



COMITÉ DU VÉLO

L'A.B.C.

DU

CYCLISTE

INTRODUCTION

Le contenu de ce document a été adapté pour les cyclistes de 50 ans et plus qui pratiquent cette activité comme moyen pour rester en forme à raison de deux-trois fois par semaine.

Je pense, je dis, je fais c'est la règle du bonheur du cycliste.

Bonne lecture.

CHAPITRE I

UN VÉLO À SA TAILLE

Dans le but d'être confortable et efficace sur son vélo, il est primordial d'avoir une machine adaptée à notre morphologie. **Voir l'anatomie du vélo, annexe 1 page 23.**

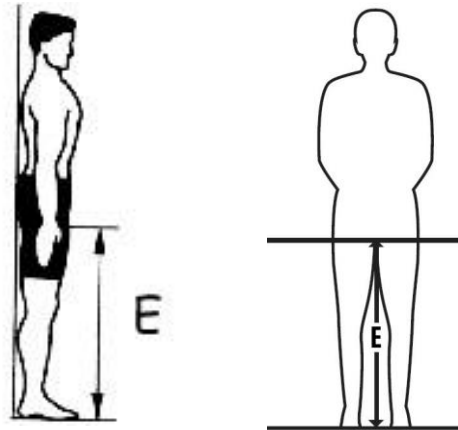
C'est le vélo qui doit être adapté à vous et non l'inverse.

Vous devez essayer votre future machine avec les chaussures qui vous serviront lors de vos randonnées.

En général, lorsque vous achetez un vélo, le marchand doit vous conseiller pour l'achat de votre vélo et l'ajuster à votre taille.

La taille du cadre : Quel que soit le vélo.

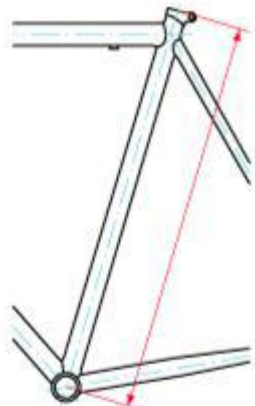
Mesure de l'entrejambes E



Pour déterminer la hauteur de l'entrejambes, il faut s'appuyer pieds nus contre un mur, appliquer une équerre contre le mur à hauteur du périnée et mesurer la distance avec le sol.

La hauteur du cadre

$E \times 0,66 =$ hauteur du cadre mesuré de l'axe du pédalier au haut du tube de selle.



La hauteur du cadre peut être en cm ou suivant une taille (XS, S, L, XL etc.)
Si le vendeur n'a pas la taille du cadre qui devrait vous convenir, il va vous proposer une autre taille, plus petite ou plus grande. **Refusez et allez dans un autre magasin de vélos.**

La hauteur de la selle

Il y a bien le principe de monter pieds nus sur le vélo et de mettre les manivelles dans l'axe du tube de selle, la hauteur idéale étant obtenue lorsqu'on peut poser le talon sur la pédale, jambe tendue. Mais ce n'est pas idéal. Il faut appliquer la formule suivante :

$E \times 0,885 = \text{hauteur de l'axe du pédalier au creux de selle.}$



La position de la selle sur son rail

Une fois la selle posée à la bonne hauteur, il faut régler son recul. Le réglage est bon lorsque l'avant de la rotule est aligné avec l'axe de la pédale (manivelles à l'horizontale). Faire ce réglage avec un fil à plomb.



Choisir la longueur des manivelles:

La longueur idéale est $0,2 \times E$. Choisir celle qui s'en approche le plus.

Longueur de la potence et largeur du cintre

- Pour choisir la bonne longueur de la potence, règle générale, les coudes doivent frôler les genoux lorsque les mains sont en bas du cintre tel qu'indiqué sur le dessin ci-dessous.



- La hauteur du cintre doit être à la même hauteur que la selle ou légèrement plus bas (8 cm maximum)
- La largeur du cintre (de course ou droit) doit avoir approximativement la largeur des épaules.
- Si vous devez changer vos pédales automatiques ou changer vos chaussures, il faut revoir entièrement votre position sur le vélo.

En conclusion, les recommandations de ces pages ne sont que des bases de départ pour vous poser correctement sur votre vélo. Il se peut qu'après une ou deux randonnées il y ait des petits ajustements à faire.

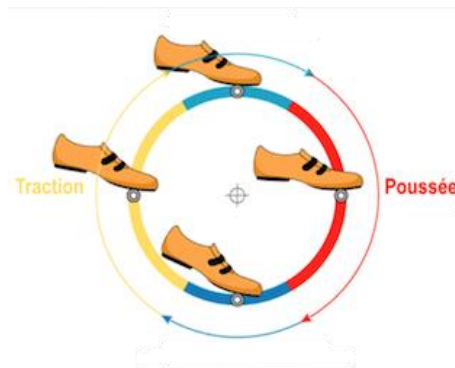
CHAPITRE 2

TECHNIQUE DE PÉDALAGE

Pour un pédalage efficace

Pédaler semble un geste inné, très facile à exécuter. Mais bien pédaler, ça s'apprend.

Nous avons globalement 2 phases dans un tour de pédale : une phase de poussée et une phase de traction.



