



Fiche de vérification du vélo

Conducteur du vélo :classe

Voici la liste des points essentiels à vérifier sur ton vélo. **Ceci est à vérifier avant chaque sortie !**
Mets une croix dans la case correspondante.

<i>A vérifier</i>	Oui	Non	Date
LES ROUES			
Elles tournent librement et sans frottement. Les rayons sont tous présents			
Les blocages rapides ou écrous de fixation sont bien serrés.			
LES PNEUS			
Les pneus ne sont pas lisses. On voit nettement leurs sculptures.			
Les flancs (côtés) des pneus ne sont pas usés, tailladés, craquelés.			
Les pneus sont suffisamment gonflés quand le conducteur est assis sur la selle. Ils ne s'écrasent pas. (pression entre 2 et 4 bar)			
LES FREINS			
Les câbles sont en bon état près de la poignée. (poignée en bon état)			
Les câbles sont en bon état près des mâchoires.			
La tension des câbles n'est ni trop forte ni trop molle.			
LE PEDALIER ET LES PEDALES			
Les pédales sont bien serrées et tournent sans se bloquer (bien graissé)			
Le pédalier tourne librement en arrière (bien graissé).			
LA CHAÎNE, LE DÉRAILLEUR ET LES PIGNONS			
La chaîne, les pignons et le dérailleur sont graissés.			
La chaîne est tendue (mais pas trop). Elle doit être droite à l'œil.			
Le dérailleur peut passer du plus petit au plus grand pignon.			
Les vitesses passent facilement.			
LA TAILLE DU VÉLO			
Le cycliste assis sur la selle touche le sol avec la pointe des pieds.			
La selle est bloquée et ne peut pas tourner ou descendre.			
LE GUIDON			
La potence est dans l'axe de la roue.			
Les bras avec les mains posées sur les poignées doivent être légèrement fléchis.			
LA SECURITE			
Avertisseur sonore			
Lampe avant (blanche) / arrière (rouge)			
Dispositif réfléchissant orange (pédale, roues)			
Casque / gilet réfléchissant			