

SORTIE EN V.T.C.

I. Présentation :

V.T.T. = Vélo Tout Terrain : les composants essentiels :

- ⇒ Freins puissants
- ⇒ Pneus à crampons
- ⇒ Grande répartition de vitesses permettant de gravir des pentes importantes

II.L'entretien courant :

- ⇒ Vérifier la hauteur de la selle : pour cela, mettre une pédale en bas, poser le pied sur celle-ci ; pour que la selle soit bien réglée, il faut que la jambe soit tendue
- ⇒ Bien vérifier la pression des pneus et leur aspect extérieur
- ⇒ Faire attention à la tension des câbles et à l'usure des patins de frein, réglage du dérailleur.
- ⇒ Graissage de la chaîne et du système de changement de vitesse (dérailleur avant et arrière)
- ⇒ Pour les vélos suspendus (à fourche), vérifier les réglages de celle-ci.

III.Les petits imprévus de la route :

⇒ **Crevaison :**

- ✓ Pour la roue arrière, Démontez la roue grâce au démonte rapide ou dans certains cas, à l'aide de clés à pipe. Ensuite desserrer la mâchoire des freins en enlevant le câble au niveau de l'étrier.
- ✓ Sortir la roue en faisant attention à la chaîne.
- ✓ Dégonfler le pneu complètement à l'aide du démonte-pneu ou à la main (commencer en face de la valve). Pour les pneus souples, sortir la valve de la jante.
- ✓ Sortir la chambre complètement puis passer la main à l'intérieur du pneu pour trouver une aiguille, un clou, une épine... S'il y en a, le ou la retirer par le moyen le plus simple.
- ✓ Gonfler la chambre, glisser la main sur la chambre gonflée ou la passer sous le nez.
- ✓ Quand le trou est trouvé, le marquer (conseil !). Puis, poncer, mettre la colle, attendre, poser la rustine en appuyant fortement.
- ✓ Regonfler légèrement la chambre pour vérifier s'il n'y a pas de fuite et pour rentrer la chambre plus facilement dans le pneu. Placer d'abord la valve dans la jante puis la chambre dans le pneu

✓ Remettre le pneu en commençant au niveau de la valve, faire attention de ne pas pincer la chambre.

✓ Regonfler le pneu.

✓ Remonter la roue en faisant attention de bien replacer la chaîne.

✓ Bien serrer après avoir bien placé l'axe.

⇒ **Déraillement** : Le réenclenchement s'effectue sans descendre de vélo à l'aide des manettes de changement de vitesse. Si on tombe la chaîne du petit plateau, on règle la vitesse sur le grand plateau et la chaîne se réenclenchera automatiquement. Sinon, replacer la chaîne à la main sur le bon plateau. Inversement si la chaîne tombe du grand plateau, on règle la vitesse sur le petit plateau et la chaîne se réenclenchera.

⇒ **Rupture de chaîne** : Remettre la chaîne en position et enlever le maillon cassé grâce à une dérive chaîne. Changer le maillon et remettre la chaîne sur plateau et pignon.

⇒ **Rupture du câble de frein** : Pour éviter cela, changer les câbles de frein tous les ans. Mais si cela arrive, retirer le câble en dévissant au niveau des patins puis au niveau de la poignée de frein, tirer le câble et le sortir. Remettre un câble neuf par le frein. Régler la tension des freins. **Toute partie dévissée anormalement sur le vélo doit être revissée.**

⇒ **Rupture de cadre** : Changer de V.T.T. !

IV.Nécessaire de sortie en V.T.T. :

⇒ Démonte-pneu

⇒ Chambre à air neuve

⇒ Pompe

⇒ Dérive chaîne

⇒ Rustines + colle

⇒ Un ou deux câbles de frein

⇒ Clés nécessaires pour démonter

⇒ Casque

⇒ Vêtements de pluie

⇒ Carte de la région

⇒ De l'eau