- a) Phase de **poussée**; c'est la plus rentable. C'est une extension de la cuisse associée à une extension de la jambe. À la fin de la poussée, le pied est presque parallèle au sol.
- b) Phase de **traction** : c'est la phase la moins instinctive du pédalage. On peut y arriver avec des pédales automatiques ou avec des pédales possédant des cale-pieds avec courroies que l'on serre sur les pieds.
Durant cette phase, le cycliste tire sur la pédale en effectuant une flexion prononcée de la cuisse.

La coordination entre la poussée et la traction s'acquiert au fil des kilomètres. Pour améliorer la traction, pédaler d'un seul pied pendant une centaine de mètres. Répéter l'exercice plusieurs fois.

En poussant sur une jambe et en tirant avec l'autre, vous sollicitez moins vos muscles et, par conséquent, vous aurez plus de facilité à monter les côtes.

CHAPITRE 3

BIEN UTILISER SES DÉVELOPPEMENTS

De nos jours, les vélos ont entre 18 et 33 vitesses mais, officiellement, il y a des vitesses qui sont identiques ou presque (voir tableau page suivante). Au niveau du pédalier, nous pouvons avoir 2 ou 3 plateaux. Sur la roue arrière, nous avons la cassette avec différents pignons. Le nombre de pignons correspond au nombre de vitesses (ex : 10 pignons donnent 10 vitesses)

Nous devons choisir le développement (le braquet) qui convient le mieux à notre condition physique. Rouler trop gros (gros plateau-petit pignon) risque d'endommager vos genoux et de vous fatiguer prématurément.

Lorsque vous changez de vitesse, vous devez diminuer la force exercée sur les pédales. Ainsi, la chaîne étant moins tendue, le changement de vitesse sera plus rapide et ça usera moins les composantes suivantes : chaîne, dérailleurs, plateau avant et les pignons de la cassette. Si vous changez de vitesse correctement sur un vélo à assistance électrique vous pouvez économiser la batterie et avoir plus d'autonomie.

Il y a quelques principes à respecter lorsque l'on roule :

- a) Ne jamais croiser la chaîne, c'est-à-dire avoir la chaîne sur le grand plateau et le grand pignon ou sur le petit plateau et le petit pignon. Cela risque d'user plus rapidement votre chaîne ou de la casser et de casser une dent du plateau. Il faut rouler le plus possible " en ligne ", c'est-à-dire avoir la chaîne la plus droite possible.
- b) Pour avoir du plaisir à rouler, il faut éviter de tirer très gros (grand plateau-petit pignon) mais mouliner , c'est-à-dire avoir une cadence de pédalage plus rapide mais plus facile.
- c) Pour attaquer une côte, vous devez toujours le faire à votre rythme. Il est préférable d'aborder la côte sur un petit développement, sans trop forcer, quitte à mettre une vitesse plus « dure » durant l'ascension plutôt que d'attaquer avec un gros développement et de tirer sur les pédales. En effet, la chaîne étant trop tendue, dans ce cas-là vous aurez de la difficulté à mettre une vitesse plus facile et vous serez obligé de monter la côte.....à pied.
- d) Lors d'une descente, il est conseillé de récupérer et de pédaler dans le vide pour éviter que vos muscles ne se refroidissent.

C'est en roulant et par essais-erreurs que vous finirez par trouver les bonnes vitesses pour le plat et les côtes. Ne soyez pas trop ambitieux et mettez votre orgueil de côté, la randonnée n'est pas une course.

Partez du principe : **Je roule pour le plaisir.**

TABLEAU BRAQUETS (ROUE DE 700 - SECTION PNEU 23)

