



LA LETTRE D'INFO d'1-Terre-actions

Le vélo pour tous

N°7- JUIN 2025

Les actus de l'asso

Retour sur l'AG du 5 juin

Notre AG a été dynamisée par un quizz sur les faits marquants de 2024, avant de discuter tous autour d'une collation.

2024 a été une année charnière, marquée par un renouvellement partiel de l'équipe salariée et notamment à la direction, avec le départ de François Gallier et l'arrivée de Sandrine Gallou.

L'asso poursuit son essor, avec un volume d'activité toujours en croissance (x3.5 en 5 ans), pour répondre présent aux nombreuses sollicitations qui nous arrivent, tout en développant également nos activités dans nos deux ateliers.

En quelques chiffres :

- ➡ + de 1000 vélos collectés / + de 600 vélos revendus
- ➡ + de 450 créneaux d'auto-réparation dans l'année
- ➡ Env. 400 réparations par nos techniciens pour nos adhérents
- ➡ 190 animations réalisées hors les murs : stands de réparation, interventions dans les écoles et collèges, opérations "cyclistes brillez" en hiver, etc.
- ➡ + de 5200 personnes qui ont bénéficié de nos services dans l'année, entre nos ateliers et nos actions à l'extérieur

Merci à nos salariés et nos bénévoles pour tout le travail réalisé !

+1 diplôme d'animateur mobilité à vélo !

Félicitations à **Valentin**, qui nous est revenu en juin après 3 mois de formation avec un certificat de qualification professionnelle (CQP) d'animateur mobilité à vélo, qui lui permettra d'assurer la responsabilité pédagogique des séances de notre nouvelle vélo-école !

Opération Vélotonome : Kesako ?

Avec la Métropole, 1TA a conçu une séance de **2h de formation** aux **bases de la mécanique vélo**. A l'issue, vous saurez :

- ➡ identifier une crevaison et la réparer
- ➡ régler ses freins (modèle V-Brake)
- ➡ entretenir votre chaîne

1ère séance samedi 5 juillet, Quai du Roi à Orléans, et nous prévoyons d'en programmer d'autres par la suite afin de répondre à la demande.

Sur inscription au 07 68 28 62 15

C'est aussi l'occasion de vous présenter **Tristan**, notre nouvel animateur technicien cycle, qui vient renforcer l'équipe animation aux côtés d'Elio et Valentin depuis le mois de mars.



Fermeture estivale du 11 au 17 août

Les ateliers de l'Argonne et de la Source seront fermés au public durant une semaine au mois d'août.

Le coin des bénévoles

Des formations de perfectionnement sont proposées aux bénévoles à partir de septembre : boîtier de pédalier, moyeu, dérailleur, etc. La liste pourra évoluer selon vos attentes.

Un **espace documentation** sur le vélo a été créé à l'étage de nos locaux de l'Argonne, nous prévoyons de l'enrichir au fur et à mesure. N'hésitez pas à venir y jeter un coup d'oeil !

Nouveaux : créneaux réservés aux femmes



A la demande de certaines, nous allons réserver des créneaux dédiés aux femmes, pour progresser en toute confiance :

- ➡ Apprentissage mécanique vélo les samedis 19/07, 09/08 et 20/09
 - ➡ Atelier d'auto-réparation le sa 27/09
- Infos et réservation au 07.68.28.62.15

Les prochains ateliers mobiles du mois de juillet :



Retrouvez les **dates et lieux précis** sur les pièces jointes de la newsletter, et les mises à jour éventuelles sur la [page dédiée](#) de la Métropole ou sur notre page [facebook](#)

Conseils de pro : entretenir sa chaîne et bien passer ses vitesses



Avant de démonter complètement votre vélo parce qu'il ne marche plus, voici quelques conseils pour bien entretenir votre chaîne et l'ensemble de la transmission.

*

Une **chaîne** se salit, s'use et peut se gripper. Pour l'entretenir, vous devez :

⇒ la **nettoyer** lorsqu'elle est sale, avec un chiffon et une brosse, un peu de produit vaisselle voire du WD40. N'oubliez pas de nettoyer également les pignons et les galets du dérailleur

⇒ la **graisser** avec de l'huile pour mécanique vélo, pensez à faire tourner la chaîne à vide puis enlever l'excédent d'huile avec un chiffon pour ne pas salir votre pantalon ensuite...

A l'usage, une **chaîne** s'use et se détend. L'usure de la chaîne se mesure avec un indicateur d'usure (cf photo).



Elle doit être **changée** avant que la détente atteigne 1mm, sans quoi il faudra également changer les pignons, voire les plateaux, qui auront été abîmés par la chaîne trop lâche qui ne correspond plus à l'écartement des dents.

Si vous n'avez pas l'outil, tirez la chaîne au niveau du grand plateau, si elle se décolle largement côté avant du vélo, c'est mauvais signe... autre solution, passez à l'un de nos ateliers :-)

Pour limiter votre effort de pédalage, choisissez la **bonne vitesse** et n'hésitez pas à en changer fréquemment (pente, feu rouge, etc.)

Saviez-vous que si vous avez un **VAE**, il est tout aussi important de changer vos vitesses ? Sans quoi vous faites plus travailler inutilement le moteur et la batterie. Et comme vos mollets, ils en auront marre plus vite...

Enfin, pensez à **bien gonfler vos pneus**. La pression recommandée figure sur leur flan, regardez bien !

* certains auront peut-être reconnu la photo "le vélo de Tati", de Robert Doisneau. C'est un éclaté pris au pied de la lettre !

Spécial fortes chaleurs !



Bonne nouvelle, la clim' à vélo, ça existe !

Mouillez votre casquette et un grand foulard, l'effet est quasi miraculeux sur un trajet de 3 à 5 km (après, ça sèche...)

Le vent sur le tissu mouillé génère une sensation de froid.

Et on a finalement bien moins chaud qu'en entrant dans une voiture surchauffée...



Journée vélo le 24 mai place du Martroi

Pour la 2e année se tenait la Journée vélo au Martroi, et nous y tenions un grand stand bien sûr. Salariés et bénévoles, nous avons été **18** à nous relayer - ou à rester toute la journée pour certains - pour assurer la réussite de ce moment.



Résultat : nous avons fait 29 heureux nouveaux propriétaires de vélos (pour 60 vélos exposés cette année) et 104 personnes ont bénéficié de notre stand d'entretien et petites réparations, sans compter tous les conseils délivrés...

Amélia à l'honneur !

Amélia nous a rejoint en janvier pour réaliser son service civique au sein de notre asso afin de découvrir le métier de technicienne cycle. Elle y a pris goût et prévoit désormais d'entrer en apprentissage avec Sup de Vélo Orléans, et 1-Terre-actions toujours comme structure d'accueil, afin d'obtenir un diplôme validant ses nouvelles connaissances.

On aime : la Ligue de l'enseignement du Loiret, qui pilote les services civiques sur le Département, l'a mise à l'honneur de sa dernière lettre d'info.

Véloroute du Canal d'Orléans

L'été arrive, voici une nouvelle idée de sortie, pour changer du vélo du quotidien :-)

L'itinéraire le long du canal d'Orléans est désormais totalement aménagé pour les vélos, d'**Orléans à Montargis** (80km), ce qui permet pour les plus courageux de réaliser une boucle via Gien et retour par la Loire à vélo (240 km au total).

A noter : la ligne 6 Orléans - Montargis du réseau Rémi accepte les vélos, sur réservation. A envisager éventuellement au moment d'établir son itinéraire...