

DHV-BP-210502

## Préparer son vélo

Vichy le 02 mai 2021

### Préambule

Une préparation du vélo, préalable à chaque sortie ou évènement organisés par le DHV, est une condition nécessaire à la sécurité du licencié dans ces occasions. Elle doit en effet lui permettre de disposer d'une machine conforme aux nécessités de la pratique envisagée. Elle doit aussi lui permettre de vérifier qu'il pourra bien effectuer les opérations de maintenance "bord de route" auxquelles il pourrait être confronté.

### Vérifications préalables

- \* Tous les serrages : potence ; tige de selle ; pédalier et pédales ; axes, rapides ou traversants ; etc.
  - \* Les roues : état d'usure et pression de gonflage des pneus ; état des rayons
  - \* Groupe : propreté générale ; contrôle d'usure de la chaîne ; état des freins
    - \* Braquets : adaptation aux dénivelé et profil du parcours prévu
  - \* Matériel et outils pour les réparations "bord de route" : disponibilité et état

### A emporter pour les réparations "bord de route"

- \* Crevaison : 2 démonte-pneus ; 1 (ou 2) chambre à air ; 1 kit de réparation ; 1 pince remonte-pneus (si besoin) ; 1 pompe avec, ou accompagnée d'un, manomètre
  - \* Rupture de chaîne : 2 maillons rapides ; 1 dérive-chaîne ; 1 pince pour maillon rapide (si besoin)
    - \* Bris de rayon : 1 rayon AV et 1 rayon AR ; 1 clé à rayon

### Au retour

- \* Cadre et fourche : nettoyage général à l'eau savonneuse (**eau sous pression à proscrire**) puis au chiffon + WB 40
- \* Groupe : nettoyage (brosse + chiffon) de la chaîne, des plateaux et pignons, et des galets de dérailleurs ; graissage

### Commentaire

\* La préparation du vélo est un composante essentielle de la maintenance préventive dont tout vélo doit faire l'objet. Le sujet de la maintenance fera l'objet d'une prochaine fiche technique DHV, couplée avec la mise à disposition d'un carnet d'entretien type que chaque licencié pourra mettre à sa main s'il le souhaite.

Rédacteur : JM. Daron

Vérificateurs : autres membres du bureau

Approbateur : T. Pillan