		NOMBRE DE DENTS DU PIGNON																											
		34	32	30	28	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11								
N	20	1,25	1,32	1,41	1,51	1,63	1,69	1,76	1,84	1,92	2,02	2,12	2,23	2,35	2,49	2,65	2,82	3,02	3,26	3,53	3,85								
O	22	1,37	1,46	1,55	1,66	1,79	1,86	1,94	2,03	2,12	2,22	2,33	2,45	2,59	2,74	2,91	3,11	3,33	3,58	3,88	4,23								
M	24	1,49	1,59	1,69	1,81	1,95	2,03	2,12	2,21	2,31	2,42	2,54	2,67	2,82	2,99	3,18	3,39	3,63	3,91	4,23	4,62								
B	26	1,62	1,72	1,84	1,97	2,12	2,20	2,29	2,39	2,50	2,62	2,75	2,90	3,06	3,24	3,44	3,67	3,93	4,23	4,59	5,00								
R	28	1,74	1,85	1,98	2,12	2,28	2,37	2,47	2,58	2,69	2,82	2,96	3,12	3,29	3,49	3,71	3,95	4,23	4,56	4,94	5,39								
E	30	1,87	1,99	2,12	2,27	2,44	2,54	2,65	2,76	2,89	3,02	3,18	3,34	3,53	3,74	3,97	4,23	4,54	4,89	5,29	5,77								
D	32	1,99	2,12	2,26	2,42	2,61	2,71	2,82	2,95	3,08	3,23	3,39	3,57	3,76	3,99	4,23	4,52	4,84	5,21	5,65	6,16								
E	34	2,12	2,25	2,40	2,57	2,77	2,88	3,00	3,13	3,27	3,43	3,60	3,79	4,00	4,23	4,50	4,80	5,14	5,54	6,00	6,54								
D	35	2,18	2,32	2,47	2,65	2,85	2,96	3,09	3,22	3,37	3,53	3,71	3,90	4,12	4,36	4,63	4,94	5,29	5,70	6,18	6,74								
E	36	2,24	2,38	2,54	2,72	2,93	3,05	3,18	3,31	3,46	3,63	3,81	4,01	4,23	4,48	4,76	5,08	5,44	5,86	6,35	6,93								
D	37	2,30	2,45	2,61	2,80	3,01	3,13	3,26	3,41	3,56	3,73	3,92	4,12	4,35	4,61	4,90	5,22	5,60	6,03	6,53	7,12								
E	38	2,37	2,51	2,68	2,87	3,09	3,22	3,35	3,50	3,66	3,83	4,02	4,23	4,47	4,73	5,03	5,36	5,75	6,19	6,71	7,31								
D	39	2,43	2,58	2,75	2,95	3,18	3,30	3,44	3,59	3,75	3,93	4,13	4,35	4,59	4,86	5,16	5,51	5,90	6,35	6,88	7,51								
E	40	2,49	2,65	2,82	3,02	3,26	3,39	3,53	3,68	3,85	4,03	4,23	4,46	4,71	4,98	5,29	5,65	6,05	6,52	7,06	7,70								
N	41	2,55	2,71	2,89	3,10	3,34	3,47	3,62	3,77	3,95	4,13	4,34	4,57	4,82	5,11	5,43	5,79	6,20	6,68	7,23	7,89								
T	42	2,62	2,78	2,96	3,18	3,42	3,56	3,71	3,87	4,04	4,23	4,45	4,68	4,94	5,23	5,56	5,93	6,35	6,84	7,41	8,08								
S	43	2,68	2,85	3,03	3,25	3,50	3,64	3,79	3,96	4,14	4,34	4,55	4,79	5,06	5,36	5,69	6,07	6,50	7,00	7,59	8,28								
D	44	2,74	2,91	3,11	3,33	3,58	3,73	3,88	4,05	4,23	4,44	4,66	4,90	5,18	5,48	5,82	6,21	6,65	7,17	7,76	8,47								
U	45	2,80	2,98	3,18	3,40	3,66	3,81	3,97	4,14	4,33	4,54	4,76	5,01	5,29	5,60	5,96	6,35	6,81	7,33	7,94	8,66								
P	46	2,86	3,04	3,25	3,48	3,75	3,90	4,06	4,23	4,43	4,64	4,87	5,13	5,41	5,73	6,09	6,49	6,96	7,49	8,12	8,85								
L	47	2,93	3,11	3,32	3,55	3,83	3,98	4,15	4,33	4,52	4,74	4,98	5,24	5,53	5,85	6,22	6,63	7,11	7,66	8,29	9,05								
A	48	2,99	3,18	3,39	3,63	3,91	4,07	4,23	4,42	4,62	4,84	5,08	5,35	5,65	5,98	6,35	6,78	7,26	7,82	8,47	9,24								
T	49	3,05	3,24	3,46	3,71	3,99	4,15	4,32	4,51	4,72	4,94	5,19	5,46	5,76	6,10	6,48	6,92	7,41	7,98	8,65	9,43								
E	50	3,11	3,31	3,53	3,78	4,07	4,23	4,41	4,60	4,81	5,04	5,29	5,57	5,88	6,23	6,62	7,06	7,56	8,14	8,82	9,62								
A	51	3,18	3,37	3,60	3,86	4,15	4,32	4,50	4,70	4,91	5,14	5,40	5,68	6,00	6,35	6,75	7,20	7,71	8,31	9,00	9,82								
U	52	3,24	3,44	3,67	3,93	4,23	4,40	4,59	4,79	5,00	5,24	5,51	5,80	6,12	6,48	6,88	7,34	7,86	8,47	9,18	10,01								
	53	3,30	3,51	3,74	4,01	4,32	4,49	4,68	4,88	5,10	5,34	5,61	5,91	6,23	6,60	7,01	7,48	8,02	8,63	9,35	10,20								
	54	3,36	3,57	3,81	4,08	4,40	4,57	4,76	4,97	5,20	5,44	5,72	6,02	6,35	6,73	7,15	7,62	8,17	8,80	9,53	10,39								
	55	3,43	3,64	3,88	4,16	4,48	4,66	4,85	5,06	5,29	5,55	5,82	6,13	6,47	6,85	7,28	7,76	8,32	8,96	9,70	10,59								
	56	3,49	3,71	3,95	4,23	4,56	4,74	4,94	5,16	5,39	5,65	5,93	6,24	6,59	6,98	7,41	7,91	8,47	9,12	9,88	10,78								

CHAPITRE 4

LA PRÉPARATION ET LA RÉCUPÉRATION

L'échauffement

En général, l'échauffement se fait sur le vélo. Les premiers kilomètres (environ 15 minutes) doivent se faire à une cadence de pédalage "relaxé". Puis, nous retrouvons la cadence de notre vitesse de croisière pour le reste du parcours.

Les étirements

Les faire après la randonnée et non avant.

Pour redonner aux muscles qui ont travaillé toute leur élasticité, nous devons faire des étirements.

Le premier exercice à faire est de faciliter la circulation sanguine dans les jambes.

