



Trébi Lettre  
Mensuelle  
avril 2025



## Compte-rendu de la réunion mensuelle d'avril

La réunion mensuelle s'est tenue le 8 avril. Cette réunion, annoncée à l'agenda sur le site de l'association, est ouverte à toutes et tous. Avec l'atelier, c'est un bon point d'entrée pour découvrir le fonctionnement de l'association et le cas échéant y trouver une activité de bénévole.

## Atelier vélo animé par des femmes, pour les femmes #3 !

Savez-vous qu'environ 50 % des membres de Trégor Bicyclette sont des femmes ?

Pour autant, dans nos ateliers participatifs de réparation de vélos, les femmes sont beaucoup moins présentes. Est-ce parce que les hommes et les femmes ne se sentent pas égaux face à la mécanique vélo ?

Trégor Bicyclette a le plaisir d'inviter les femmes adhérentes à l'association, à une séance spéciale d'atelier "**Mécanique entre Elles**" qui aura lieu le samedi 26 avril de 10H à 12H30.

En toute simplicité, avec ou sans votre vélo, venez à cet atelier d'auto-réparation, pour découvrir, trouver des conseils, libérer vos talents de bricoleuses, procéder à quelques réparations, et vous ouvrir les portes de la vélonomie ;-)...tout ça avec le soutien et l'aide bienveillante de nos animatrices mécaniciennes.

Vous avez compris, cet atelier est réservé aux femmes et aux filles en âge de bricoler ;-). Coup de main, boisson chaude et gâteaux offerts !

**Rendez-vous le samedi 26 avril, de 10h à 12h30, au local de l'association.**  
**Inscriptions [souhaitée sur ce lien](#)**

## Baromètre vélo

Pour rappel, il est toujours temps de répondre au Baromètre Vélo 2025 : regardez [la vidéo](#) et répondez sur ce lien <https://barometre-velo.fr>

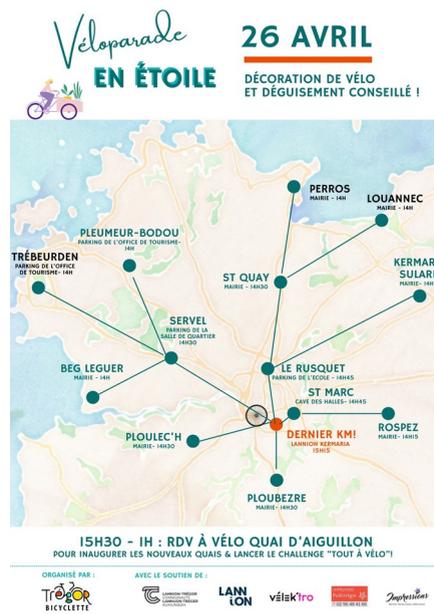
Vous pouvez répondre pour toutes les communes dans lesquelles vous circulez à vélo. Les communes de Perros-Guirec, Lannion et Trébeurden ont déjà atteint

le seuil de qualification. Portez votre effort aussi sur toutes les autres communes de Lannion – Trégour Communauté.

Je réponds au baromètre vélo 2025

## Rappel: Vélo-parade en étoile pour démarrer le challenge

Convergence festive à vélo : **samedi 26/04** (14h à 16h) : cyclistes, venez nombreux·ses, déguisé·es et avec un vélo décoré, sur les différents sites de départ, pour une arrivée remarquée dans le centre de Lannion, lors de la journée festive d'inauguration des nouveaux quais organisée par la Ville !.



## Le coin des mécanos : le rodage des freins à disque

Saviez-vous que lorsqu'on change les plaquettes de frein à disque sur un vélo, il faut les "roder" ? Le rodage prévient le "glaçage" des plaquettes, un phénomène où celles-ci perdent toute adhérence en raison d'une surchauffe lors des premiers freinages intenses. Sans rodage, les plaquettes neuves risquent de se vitrifier, rendant le freinage inefficace et nécessitant un remplacement prématuré.

Comment faire ? Réalisez une série de 15 freinages assez puissants en passant de 20 à 5 km/h. · Arrêtez-vous ensuite pour laisser refroidir votre frein 5 min.

Si vos plaquettes ne sont pas neuves mais qu'elles se mettent à grincer et perdre leur "mordant", la même opération fonctionne aussi très bien pour leur redonner une seconde vie. Attention d'être sûr que les plaquettes ne soient pas

complètement usées auquel cas il faut plutôt les changer ! En cas de doute, passez à l'atelier vélo !  
(François)

## À l'agenda

- **samedi 26/04** : Atelier Mécaniques entre elles
- **samedi 26/04** : Vélo-parade en étoile, départs vers 14H des communes environnantes

### Rappel de l'agenda du challenge :

- **du 21/04 au 04/05** : « tour de chauffe » (pour se familiariser avec le site internet du Challenge et peaufiner sa "monture")
- **du 05/05 au 06/06** : cinq semaines de challenge
- **07/06** : événement de clôture + remise des prix

### Nos rendez-vous habituels

#### Rendez-vous hebdomadaires

- vélo école et atelier, tous les lundis de 17h à 19h au 1 bd d'Armor

#### Rendez-vous mensuels

- réunions mensuelles le second mardi du mois à 18h30 au 18 bd d'Armor
- vélo-école le second samedi du mois à 14h (idem atelier)
- atelier-vélo le second samedi du mois à 14h

Agenda complet et détails sur la [page d'accueil du site](#).

## Trégor Bicyclette

1 boulevard d'Armor, 22300, Lannion

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous avez reçu cet email parce que vous vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Se désinscrire](#)

