

## MECANIQUE / MATERIEL

### CONSEILS DE BASE :

- **Vérifier la taille de la bicyclette** : pieds par terre assis sur la selle pour un débutant / sur la pointe des pieds pour un débrouillé. La tige de selle sur un VTT peut être abaissée en descente afin d'abaisser le centre de gravité.
- **Hauteur de la selle** en règle générale : assis sur la selle, on doit pouvoir toucher le sol avec la pointe des pieds.
- **Gonflage des pneus** :
  - en VTT entre 3 et 4 bars, pas trop sinon il y a usure centrale et moins bonne adhérence en tout terrain
  - route 6 à 7 bars
- Laver la bicyclette après une sortie / la sécher / huiler le dérailleur, la chaîne, les pièces du groupe frein / changement de vitesse. Préférer de l'huile à de la graisse qui accroche la saleté.
- **CHANGER UNE FOIS PAR AN LA CHAÎNE ET LES GAINES DE FREIN / DERAILLEUR**. Cela évite de changer notamment les pignons arrières qui s'usent en même temps que la chaîne, et cela évite aussi de perturber le fonctionnement du dérailleur pour cause de gaine rouillée.
- **USURE DE LA CHAÎNE**. On peut la constater en regardant s'il y a du jeu entre les maillons et les dents du plateau sur lesquelles elle passe. A noter également que certaines dents du plateaux sont émoussées afin de permettre un meilleur passage des vitesses. Des dents trop usées sont également un signe d'usure de la chaîne.
- **NE PAS TOUCHER A LA POTENCE DANGER DE DEREGLAGE GRAVE**. On peut rehausser la potence en la changeant pour un modèle plus haut ou plus en avancée. La longueur de la tige de selle ne doit pas dépasser le repère marqué sous peine de se tordre ou casser.
- **LES CORNES** sur les VTT servent en montée à plaquer la bicyclette au sol afin de lui donner une meilleure adhérence. Il faudrait donc qu'elles soient pratiquement à l'horizontal.

### REGLAGE DES FREINS :

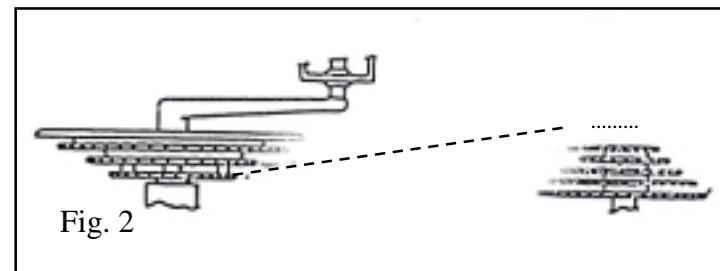
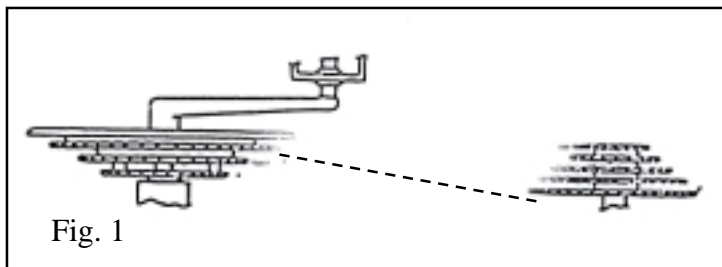
- **PATINS DE FREIN** : Desserrer la vis se trouvant près de la poignée / caler le patin contre la roue en intercalant un morceau de carton de un millimètre en arrière de celui-ci. Resserrer la vis.
- On peut également régler la poignée afin de la rendre accessible aux enfants qui ont une petite main ou peu de force. Tourner une petite vis latérale sur la poignée permet de rapprocher le levier de la poignée.
- Les VTT achetés en grande surface avec des poignées en résine sont souvent trop fragiles et d'une efficacité douteuse.

### REGLAGE DU DERAILLEUR :

- En général dérégler les vis arrières aléatoirement conduit à dérégler tout le système. EN FAIT IL SUFFIT LA PLUPART DU TEMPS DE TOURNER LA VIS SE TROUVANT A L'ARRIERE DU DERAILLEUR D'UN CRAN VERS LA DROITE OU LA GAUCHE POUR RETENDRE LE CABLE. On peut aussi le retendre à l'aide du tendeur de câble se trouvant à la sortie du câble de sélection des vitesses.
- Les petites vis arrières servent à régler les butées des pignons.

## **LA PROPULSION :**

- Utilisation du dérailleur :



Positions de la chaîne à éviter :

Fig. 1 : grand plateau / grand pignon

Fig. 2 : petit plateau / petit pignon

La tension de la chaîne est trop importante !