Couché sur le dos, appuyer ses pieds sur un mur à environ 50 cm du sol, jambes légèrement fléchies. Tenir cette position au moins 2 minutes.

Puis vous passez aux exercices d'étirement suggérés dans les pages suivantes.

LES ÉTIREMENTS

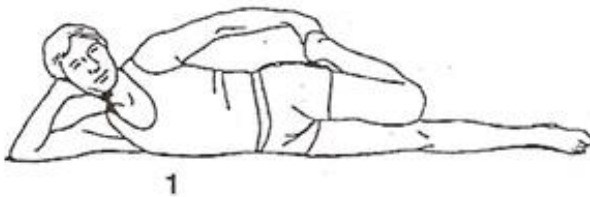
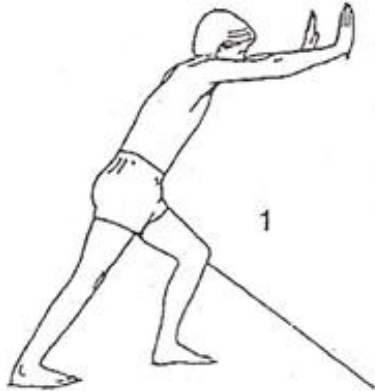
ÉTIREMENT POUR LES MOLLETS

1. GASTROCNEMIUS
2. SOLUS

Tenir : 30 secondes

Repos : 10 secondes

Répéter : 3 fois



ÉTIREMENT POUR LES CUISSES

1. LES QUADRICEPS
2. LES ISCHIO-LAMBIERS
3. INTERNES
4. EXTERNES

Tenir : 30 secondes

Repos : 10 secondes

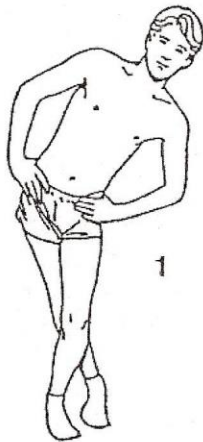
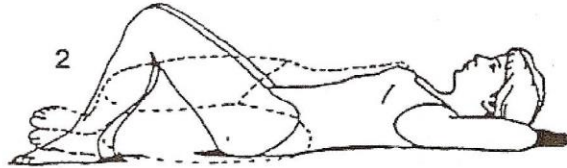
Répéter : 3 fois





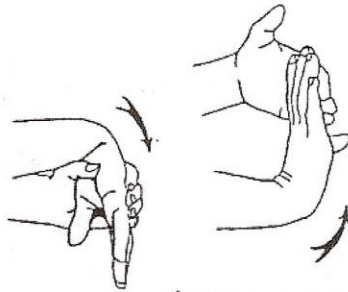
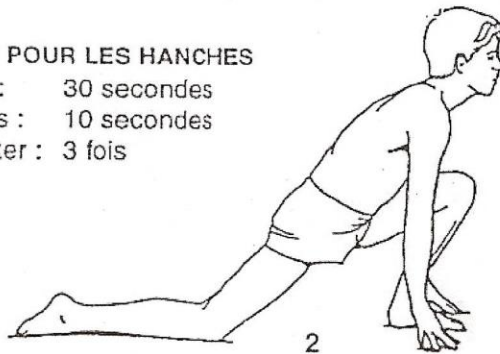
ÉTIREMENT POUR LE BAS DU DOS

Tenir : 30 secondes
Repos : 10 secondes
Répéter : 3 fois



ÉTIREMENT POUR LES HANCHES

Tenir : 30 secondes
Repos : 10 secondes
Répéter : 3 fois



ÉTIREMENT POUR LES POIGNETS

Tenir : 30 secondes
Repos : 10 secondes
Répéter : 3 fois

CHAPITRE 5

LES DOULEURS DU CYCLISTE

Il se peut que durant une randonnée ou après, vous ayez des douleurs sur une quelconque partie de votre corps. Voici quelques solutions qui peuvent régler vos bobos.

MAL AU DOS

Mauvaise adaptation du couple "vélo-cycliste"

Vérifier :

- La hauteur de la selle. Une selle trop haute entraîne une hypertension de la colonne cervicale et un dos rond.
- La largeur du cintre. Un cintre trop étroit gênera la respiration. Des contractures et des douleurs apparaîtront à la base du cou.
- Potence trop longue.
- La position des cocottes de freins. Une différence de hauteur des cocottes peut entraîner des douleurs dorsales dues à une déviation de la colonne vertébrale.
- Jambes asymétriques.

MAL AUX FESSES

Il est normal d'avoir mal aux fesses les premières sorties. Mais si le mal perdure, voici quelques conseils :

- Entretien méticuleux de la peau de chamois qui ne doit avoir ni couture ni pli. Si on utilise des pommades protectrices grasses, la nettoyer après chaque sortie à l'alcool.
- Toilette du périnée avant et après la sortie.
- Bonne position sur une selle à la fois rigide et souple, étroite à l'avant, l'assiette suffisamment large et horizontale.

MAL AUX GENOUX

- Manivelles trop longues.
- Selle trop basse (mal en avant du genou) ou trop haute (mal en arrière du genou)
- Selle trop avancée ou trop reculée.
- Utilisation fréquente de gros braquets.
- Position "bec de selle" trop fréquente.
- Jambes asymétriques.
- Pieds pas dans l'axe du pédalage: cale mal orientée sous les chaussures pour pédales automatiques ou pieds vers l'extérieur ou l'intérieur sur une pédale ordinaire.

