

Contrôler régulièrement son vélo permet de détecter les anomalies et d'avoir en permanence un vélo en bon état de fonctionnement.

CONTRÔLE ET RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE

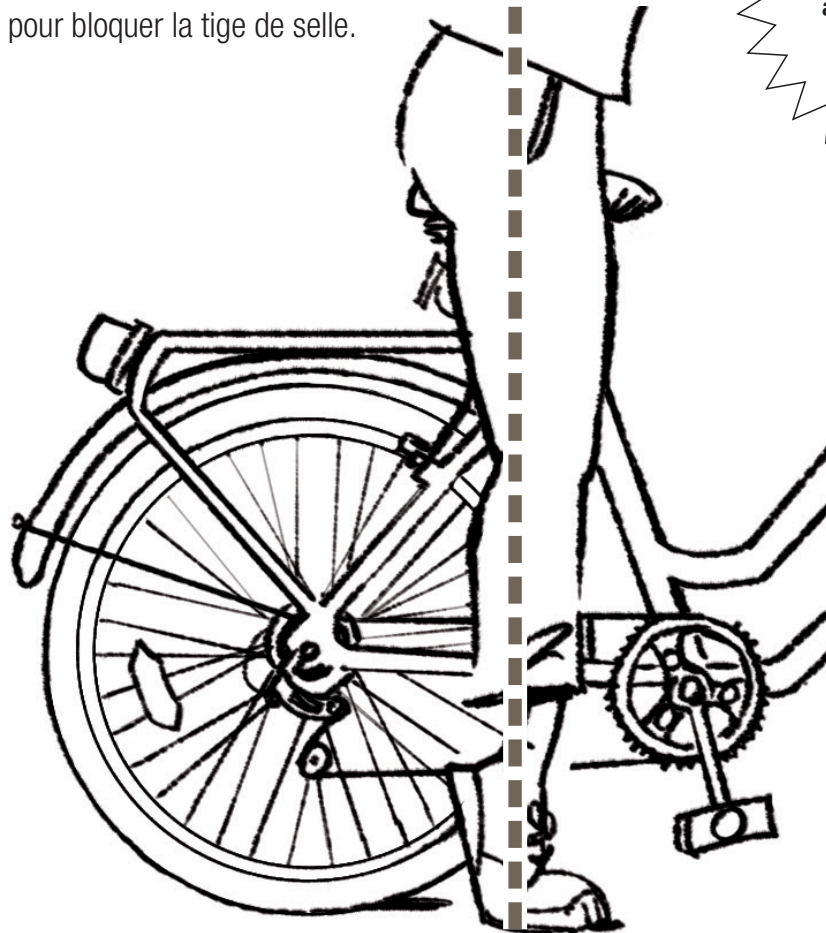
Une selle réglée à la bonne hauteur assure :

- le confort en répartissant harmonieusement le poids du corps ;
- l'efficacité en améliorant le rendement musculaire et respiratoire ;
- la sécurité en donnant une bonne stabilité au vélo.

Régler la hauteur de la selle est très facile à réaliser avec un blocage rapide :

- S'asseoir sur la selle ;
- Poser les pieds de chaque côté du vélo à l'aplomb de la selle ;
- Se mettre debout en extension sur la pointe des pieds ;
- Ouvrir le blocage rapide pour libérer la tige de selle ;
- Monter la selle le plus haut possible ;
- Aligner la selle dans l'axe du cadre ;
- Fermer le blocage rapide pour bloquer la tige de selle.

ATTENTION !
Ne jamais monter
la tige de selle
au-delà du repère
qui indique le
maximum.



FICHE DE VÉRIFICATION DU VÉLO



Coche les cases correspondant aux éléments défectueux trouvés sur le vélo.



Dans les rubriques marquées d'un *, entoure la ou les défauts constatés :

HAUTEUR DE LA SELLE

1. Selle trop basse

DIRECTION

2. Fourche vrillée ou tordue
3. Jeu dans la direction
4. Point de résistance dans le guidon
5. Potence desserrée

FREINS

6. Inefficacité du freinage
(test à l'arrêt)
7. Levier de frein ne revenant
pas en position après serrage
8. Câble usé
9. Câble détendu
10. Gaine écrasée, dénudée
ou allongée
11. Patins usés
12. Patins mal positionnés

ROUES

13. Roue desserrée
14. Jante voilée
15. Rayons détendus ou cassés*
16. Roue arrière décentrée

PNEUS

17. Pneu lisse
18. Pneu présentant des hernies
ou des coupures
19. Pneus dégonflés

TRANSMISSION

20. Chaîne sale ou mal lubrifiée*
21. Serrage ou jeu dans le pédalier*
22. Pédales faussées
23. Saut de chaîne vers l'intérieur
ou l'extérieur
24. Difficulté de la chaîne à monter
sur certains pignons ou plateaux

ÉQUIPEMENTS DE SIGNALISATION

25. Feu de position sale,
cassé ou absent*
26. Feu de position ne fonctionnant pas
27. Catadioptre sale, cassé ou absent*
28. Catadioptres latéraux sales,
cassés ou absents*
29. Catadioptres dans les pédales
sales, cassés ou absents*
30. Sonnette inefficace ou absente*