



# LES SEPT POINTS DE CONTROLE A EFFECTUER

## PAR LE JEUNE VETETISTE AVANT CHAQUE SEANCE

### à l'Ecole V T T du Vélo Club de Brignais.

#### 1° le gonflage des pneumatiques.

En V T T , la bonne pression est essentielle pour une bonne accroche au sol. Elle s'étale entre 2,9 et 3,5 bars selon l'état du terrain (boueux, humide, sec, caillouteux, bitume)

#### 2° La chaîne

Elle demeure un élément mécanique majeur dans le système de transmission. Vérifier son état de propreté, nettoyer et huiler si nécessaire avec de l'huile de vaseline.

#### 3° Le système de freinage

Vérifier l'écartement des patins par rapport à la jante, l'état des câbles et le serrage des serre-câbles. Les gaines et les câbles doivent être lubrifiés régulièrement. Sauf pour les gaines autolubrifiantes, utiliser de l'huile de vaseline. L'utilisation des freins à disque nécessite un entretien spécifique avec une attention particulière.

#### 4° Le dérailleur

Retirer les corps étrangers au niveau des galets. Lubrifier les câbles si nécessaire au niveau des axes des galets. S'assurer du bon fonctionnement du passage des vitesses. « Ne pas croiser la chaîne », éviter la position : - Grand Plateau avec Grand Pignon –

#### 5° S'assurer du bon serrage

de la tige de selle, de la selle, des pédales, des axes de roue sur le cadre et la fourche. Pour serrer correctement la roue avec le système serrage rapide, procéder ainsi : A - visser l'écrou, B - fermer le levier. Pour une activité Randonnée, la selle est réglée à la bonne hauteur lorsqu'en position assise le cycliste touche le sol avec la pointe des pieds. Le serrage du guidon, de la potence nécessite un soin particulier réalisé entre 17 et 23 Newton/mètre.

#### 6° Emporter les accessoires de réparation

Pompe avec raccord adapté à la valve de la chambre à air, deux à trois démonte pneus, deux chambres à air de dimension des roues, un ensemble de réparation.

#### 7° Pratiquer avec un équipement complet indispensable

Pour toutes activités cyclistes V T T le casque de protection est obligatoire. Les gants, les lunettes, le porte-bidon, le bidon avec une boisson, des barres de céréales sont recommandés pour la randonnée. Certaines activités spécifiques comme la Descente obligent le port du casque intégral, de genouillères, coudières et ceinture dorsale.