MAL AUX PIEDS

- Brûlures :
 - Chaussure mal adaptée (pointure trop juste ou trop grande, absence d'aération sur la semelle).
 - Semelle de la chaussure pas assez rigide.
 - Lacets, courroies trop serrés.

- Ampoules :

Voir brûlures et des chaussettes de cyclisme minces aideront à prévenir les ampoules.

MAL AUX MAINS

- Fourmillements dans les doigts. Cela arrive que vous ayez des gants ou pas. Bougez quelques secondes vos doigts en mettant votre bras le long du corps.
- Ampoules : une bonne paire de gants dont la paume est bien rembourrée réglera le problème.

CRAMPES

Définition : contraction musculaire douloureuse, involontaire et passagère. Contrairement à ce que nous avons toujours pensé, une crampe n'est pas seulement due à une déshydratation mais également à une fatigue neuromusculaire. Lorsque vous êtes très fatigué, le système nerveux contrôle mal le réflexe de la contraction musculaire. Ainsi, le muscle se contracte mais ne se relâche pas.

Pour prévenir les crampes :

- Boire deux à trois gorgées de boisson sportive toutes les dix minutes environ (un bidon par heure).
- Se nourrir régulièrement (éviter la fringale).
- Stresser moins vos muscles en roulant moins vite.
- Levez-vous au-dessus de la selle et tirez vos jambes.
- Mettez-vous debout en redressant le haut du corps et mettez tout votre poids sur votre jambe tendue avec le talon de votre pied vers le sol.
- Arrêtez de pédaler, bougez les jambes fléchies rapidement de gauche à droite pendant 3 à 4 secondes.

CHAPITRE 6

SÉCURITÉ ET ÉTHIQUE

Généralités

- Porter un casque de vélo bien ajusté : le casque est bien ajusté lorsque les courroies avant et arrière se rejoignent sous l'oreille et que la mentonnière n'est pas trop serrée. Le casque ne doit ni balloter, ni tomber sur le front ou la nuque. Rappelons que les blessures à la tête sont responsables de 60 % des décès chez les cyclistes.
- S'assurer que les branches des lunettes sont par-dessus les courroies de votre casque.
- S'assurer de rouler avec un vélo en bon état : des pneus gonflés à la pression (psi) spécifiée sur le flanc du pneu, des freins en bon état, une chaîne propre et huilée.
- Toujours avoir avec soi une pompe et une trousse de réparations mineures: chambre à air, deux démontes pneus, un morceau de pneu, des rustines, un jeu de clés Allen, un gant à usage unique.
- Un rétroviseur sur le cintre ou sur le casque est recommandé.
- Toujours être visible : porter des vêtements voyants. En termes de visibilité, le code de la sécurité routière prescrit des réflecteurs rouges à l'arrière (porte-bagages ou selle et roue), jaune à la roue avant, blanc au cintre, un éclairage actif feu blanc à l'avant, feu rouge à l'arrière aussi bien le jour que le soir.
- Une petite trousse de premiers soins s'avère utile en cas de blessure ou accident. Elle devrait comporter les éléments suivants : un rouleau de bandage stérile; des diachylons Elastoplast de 6 cm sur 10 cm; quelques sparadraps individuels; des compresses; une paire de ciseaux; une crème antiseptique; quelques épingles à nourrice.

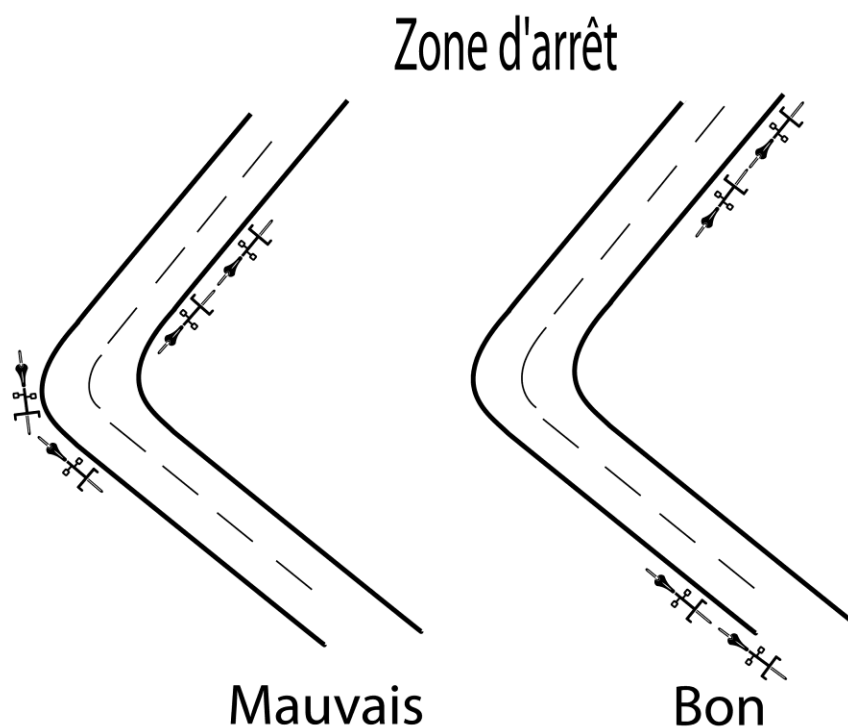
Le code de la sécurité routière interdit :

- De circuler sur les autoroutes ou sur les voies d'accès.
- Circuler en sens inverse de la circulation.
- Circuler sur le trottoir.
- De circuler avec un baladeur.
- Transporter un passager, sauf si un siège est prévu à cet effet.
- Circuler entre deux rangées de véhicules en mouvement.

