






FICHE CONSEILS : VÉRIFICATION DU MATERIEL

Une vérification rapide en amont et régulière de certains points clés peut éviter de nombreux problèmes. De plus ces vérifications sont également importantes vis-à-vis de la sécurité. Une fois que votre matériel est vérifié on peut alors comment à se poser des questions sur les différents réglages, mais pas avant.

Lors de l'entretien - nettoyage ...	
Les poignées sont-elles au même niveau ?	
<p>1/ Mettre le vélo sur un home trainer 2/ Poser un niveau sur le cintre et tourner le guidon de manière à ce qu'il soit de niveau 3/ Poser le niveau sur les manettes pour comparer, il ne doit pas y avoir de différence Pensez à vérifier régulièrement le serrage des poignées</p>	
Le poste de pilotage	
<p>Le guidon est-il centré ? La direction a-t-elle du jeu ? Le guidon est-il tordu ?</p>	
La selle	
<p>Est-elle en bon état ? Le bec de selle est-il bien orienté ? Est-elle de niveau ? Est-elle faussée ?</p>	
Le pédalier	
<p>Etat des roulements Etat de la surface de contact Remplacement régulier des pédales</p>	
Les pédales & les cales	
<p>Pour les pédales, vérifiez l'état des roulements (jeu) Vérifiez aussi l'état de la surface de contact avec les cales : - clipsez la chaussure sans votre pied dedans et observez le jeu - si il y a du jeu remplacez les cales - si cela ne suffit pas remplacez également les pédales</p> <p>Pour les cales : - vérifiez le serrage - vérifiez si elles ne sont pas sur le point de la rupture - vérifiez leur état général</p>	
Inspection du cadre ...	
<p>Une fissure peut entraîner un mauvais comportement, Des incidences sur la posture, Des accidents et des blessures, Une influence sur les performances</p>	
Etat des chaussures	
<p>Quel est l'état de la semelle à l'intérieur ? Le serrage est-il toujours efficace et en bon état ? Les semelles sont-elles toujours bien solidaires ? ? Propreté (hygiène) ?</p>	