



## *Document ressource*

### Notice d'entretien d'un vélo

**La chaîne.** Elle doit être *nettoyée* régulièrement puis *lubrifiée* à l'aide de produits de graissage en quelques tours de manivelles. Attention, les produits proposés en bombe sont très généralement peu gras, c'est pourquoi il est nécessaire de renouveler l'opération plus souvent. La durée de vie d'une chaîne est en moyenne de 10 000 km.

**Les dérailleurs.** Il suffit de *nettoyer* en retirant les saletés et de lubrifier les articulations.

**Les freins.** Un *graissage* (une goutte d'huile) des articulations et à chaque entrée de gaine suffit. Attention à ne pas faire tomber d'huile sur les roues cela peut créer un problème de freinage au contact avec les jantes. Vérifier *l'état des patins* de freins (usure) et leur fixation (bon serrage et bonne position en fonction de la jante).

**Le guidon** (jeu de direction). Il faut remettre un peu de *graisse* régulièrement car un roulement sans lubrification se détériore très rapidement.

**Les jeux de pédalier et les moyeux.** Très peu d'entretien est nécessaire du fait des composants autolubrifiés utilisés, toutefois une vérification s'impose lors d'une chute, il est alors nécessaire de vérifier que tout reste bien *serré*. Pour les pédales, il faut s'assurer que l'on n'a pas de jeu en vérifiant leur serrage.

**Les roues.** Vérifier régulièrement *l'état des roues* (les rayons des roues doivent être tendus, la jante non voilée) et des *pneus* (usure, propreté, gonflage).

**L'avertisseur sonore.** Il s'agit d'un « timbre » ou d'un « grelot », il faut s'assurer de son bon fonctionnement (*audible à 50 m. minimum*).

**L'éclairage actif.** Les lumières avant et arrière doivent *fonctionner sous l'action de la dynamo* et ne pas présenter de saleté (boue, poussières, etc.).

**Les dispositifs réfléchissants.** Vérifier leur *existence* (à l'avant, à l'arrière, sur les pédales et les roues) et leur état de *propreté*.

### Informations complémentaires concernant la sécurité

Il est recommandé de *porter un casque protecteur* (aux normes en vigueur) à vélo ; en cas de sortie scolaire cela est obligatoire.

Par mauvais temps ou de nuit, il est préférable de *porter des vêtements clairs et disposant d'éléments réfléchissants* ; il est aussi possible d'utiliser un brassard lumineux.

Pour la pratique du VTT, notamment en descente, *les vêtements doivent être renforcés*.