- Consommer des boissons alcoolisées en circulant.

Sur la piste ou sur la route lorsque vous êtes seul

- Respecter la signalisation routière (feux rouges, stop, etc.).
- Rouler dans le sens de la circulation et toujours à l'extrême droite de la chaussée, sauf s'il s'agit de tourner à gauche, auquel cas regarder à l'arrière dans votre rétroviseur et signaler votre intention en tendant le bras gauche. Se ranger à gauche avant de tourner.
- Tenir son cintre des deux mains en tout temps.
- Signaler ses intentions d'arrêter ou de tourner aux automobilistes.
- Emprunter les bandes ou voies cyclables lorsque la chaussée en comporte.



- Lors des arrêts, se ranger sur l'accotement ou en bordure de la voie cyclable.
- Sur la route, ne jamais s'arrêter dans un virage ou tout de suite après (moins de 100 mètres) ou en haut d'une côte.

Attention

- Aux grilles d'égout
- Aux traverses de chemin de fer : toujours les franchir de façon perpendiculaire
- Aux portières des voitures stationnées en bordure de rue, qui s'ouvrent brusquement devant vous
- Aux véhicules qui tournent à droite devant vous alors que vous vous apprêtez à traverser une intersection.

Rouler en peloton

En plus des règles à respecter lorsqu'on est seul, en peloton il faut:

- Rouler en file indienne (7-8 cyclistes max par peloton) et ne jamais dépasser par la droite.
- Garder sa ligne (rouler sans faire de zigzag).
- Ne jamais regarder derrière (un rétroviseur constitue un accessoire de sécurité).
- Signaler ses intentions d'arrêter, de tourner ainsi que les obstacles à celui qui nous suit.
- Regarder toujours à 3 ou 4 mètres devant soi.
- Laisser la distance d'une roue avec celui qui vous précède.

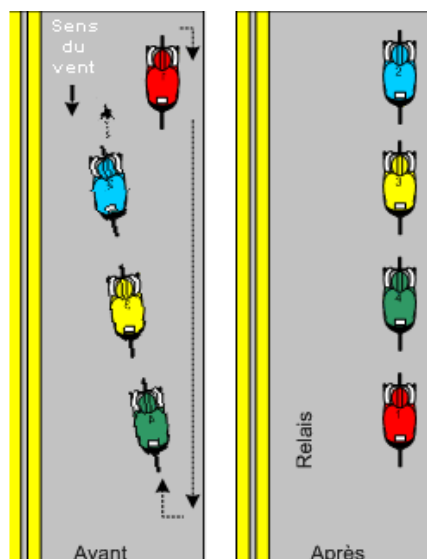
Comment rouler en peloton : le relais

Peloton de six en file indienne. Le cycliste de tête fait un signe au suivant de prendre le relais, se décale légèrement vers la droite, ralentit et se laisse glisser vers l'arrière.

C'est le relayeur qui décide de la durée du relais. Lorsqu'il prend le relais il ne doit pas accélérer donc doit garder la même vitesse.

Éviter de prendre un relais: - lors de la présence de véhicules que l'on croise ou qui nous doublent :

- dans une descente.
- dans une courbe.
- sur une route très étroite et accidentée.
- sur une route avec des buttes obstruant la vision.
- lorsqu'on est fatigué.



File indienne simple

CHAPITRE 7

RÉPARATION D'UNE CREVAISON

Matériel nécessaire

- Chambre à air, achetée selon la dimension des pneus.
- 2 démonte-pneus.
- Une pompe.
- Gant à usage unique.

1) Marche à suivre pour enlever les roues.

1.1 Roue avant :

- a) Desserrer le frein.
- b) Desserrer les écrous ou ouvrir la déclenche-rapide. Après l'avoir ouvert, dévissez-la jusqu'à ce que la roue tombe, car il y a un système de sécurité à l'intérieur.

1.2 Roue arrière :

- a) Desserrer le frein.
- b) Placer la chaîne sur le grand plateau à l'avant et le petit pignon à l'arrière,
- c) Ouvrir la déclenche-rapide ou desserrer les écrous.
- d) Tenir d'une main le vélo par la selle et avec l'autre main donner un petit coup sur le pneu pour faire tomber la roue.
- e) Enlever la chaîne de la roue libre et retirer complètement la roue.

Poser votre vélo sur le sol du côté de la pédale gauche pour ne pas salir la chaîne et le dérailleur.

2) Marche à suivre pour changer la chambre à air

Une fois que la roue est démontée :

- Bien dégonfler la chambre à air au maximum.



