



Ne prenons pas la route, partageons-la !

JOUER LA SÉCURITÉ, AUGMENTE LA SÉRÉNITÉ

8 POINTS DE CONTRÔLE SUR VOTRE VÉLO AVANT UNE SPORTIE



AFIN D'ASSURER UN MAXIMUM DE SÉCURITÉ AU CYCLISTE QUE VOUS ÊTES, IL EST IMPORTANT D'EFFECTUER QUELQUES POINTS DE CONTRÔLE SUR VOTRE VÉLO AVANT D'ALLER PRATIQUER. CELA PERMET DE DÉTECTER D'ÉVENTUELS PROBLÈMES, MAIS ÉGALEMENT D'ANTICIPER LES DYSFONCTIONNEMENTS.

**Notre terrain
de jeu : la
route
sachons la
partager !**

SUITE DES 4 PRÉCÉDENTS POINTS DE CONTRÔLE (bulletin N°5)

D4) Contrôlez le jeu de la douille de direction

Les nombreuses vibrations verticales auxquelles le cadre est soumis font quelquefois que la douille de direction prend un peu de jeu. Pour vérifier, il suffit de se mettre au poste de pilotage pieds par terre de serrer le cintre, de bloquer les freins et d'effectuer un mouvement d'avant en arrière.

D5) Contrôlez votre cadre

Un simple regard de près sur les différentes parties les plus sollicitées du cadre permet de déceler des débuts de fissures :

- .aux fourreaux
- .aux pattes avant et arrière
- .les bases et les haubans

D6) Contrôler le serrage des accessoires du poste de pilotage

Cintre, poignées de freins, selle, tige de selle et chariot sont-ils bien serrés ?

Faire un petit tour rapide, avec une clé six pans suffit à détecter rapidement un mauvais serrage.

D7) Contrôlez votre nécessaire de dépannage

C'est rapide ! Il suffit d'ouvrir votre sacoche ou boîte et jeter un coup d'œil afin de vérifier si tous les

Éléments nécessaires à la réparation itinérante sont présents.

D8) Contrôlez la lubrification de votre chaîne

Un simple coup d'œil sur la chaîne permet de voir rapidement si celle-ci est trop sèche ou l'inverse. Dans le cas d'une chaîne trop sale celle-ci deviendra un vrai nid à poussière. Dans les deux cas, l'usure de celle-ci sera prématurée ! Un simple coup de chiffon avec un peu d'huile résout beaucoup de bruits et de mauvais passage de vitesse.

Vérifiez l'usure des cassettes et pédalier qui doit se faire régulièrement. Des pignons ou plateaux détériorés ou usés endommagent plus rapidement la chaîne

Fin des 8 points de contrôle.

La période des escapades en montagne est là, avant de partir inspectez soigneusement tous les points de sécurité pour votre sérénité.

Prochain bulletin en septembre. La CS espère que ces bulletins vous ont été utiles. Bonnes sorties, bonne route, et bonnes vacances.

**Maximum de sécurité=
Plus de confiance**