



# Des vélos en ordre

## Se Déplacer



Regarde de près un vélo... et compte le nombre de pièces et de câbles qui le composent. Avec quelques clés, tu peux t'en sortir et procéder toi-même à l'entretien de base. Cela te permettra de faire une sortie en toute sécurité !

### Les réglages de base, les vérifications indispensables

#### Les pneus

Des pneus mal gonflés, et te voilà collé à la route ! Lorsque tu les gonfles, fais tourner la roue pour les trouver dans une position agréable, par exemple, la pipette vers le haut.

La pression dans les pneus est définie par une mesure appelé PSI\*. Le nombre de PSI est toujours marqué sur le côté de votre pneu. Pour gonfler à la bonne pression, utilise une pompe munie d'un manomètre.

\* PSI : de l'anglais pound per squar inch est une unité de mesure de pression. 1 PSI = 0,069 bar.

#### Les freins

On le sait tous, freiner brusquement avec le frein avant est surprenant : tu risques de passer au-dessus du guidon. Donc, il faut que les deux freins fonctionnent. Parfois, il suffit de remplacer les patins.

Souvent, c'est la mécanique qui dysfonctionne : un frein bloqué, un frein qui frotte en permanence. Tu peux résoudre une partie des problèmes toi-même.

1. Vérifie que le mécanisme ne s'est pas grippé. Dans ce cas, une huile dégrippante fera des merveilles. Laisse-la agir quelques minutes puis fais fonctionner plusieurs fois le frein.



2. Souvent, le câble se coince partiellement dans la gaine, parce qu'elle a été froissée ou pliée. Il faut alors remplacer la partie de gaine abîmée. Si tu constates que le câble est effiloché en dehors de l'extrémité, remplace-le aussi.
3. Parfois, l'ensemble de la pièce du frein est de travers : il faut desserrer l'écrou et le contre-écrou qui la relie au cadre et les resserrer après avoir remis la pièce symétriquement.
4. Si le frein est trop lâche, soit tu le serres via la vis sur le mécanisme, soit tu retends le câble. Facile : tu dévisse le boulon qui serre le câble. Tu serres le frein avec ta main et avec une pince, tu retends le câble avant de refermer le boulon (bien serrer !).





Travaille avec des outils adaptés, ne force pas, pour éviter d'abîmer la forme d'un boulon ou le pas d'une vis.

Quelques petites vis permettent de régler le système dans un cadre d'écartement (pour éviter qu'il ne fasse sauter la chaîne hors des axes). Regarde attentivement pour voir ce qui est nécessaire.

### La selle : plus haut, plus bas ?

Le vélo, quand on roule peu, c'est un peu difficile ou douloureux surtout si la selle n'est pas réglée à la bonne hauteur. Deux repères : assis sur la selle, le cycliste doit tenir en équilibre sur les orteils à plat (pas tout à fait sur la pointe des pieds, position trop précaire à l'arrêt). Deuxième repère : en pédalant, la jambe en position basse doit être tendue, pour que le mouvement soit complet et que la puissance soit donc maximale.

### Transport des bagages

Évitez de rouler avec un sac sur le dos, c'est lourd, cela fatigue, cela déséquilibre. Utilisez des sacoches et veillez à répartir le contenu de manière équilibrée.

### L'huile

L'huile sèche ou disparaît... il faut en remettre, sans exagérer, à tous les endroits où des pièces mécaniques sont en mouvement (axes des roues, axes des pédales (très important : une pédale grippée triple les efforts pour faire tourner les leviers ! Après avoir huilé, essuie le surplus avec un chiffon.

### Le dérailleur

En réalité, ce système est très simple : il se tend ou se détend pour emmener la chaîne sur le plateau (avant) ou le pignon (arrière) souhaité.

Comme pour les freins, il faut aussi vérifier le coulisement du câble dans la gaine. Si nécessaire, il faudra retendre le câble, lorsque tu n'arrives plus à atteindre les pignons ou plateaux. Tu places le système sur le plus petit plateau extérieur ou pignon puis tu désertes le câble, tu le tires avec une pince avant de refermer l'écrou.

## Rouler en toute sécurité

Où rouler ? Sur la piste cyclable ? Sur le côté droit de la route ? A combien ? En file indienne, de préférence.

Comment rouler ensemble sans accident ? Un responsable se place devant et veille à donner un tempo qui permet à tous de suivre. Chacun laisse l'équivalent d'un vélo d'écart par rapport au précédent : en cas d'arrêt, cela permettra d'éviter le carambolage. Chacun signale ses mouvements par un geste de la main : par exemple, pour dépasser. Chacun signale aussi les dangers sur la route : par exemple, il montre le trou, la tache d'égout. Évidemment, éviter tout changement brusque de direction. Pour les côtes, une consigne toute simple : chacun monte à son aise et les premiers attendent les autres en haut de la côte.

## Comment signaler sa présence ?

Le cycliste est un usager faible. Il doit signaler sa présence aux autres utilisateurs de la voie publique.

1. Toujours avoir une sonnette en ordre pour avertir de son passage un piéton ou un autre cycliste.
2. Le système d'éclairage et de repérage doit être en ordre :
  - feu blanc à l'avant
  - feu rouge à l'arrière
  - catadioptré blanc à l'avant
  - catadioptré rouge à l'arrière
  - deux catadioptrés orange dans les rayons.
3. En portant les gilets de sécurité fluo-réfléchissants que chaque unité a reçus. Demande-les à tes animateurs !