- Au moyen des démonte pneus, décrocher le pneu de la jante à droite ou à gauche de la valve. Laisser l'espace de deux rayons entre la valve et le démonte pneu. **Ne jamais mettre le démonte pneu vis-à-vis la valve.**



- Avec les mains ou avec un des démonte pneus, décrocher tout un côté du pneu, l'autre côté restant monté sur la jante.



- Sortir la chambre à air du pneu.
- Vérifier avec vos doigts l'intérieur du pneu et de la jante afin d'enlever, s'il y a lieu, ce qui a causé la crevaison.
- Gonfler légèrement la nouvelle chambre à air avant de l'insérer dans le pneu par la valve. Mettre cette dernière bien droite et la bloquer avec le petit écrou.



- Remonter le pneu sur la jante en commençant à la hauteur de la valve.

- Remonter le pneu au complet. Utiliser au besoin les démonte pneus mais faire attention de ne pas pincer la chambre à air entre la jante et le démonte pneu.
- gonfler un peu la chambre à air et presser le pneu avec les doigts sur toute sa circonférence pour s'assurer que la chambre à air n'est pas coincée entre le pneu et la jante. **Finir de gonfler le pneu au maximum une fois la roue installée sur le vélo.**

Pour replacer la roue arrière, remettre la chaîne sur le petit pignon, descendre le dérailleur avec un doigt, la roue devrait se replacer. Refermer la déclenche-rapide ou resserrer les écrous en alignant bien la roue. Ne pas oublier une fois la roue montée de resserrer le frein.

CHAPITRE 8

ENTRETIEN DU VÉLO

Avant la saison

- Vérifier la pression des pneus.
- Vérifier les vis et les boulons.
- Vérifier les systèmes des freins et des vitesses.
- Lubrifier la chaîne et les dérailleurs.

Si vous avez de la difficulté à faire tourner votre pédalier et votre cintre, faire vérifier vos roulements par un spécialiste (moyeux, direction, pédalier) ainsi que vos roues.

Pendant la saison

- Si vous estimez que votre vélo est sale, le laver à jet d'eau en évitant de diriger le jet sur les roulements.
- Si vous avez des traces de cambouis et des saletés qui ne partent pas au jet d'eau, lavez-le à l'eau savonneuse (savon doux ou produit spécifique) à l'aide d'une brosse souple et d'une éponge. Sécher correctement votre vélo pour empêcher qu'il rouille.
- Nettoyer et lubrifier régulièrement votre chaîne.
- Vérifier avant chaque sortie la pression des pneus.

Après la saison

- Le mettre dans un endroit sec. Éviter le cabanon. L'humidité risque de faire rouiller toutes les pièces d'acier.
- Il existe deux façons de l'entreposer : appuyé au sol ou suspendu.
 - appuyé au sol : gonfler au maximum les pneus et vérifier de temps en temps la pression. Sinon vos pneus risquent d'être déformés au printemps.
 - suspendu : l'accrocher par le cadre (pas par la selle et le cintre) ou par la roue avant. Dans les deux cas, lubrifier la chaîne et les pivots des dérailleurs avec une huile "Dry". Vous pouvez aussi mettre une toile dessus pour empêcher la poussière de se déposer.

CONCLUSION

Vous voilà renseigné pour que votre randonnée soit très sécuritaire tout en ayant du plaisir à pédaler.

Mais n'oubliez pas une chose: votre vélo doit être bien adapté à votre morphologie et bien entretenu de façon à parcourir plusieurs kilomètres sans problème.

BONNE SAISON

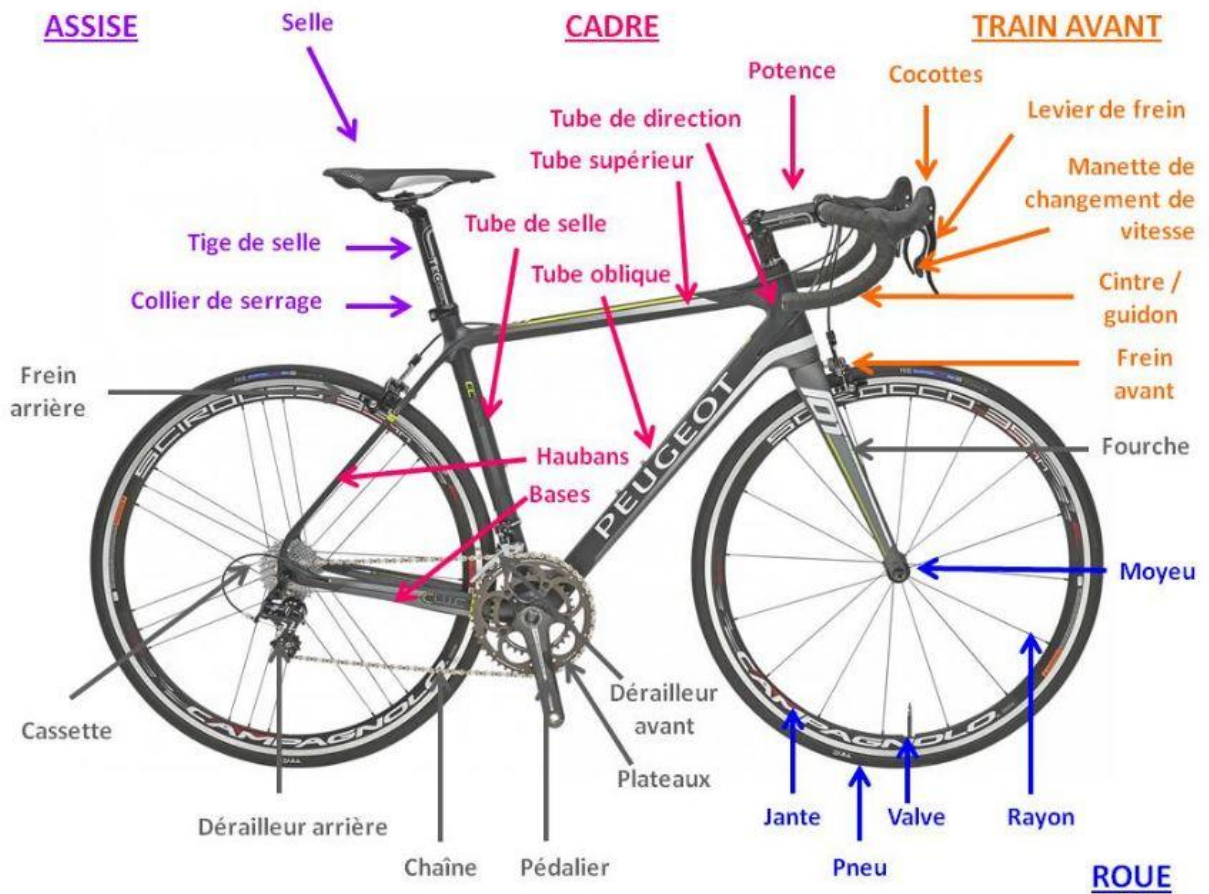
N'oubliez pas de consulter la rubrique « **Quelques conseils pratiques** » à l'annexe 2 page 24.

