

CHECK-UP VÉLO

À FAIRE MOI-MÊME OU CHEZ UN VÉLOCISTE

Pour rouler en toute sécurité, j'entretiens mon vélo et je m'assure qu'il est bien équipé ! Voici les principaux éléments à vérifier :

POTENCE ET GUIDON

- Je vérifie la hauteur de la potence (si elle est trop haute, risque de rupture)
- Je m'assure qu'il n'y a aucun jeu

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ROUES

Je vérifie que :

- elles ne sont pas voilées (elles tournent droit) et qu'elles sont bien centrées et serrées
- les rayons sont bien serrés et qu'aucun n'est cassé ou manquant
- il n'y a aucun jeu dans l'axe

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PNEUS

- Je vérifie qu'ils sont en bon état et qu'ils sont bien gonflés
- Je regarde s'ils ne sont pas déformés en observant la bande de roulement du pneu arrière : si l'usure n'est pas régulière, le pneu est déformé

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENSEMBLE PÉDALIER

- Je vérifie le serrage des manivelles (en particulier pour les vélos neufs) et pédales
- Je m'assure qu'il n'y a aucun jeu en tenant fermement la manivelle de l'une de mes pédales en essayant de faire tourner l'autre

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHAÎNE

- Je vérifie l'usure de la chaîne
- Je m'assure qu'elle est nettoyée et bien tendue
- Je la lubrifie avec une huile spécifique

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FREINS



- Je vérifie l'usure des patins de freins (les rainures doivent être visibles). S'ils sont fort usés, je vérifie l'état de la jante (elle ne doit pas être creusée)
- Je m'assure que la tension des câbles est bien ajustée et que l'état des gaines et des câbles est correct

SELLE

Je vérifie qu'elle est dans la position idéale :

- suffisamment en arrière par rapport à l'axe du pédalier
- bec positionné de manière à ne pas glisser en avant
- je touche le sol avec le bout de mes pieds



ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Frein avant | <input type="checkbox"/> Catadioptres de pédales jaunes ou oranges |
| <input type="checkbox"/> Frein arrière | |
| <input type="checkbox"/> Sonnette (audible à 20 m) | La nuit ou si la visibilité est inférieure à 200 m : |
| <input type="checkbox"/> Catadioptre avant blanc | <input type="checkbox"/> feu blanc (fixe ou clignotant) à l'avant |
| <input type="checkbox"/> Catadioptre arrière rouge | <input type="checkbox"/> feu rouge (fixe ou clignotant) à l'arrière, visible à 100 m |
| <input type="checkbox"/> Catadioptres latéraux (roues) et/ou bandes réfléchissantes blanches | |

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vêtements de couleurs claires | <input type="checkbox"/> Casque |
| <input type="checkbox"/> Accessoires fluo/réfléchissants (gilet, bandes, housse pour sac à dos...) | <input type="checkbox"/> Kit de réparation |

NB : Sur les VTT et les vélos de course, les catadioptres ne sont obligatoires que si vous roulez la nuit ou si la visibilité est inférieure à 200 m.

BON À SAVOIR

Votre vélo est accidenté?

Faites-le vérifier par un spécialiste avant tout usage.

REMARQUES

PLUS D'INFOS ?
www.awsr.be

 **Wallonie**
sécurité routière
AWSR