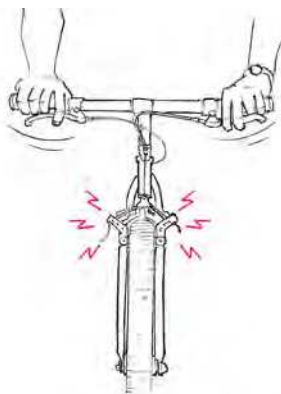


# L'ABC de l'inspection (ABCDV)

## AIR



## BONS FREINS



## BON GUIDON



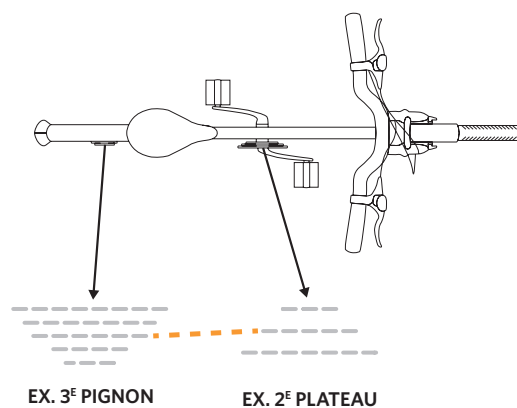
## CHAÎNE ET PÉDALIER



## DÉCLENCHÉ RAPIDE



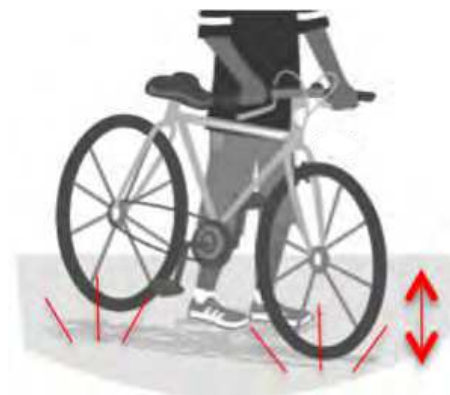
## VITESSE MOYENNE



## VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES



## VÉRIFICATION FINALE



# L'ABC de l'inspection



## A comme dans AIR

Examine tes pneus pour vérifier qu'ils sont **suffisamment gonflés** : ils ne doivent pas être mous lorsque tu les serres entre ton pouce et ton index. Il faut les gonfler à la pression indiquée en PSI sur le pneu.

Inspecte également les **signes d'usure**, de **fissures** ou de **trous**.



## B comme dans BONS FREINS

Vérifie que tes freins fonctionnent correctement : en te tenant debout à côté de ton vélo, **serre le frein** avant et **pousse ton vélo** vers l'avant. Ta roue avant devrait se bloquer, et ta roue arrière, se soulever. Ensuite, fais la même chose avec la roue arrière.

Assure-toi de pouvoir **atteindre les manettes des freins** sans effort et sans avoir à déplacer tes mains du guidon.

Lorsque tu actionnes tes freins, tu devrais toujours avoir un **espace de deux doigts** entre le frein et le guidon, pour t'assurer de ne pas te pincer les doigts lorsque tu freineras très fort !

Enfin, observe tes **patins de frein** lorsque tu freines : ils devraient toucher la jante (la partie en métal de la roue), et jamais le caoutchouc du pneu.



## B comme dans BON GUIDON

Assure-toi que ton guidon soit bien serré, et qu'il ne soit pas lâche, ni de gauche à droite, ni de haut en bas.

Pour cela, coince la roue avant entre les jambes, et tente fermement de bouger le guidon. Tu ne devrais pas y arriver.



## C comme dans CHAÎNE ET PÉDALIER

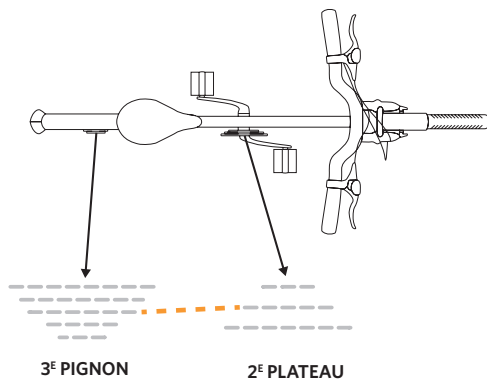
Vérifie la chaîne et les engrenages. Assure-toi que la chaîne soit suffisamment tendue, particulièrement s'il s'agit d'un vélo doté d'un frein à rétropédalage. Vérifie également que la chaîne soit bien huilée, qu'elle ne saute pas et qu'elle ne présente pas de dommages apparents. Tourne les pédales par en arrière : elles devraient tourner librement (sauf s'il s'agit d'un frein à rétropédalage).



### D comme dans DÉCLENCHE RAPIDE

Si ton vélo est muni de déclenches rapides aux roues ou à la tige de selle, assure-toi que le levier est fermement enclenché.

Soulève le vélo et secoue les roues pour t'assurer que celles-ci sont bien fixées.



### V comme dans VITESSE MOYENNE

Afin de rouler aisément sur un terrain plat, sans trop forcer ni pédaler « dans le vide », il faudra ajuster tes vitesses sur un braquet moyen. Tout en **pédalant**, tu devras **changer les vitesses** :

- À l'aide de ta **main gauche**, change les vitesses au chiffre 2, ce qui correspond au **deuxième plateau**.
- À l'aide de ta **main droite**, change les vitesses au chiffre 3, ce qui correspond au **troisième pignon**.

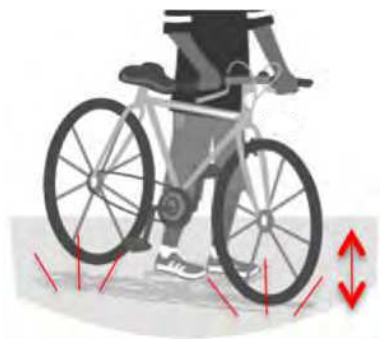
Règle générale : plus le chiffre est élevé, plus le pédalage sera difficile et plus la vitesse de déplacement sera grande. Dans les côtes montantes, on choisira une vitesse basse, pour faciliter la montée.



### V comme dans VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Vérifie que tes vêtements et accessoires sont adaptés à la pratique du vélo et surtout, qu'ils ne risquent pas de se coincer dans la chaîne ou la roue de ton vélo. Voici quelques conseils :

- Lace bien tes chaussures.
- Évite de porter des pantalons amples ou une veste à ta taille.
- Si tu portes un sac à dos avec de longues sangles, noue-les afin de les raccourcir.



### V comme dans VÉRIFICATION FINALE

Soulève ton vélo à une dizaine de centimètres du sol et laisse-le retomber. Tends l'oreille : tu ne devrais pas entendre de cliquetis, sinon cela signifie peut-être que des pièces sont mal ajustées.

# Choisir et ajuster un vélo à sa taille



## TAILLE DU CADRE

Lorsque tu enfourches ton vélo par-dessus le tube horizontal avec les deux pieds à plat au sol, il devrait y avoir un espace d'au moins deux centimètres entre ton entrejambe et le tube horizontal.



## HAUTEUR DE LA SELLE

Lorsque tu es assis sur ta selle, place ta pédale au point le plus bas. Lorsque tu poses ton talon sur la pédale, ton genou ne devrait pas être fléchi. Lorsque tu poses l'avant de ton pied sur la pédale, ton genou devrait être légèrement fléchi. Lorsque tu es assis sur la selle, tu dois être facilement capable d'atteindre les freins et de toucher au sol avec le bout des deux pieds.