RÉFÉRENCES

1. Revue VéloMag, printemps 2010
2. Revue le Cycle, numéro 387, mai 2009
3. Revue le Cycle, numéro 327
4. Revue " Cyclocoach" H.S. 1, août 2011
5. Revue " Cyclocoach" H.S. 3, août 2012
6. Revue le Cycle, avril 2012
7. Revue VéloMag, guide d'achat route 2012, mars 2012
8. Revue le Cycle, numéro 405, novembre 2010
9. Bob Anderson, Le Stretching, édition Québecor, 190 p
10. Revue VéloMag, guide d'achat vélos de route 2016, mars 2016
11. Le vélo guide par Christophe Osmont et Nicolas Perthuis, édition L'Équipe, 2014
12. Revue VéloMag, mai-juin 2016
13. Revue " Cyclocoach " numéro 45, janvier-février 2017
14. Revue le cycle, numéro 477, novembre 2016
15. Revue TopVélo juillet 2016
16. Vélo Life juin-juillet 2022, numéro 6
17. <http://www.charlottefunandgo.com/anatomie-du-velo-de-route/>
18. <https://www.randobike.ch/contenu/29-reparer-une-crevaion>
19. <http://www.velo2max.com/blog/la-bonne-frequence-de-pedalage/>
20. <https://www.lebraquetdelaliberte.com/taille-position-velo>
21. <http://www.entrainement-cyclisme.com/blog/calcul-hauteur-de-selle.html>
22. <https://www.velotech.fr/comment-regler-selle-velo/>
23. <http://www.cyclisme-entrainement.fr/les-relais/>

Annexe 1

Anatomie d'un vélo



Annexe 2

Quelques conseils pratiques

1. Pour la randonnée, prévoir deux bidons de boissons maison qui ne sont pas chers :

Un bidon avec du jus de pomme ou de raisin car ce sont des jus efficaces et faciles à digérer. Suivant la température, le mélange est le suivant :

s'il fait froid : 50% de jus et 50% d'eau.

s'il fait chaud : 25% de jus et 75% d'eau plus une pincée de sel.

Un bidon d'eau claire pour le lunch et pour s'asperger la nuque par temps chaud.
2. Si vous vous faites prendre par la pluie lors d'une randonnée:
 - 2.1. le temps de réaction des freins est plus long que par temps sec. Donc il vous faudra plus de temps pour ralentir ou vous arrêter.
 - 2.2. attention aux bandes jaune et blanche sur la route. Elles deviennent glissantes.
3. Après avoir roulé sous la pluie, si vous voulez que vos chaussures sèchent plus vite, mettez du papier journal à l'intérieur.
4. Lorsque vous descendez une côte, ne jamais freiner d'une façon continue durant plusieurs mètres car la jante (freins à patins) ou le disque (freins à disques) risque de chauffer et d'être endommagée. Freiner par à-coups.
5. À l'automne et au printemps mettez plusieurs couches de vêtements sur vous. Cela vous empêchera de prendre froid si vous devez en enlever une.
6. Ne jamais mettre un T-Shirt sous vos vêtements de vélo. Il n'évacuera pas la sueur. Vous aurez chaud en été et froid à l'automne et au printemps.
7. Un casque se ramollit avec le temps. Il est préférable de le changer tous les cinq ans.
8. Il est normal que les pneus se dégonflent avec le temps. Avant chaque sortie, vérifier la pression.
9. Il est obligatoire d'avoir sur son vélo, même durant la journée, une lumière blanche à l'avant et une rouge à l'arrière.