



Atelier vélo – réparer une crevaison et vérifier les freins

EN UN COUP D'ŒIL



Lieu

Dehors ou dans un garage



Idée clé

Rendre son vélo sûr : réparer une chambre à air, vérifier freins, éclairage et chaîne – et s'entraider



Préparation

Matériel 15 min · Préparation 20 min



90 minutes



équipes de deux



12 à 16 ans



apporter son vélo



Matériel

- ☐ les vélos des jeunes (prévenir à l'avance)
- ☐ un kit de réparation, des démonte-pneus, une pompe avec les bons embouts
- ☐ un seau d'eau pour trouver le trou
- ☐ des clés Allen et des clés plates, de l'huile pour chaîne, des chiffons
- ☐ une liste de contrôle « vélo en bon état »



Déroulement

0-10'

Introduction – Qui a déjà crevé – et qu'as-tu fait alors ?

10-25'

Contrôle du vélo – En équipes de deux avec la liste : freins, éclairage, sonnette, catadioptrés, pression des pneus, chaîne. Qu'est-ce qui manque ou est cassé ?

25-60'

Réparer une crevaison – Le responsable montre étape par étape comment réparer une chambre à air. Ensuite chaque équipe s'exerce sur une vieille chambre ou sur son vélo.

60-75'

Petites réparations – Huiler la chaîne, régler la selle, faire régler les freins. Les défauts plus importants sont notés – pour les parents ou un réparateur.

75-90'

Temps spirituel – Ecclésiaste 4,9-10 : « Deux valent mieux qu'un. Si l'un tombe, l'autre le relève. » Réparer est plus facile à deux – et la vie aussi. Dieu nous a donnés les uns aux autres pour nous aider.



Atelier vélo – réparer une crevaison et vérifier les freins



Comment ça marche – expliqué simplement

- 1 Démontez la roue ou, avec les démonte-pneus, sortez le pneu de la jante d'un côté et retirez la chambre.
- 2 Gonflez la chambre et la passez dans l'eau : là où montent des bulles, c'est le trou. Marquer l'endroit.
- 3 Poncer l'endroit, étaler une fine couche de colle et laisser sécher un peu.
- 4 Appliquer la rustine en appuyant fort. Passer la main dans le pneu pour enlever épines ou éclats de verre.
- 5 Remettre la chambre, remonter le pneu, gonfler et vérifier que la roue tourne bien rond.

 **Exemple :** « Seul, tu galères longtemps avec le démonte-pneu. À deux, l'un tient, l'autre tire – et ça marche. C'est exactement comme ça que Dieu nous a pensés : les uns pour les autres. »



Sécurité

- Seulement vérifier les freins ; les réglages importants sont faits par un responsable ou un réparateur.
- Garder les doigts loin de la chaîne en mouvement et des rayons ; poser le vélo de façon stable ou le retourner.
- Après la réparation, essai uniquement sur un terrain sûr, sans circulation.



Variantes

- Parcours d'adresse : rouler lentement, slalom, freiner sur un point précis.
- Service réparation : le groupe propose un contrôle vélo pour les enfants de la paroisse.



À méditer

Qui t'a « relevé » la dernière fois – et qui peux-tu aider cette semaine ?