

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 ?
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
Le poste de pilotage
Le guidon est-il centré ? La direction a-t-elle du jeu ? Le guidon est-il tordu ?
La selle
Est-elle en bon état ? Le bec de selle est-il bien orienté ? Est-elle de niveau ? Est-elle faussée ?
Le pédalier
Etat des roulements Etat de la surface de contact Remplacement régulier des pédales
Les pédales & les cales
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 Pour les cales : - vérifiez le serrage - vérifiez si elles ne sont pas sur le point de la rupture - vérifiez leur état général
Inspection du cadre ...
Une fissure peut entraîner un mauvais comportement, Des incidences sur la posture, Des accidents et des blessures, Une influence sur les performances
Etat des chaussures
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) ?