

A vélo: En revision

Donner un coup de chiffon, graisser la chaîne, remplacer une chambre à air sont des opérations à la portée de tous. D'autres réparations requièrent en revanche les compétences d'un spécialiste.



Pour réaliser les travaux d'entretien et le contrôle de votre vélo, il est conseillé d'utiliser un établi ou une vieille table comme place de travail; le sol, recouvert de journaux ou de cartons, peut aussi faire l'affaire. Une prise d'eau à proximité et un tuyau muni d'une buse réglable sont pratiques.

Matériel

- Seau et eau
- Savon, spray ou liquide de nettoyage pour vélo
- Chiffons en coton
- Brosses à poils doux et à poils durs, évent. brosse à dents
- Graisse de chaîne
- Huile pour machine à coudre

Selon les besoins:

- Gants en caoutchouc jetables (pour ne pas se salir les mains)
- Pompe à vélo
- Set de réparation pour vélo et chambre à air de réserve, évent. pneu de rechange
- Outils pour vélo: clé en tube et clé plate

Vérification

- La résistance des freins (avant et arrière) est-elle suffisante, en particulier s'il s'agit de freins à disque? L'écart entre la pointe du levier de frein et le guidon est-il au moins de 2 cm lorsque le levier est tiré?
- Les patins de freins ne sont-ils pas trop usés?
- La lumière fonctionne-t-elle? Eclairage non clignotant, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, visible à une distance de 100 mètres de nuit.
- Les pneus sont-ils en bon état (tissus non visibles dans le caoutchouc du pneu)? Sont-ils suffisamment gonflés?

Avant de retourner le vélo sur la selle et le guidon, enlever la saleté avec une brosse à poils doux ou un chiffon, nettoyer avec de l'eau savonneuse ou un spray de nettoyage, laisser agir pour dissoudre les tâches tenaces et rincer à l'eau propre. Ne jamais gicler directement sur les roulements à billes.

Chaîne

La chaîne, la courroie dentée et le dérailleur doivent être débarrassés des saletés et de la rouille avec un chiffon ou une brosse à poils durs, puis traités avec un lubrifiant. Enduire ensuite la chaîne avec de la graisse (pas d'huile de machine à coudre, trop liquide, pas suffisamment lubrifiante). Tourner gentiment le pédalier en arrière.

Important: l'excès de graisse doit être enlevé pour éviter que la chaîne ne s'encrasse dès les premiers mètres parcourus. Une astuce pour remettre la chaîne sans se salir les mains: à l'aide d'un objet (p. ex. un bout de bois), poser la chaîne sur les dents du petit plateau, tourner le pédalier en avant et le tour est joué.

Pièces mobiles

Utiliser l'huile de machine à coudre parcimonieusement pour lubrifier les câbles de freins et de vitesse, les pédales, les leviers de freins, etc.

Freins

Des patins de freins usés augmentent non seulement le risque d'accident mais endommagent aussi les jantes. Faites remplacer les patins par un vélociste (et non soi-même). Ce conseil vaut également pour le réglage des freins, en particulier s'il s'agit de freins à disque.

Pneus

Il est plus facile et plus agréable de rouler avec des pneus bien gonflés. La pression maximale (psi/atü) est indiquée sur chaque pneu.

Chambre à air

«Mon pneu est plat!»: la hantise de tout cycliste peu aguerri à cette réparation. La première difficulté consiste à retirer le pneu de la roue sans la démonter. Et si c'est la roue arrière, l'affaire se complique, en particulier s'il s'agit d'un moyeu à vitesse. Dans tous les cas, les freins et la chaîne doivent être décrochés avant d'envisager la moindre réparation. Un démonte-pneu permet de retirer le pneu sans endommager la chambre à air. Si celle-ci présente des signes d'usure ou a déjà dû être réparée, il vaut la peine d'en acheter une nouvelle. Si le profil du pneu est fortement entamé, celui-ci doit également être remplacé. [VELOPLUS](#) offre à chaque école un set de réparation.

Lumière

Vérifier que le galet de la dynamo appuie correctement sur la roue, que tous les fils sont bien branchés et que le filament de l'ampoule n'est pas rompu. Polir les zones de contact oxydées à l'aide du papier de verre. Pour les phares à LED, s'assurer que les piles sont chargées.

Selle et guidon

Il est important d'ajuster la hauteur de la selle et du guidon afin de garantir une position ergonomique et efficace. Règle admise: en position assise, poser un talon sur une pédale et toucher le sol avec les orteils de l'autre pied.

Autres attributs essentiels

- Catadioptrés, blanc à l'avant, rouge à l'arrière, d'une surface minimale de 10 cm² et visibles à une distance de 100 mètres
- Réflecteurs oranges sur les pédales (des deux côtés), d'une surface minimale de 5 cm²; excepté pour les pédales de course et les pédales de sécurité
- Dispositif antivol (cadenas)
- Sonnette (sauf pour les bicyclettes de moins de 11 kg)

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO