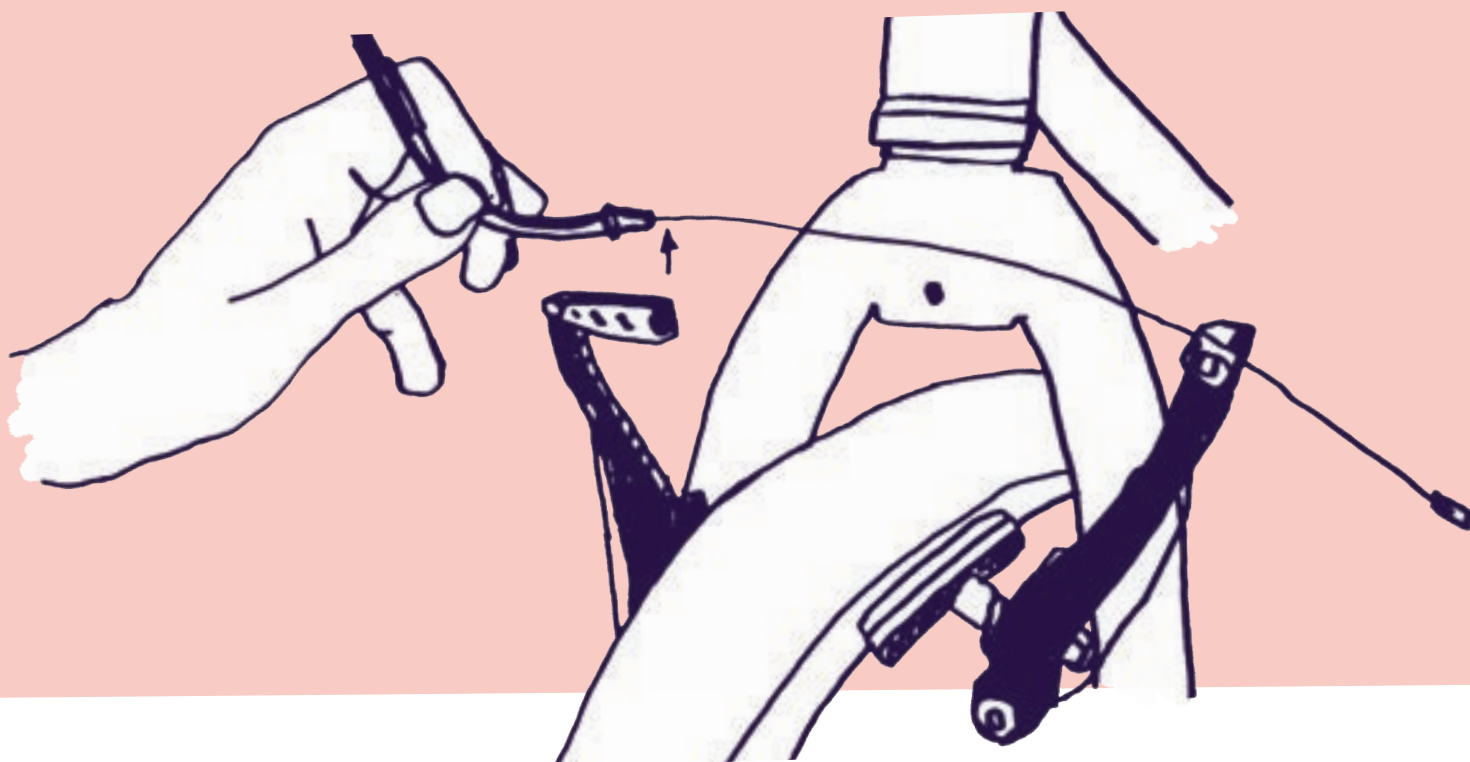


Savoir Réparer son Vélo

Niveau 2 : Savoir entretenir

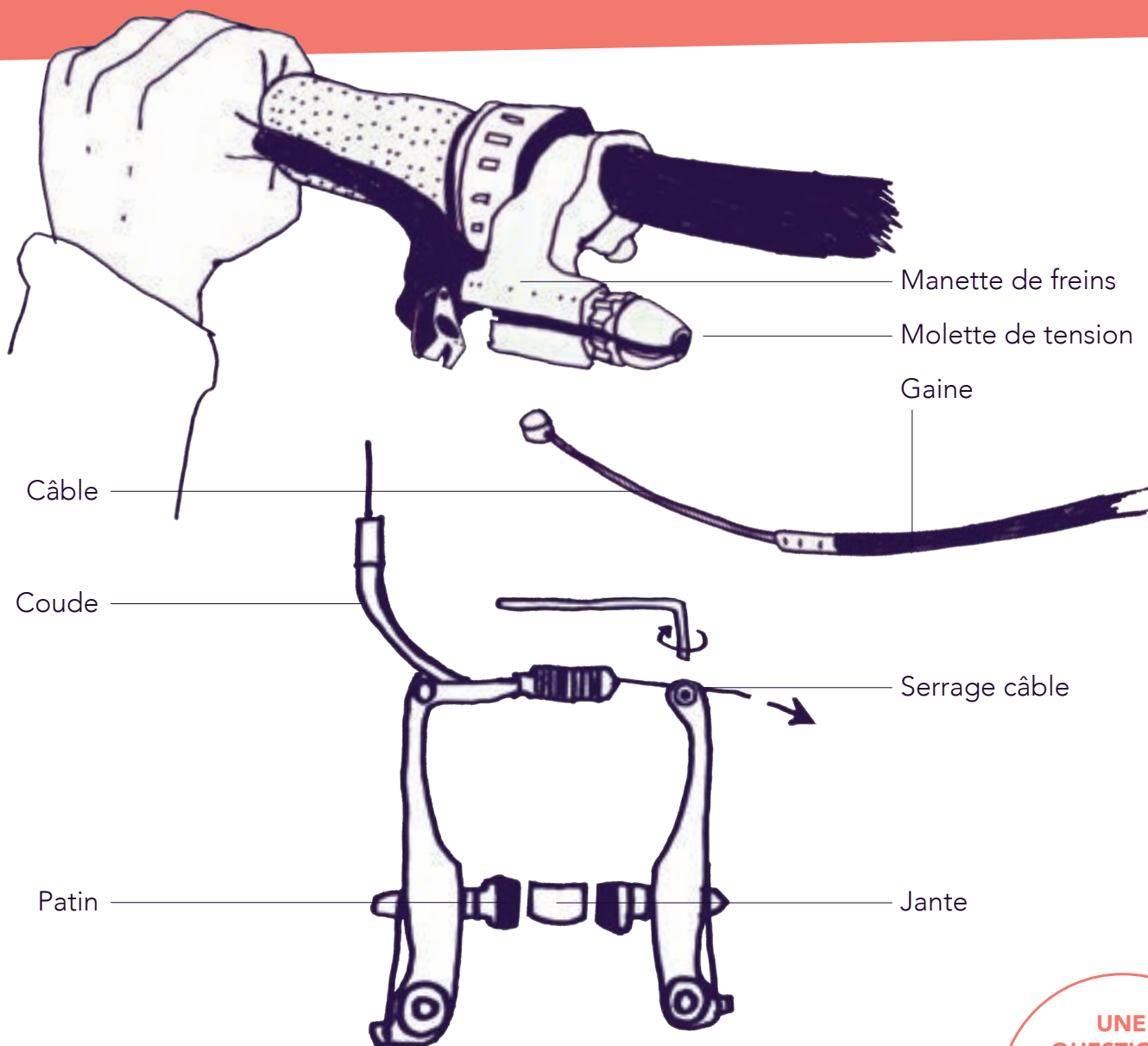
Compétences à observer :

- 1 . Régler la tension des câbles de freins ;
- 2 . Régler la position des patins sur la jante ou le centrage des freins à disque ;
- 3 . Changer les patins ou plaquettes de freins ;
- 4 . Nettoyer et lubrifier la transmission ;
- 5 . Régler les dérailleurs ;
- 6 . Gonfler les pneus à la bonne pression ;
- 7 . Monter et démonter les roues ;
- 8 . Monter et démonter un pneu ;
- 9 . Régler la hauteur de selle ;
- 10 . Régler la hauteur de la potence ;
- 11 . Contrôler l'usure de la transmission ;
- 12 . Contrôler l'usure des câbles et des gaines.



Le « Savoir Réparer son Vélo » est développé par L'Heureux Cyclage avec les soutiens de l'ADEME, du Ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, ainsi que de la Direction de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative au sein du Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports.

<https://www.heureux-cyclage.org/savoir-reparer.html>



Outils : Clé Allen, pince tire-câble idéalement ou pince simple.

Consignes :

- Desserrer la vis serre câble.
- Actionner la manette pour laisser apparaître le support de câble et installer l'extrémité du câble.
- Passer le câble en alignant la vis de réglage de tension, puis resserrer cette dernière.
- Ensuite passer le câble dans les différentes gaines et butées, puis dans le coude.
- Avec une pince tire-câble, d'une main tendre le câble tout en maintenant les patins collés à la jante. De l'autre main dévisser la vis serre-câble.

Comportements attendus :

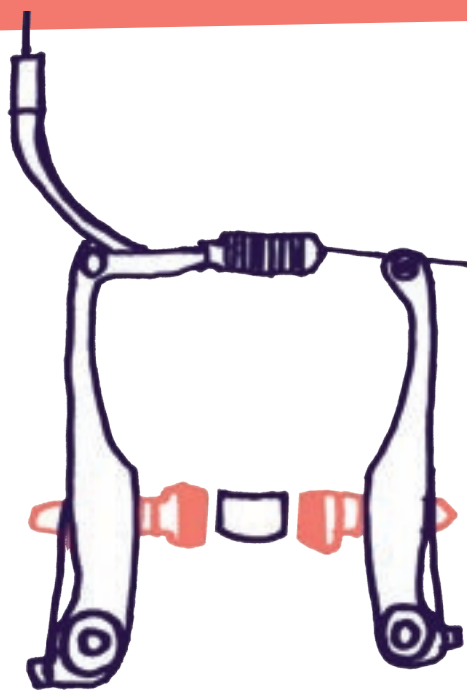
Au préalable, vérifier :

- l'alignement de la roue,
- l'absence de voile et de saut de la jante,
- l'absence de jeu du moyeu,
- l'état du câble, de la gaine et ses butées, des patins, si besoin du soufflet et du coude,
- le serrage de l'arrêt de gaine sur le levier de frein.

UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

COMPÉTENCE

Régler la position des patins ou le centrage des freins à disque



Outils : Clé Allen.

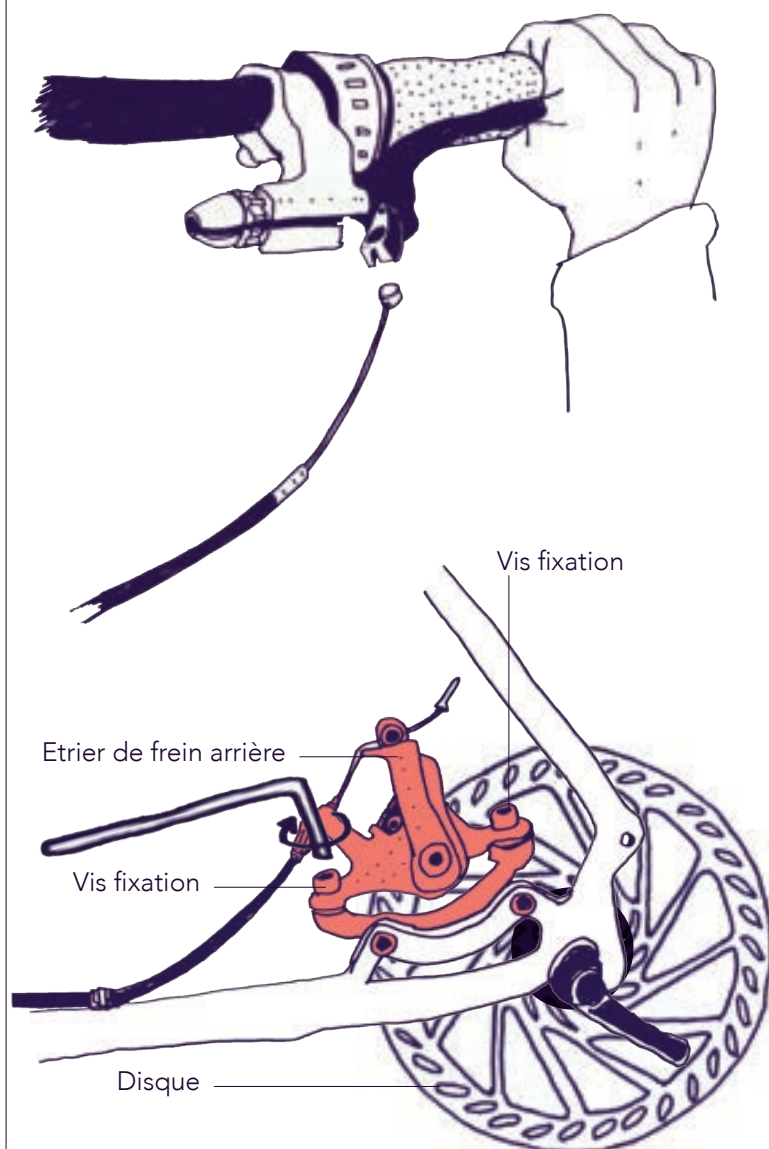
Consignes :

- À la fin du réglage, l'écart entre jante et patins doit être le même de chaque côté et sans dépasser 2 mm.
- Retendre le câble si l'écart est insuffisant ou procéder au centrage s'il n'est pas identique des deux côtés.
- Pour centrer le frein, ajuster les vis de chaque côté des platines des mâchoires, à proximité des tasseaux.
- Levier au repos, revisser la vis de réglage du côté où le patin est trop proche de la jante et/ou dévisser celle du côté où le patin est trop éloigné.

Comportements attendus :

Au préalable, vérifier :

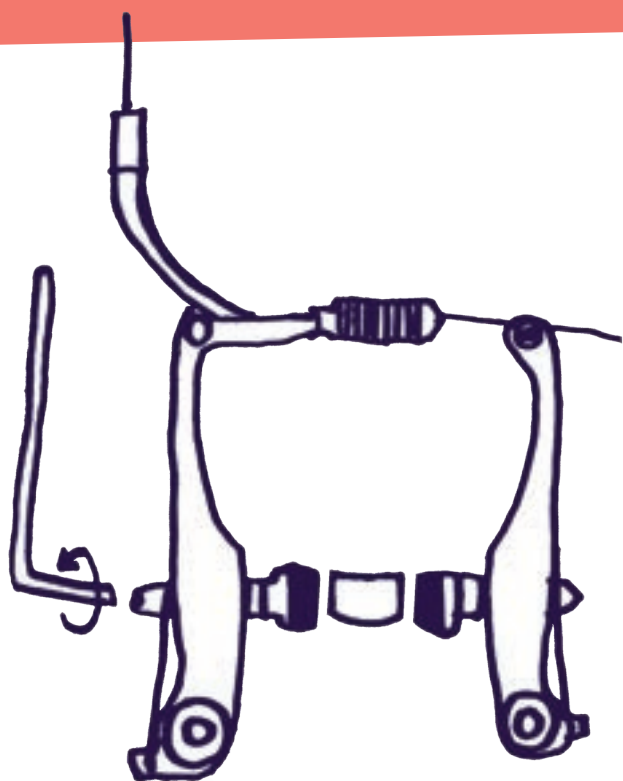
- l'alignement de la roue,
- l'absence de voile et de saut de la jante,
- l'absence de jeu du moyeu,
- l'état des patins en priorité, du câble, de la gaine et ses butées, le cas échéant du soufflet et du coude,



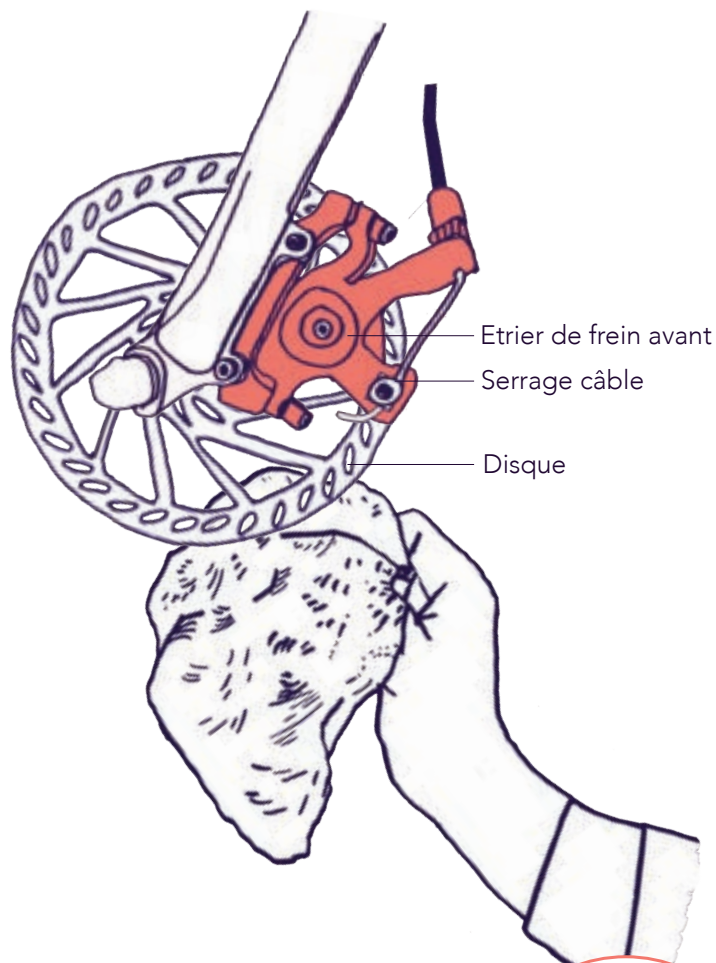
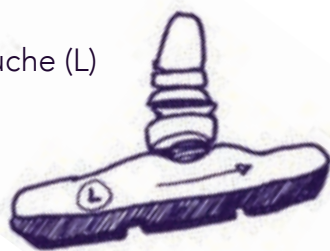
- Desserrez les vis de fixation de l'étrier de frein.
- Afin de maintenir centré les plaquettes sur le disque, appuyer sur le levier de frein.
- Resserrez les vis de fixation de l'étrier de frein. Une fois le levier relâché, les plaquettes doivent être au plus près du disque, sans le toucher.

UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

Changer les patins ou plaquettes de freins



Patin gauche (L)



Plaquettes + goupille

UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

Outils : Patins, plaquettes de rechange, clé Allen, chiffon, dégraissant (eau savonneuse...).

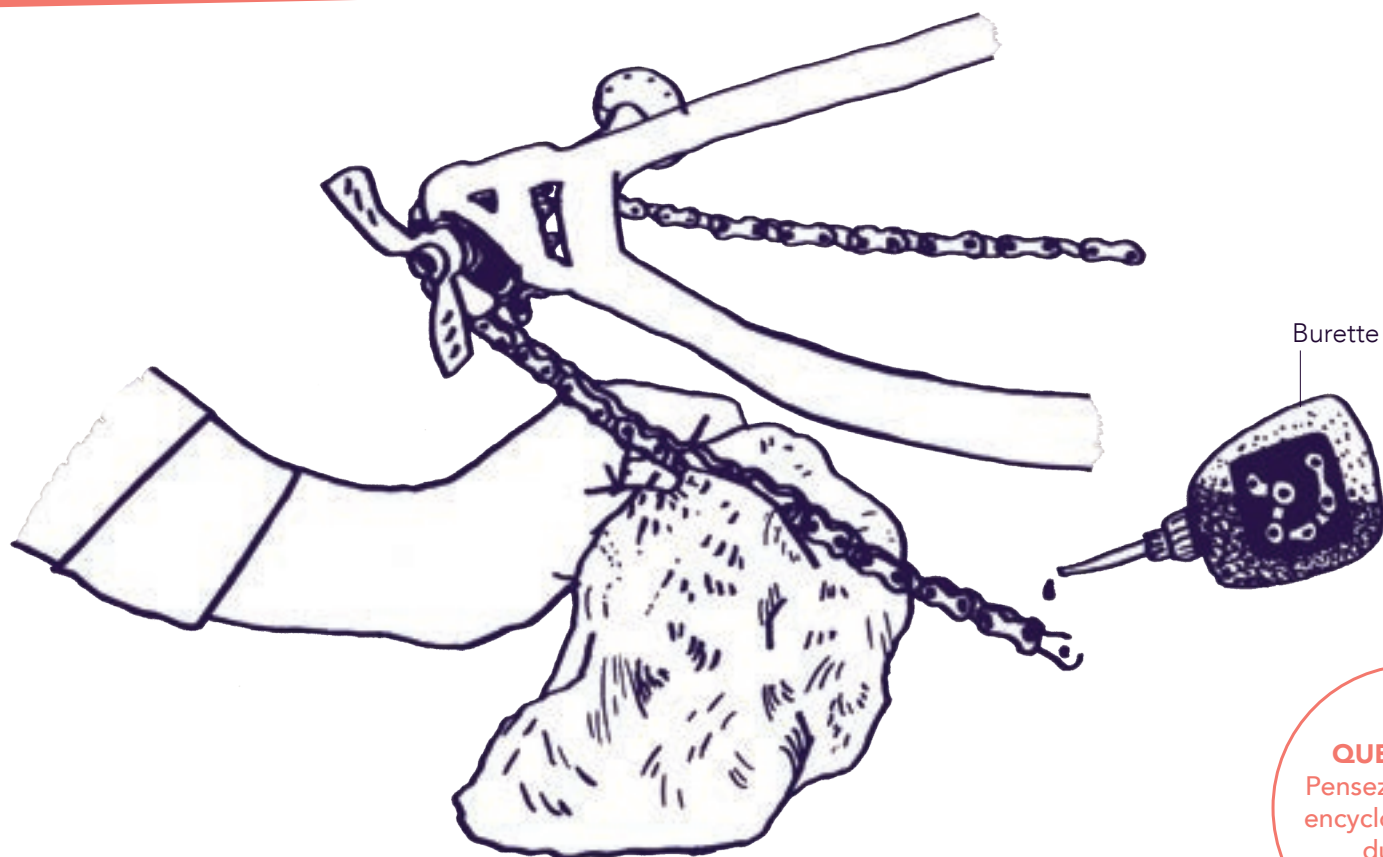
Consignes :

- À l'aide d'une clé Allen, dévisser complètement la vis ou l'écrou maintenant le patin sur l'étrier.
- Retirer les patins.
- Remplacer les patins par des neufs en respectant le sens de montage (gauche / droite).

- Démontez la roue si elle bloque l'accès aux plaquettes.
- Enlever la goupille de sécurité pour pouvoir retirer les plaquettes.
- Avant de mettre de nouvelles plaquettes, nettoyer le disque et la mâchoire.

Comportements attendus :

- Si nécessaire dégraisser (eau savonneuse...) les surfaces en contact avec les patins (jante) ou les plaquettes (disque et mâchoire).
- Ne pas lubrifier les patins ou plaquettes (goutte d'huile, chiffon sale et gras...).



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

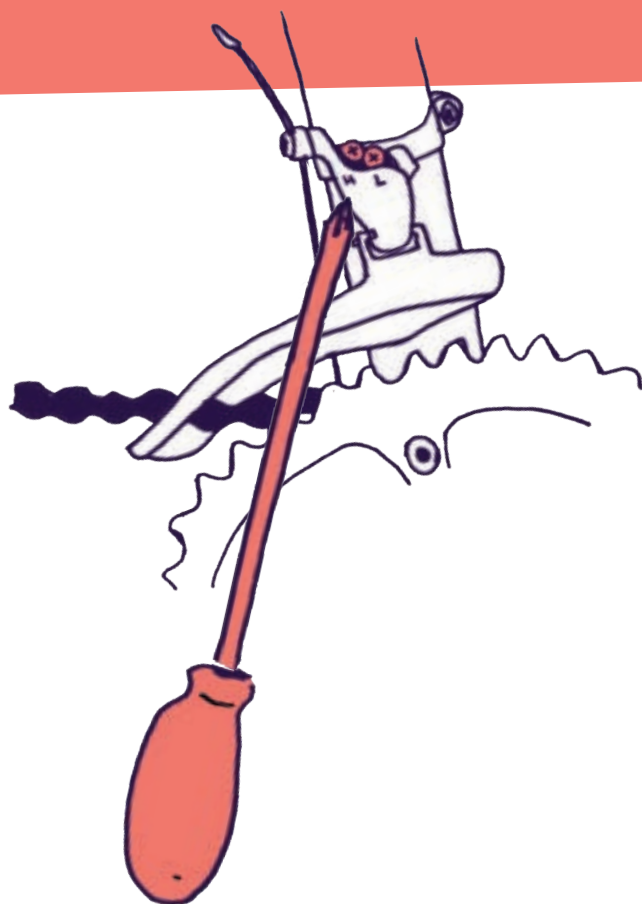
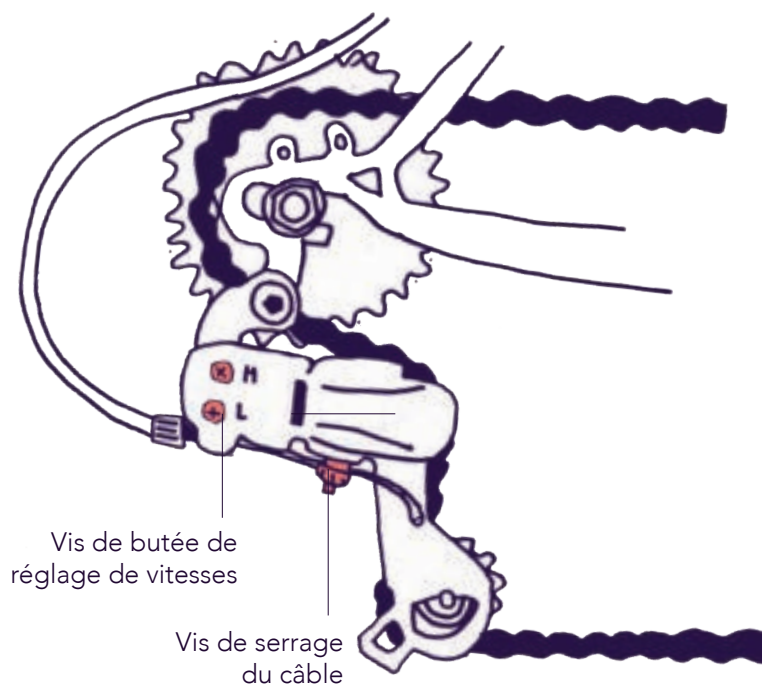
Outils : Chiffon, brosse (à dents usagée par exemple), dégraissant (eau savonneuse...), burette d'huile pour chaîne.

Consignes :

- Humidifier un chiffon avec un dégraissant, si possible éviter les dégraissants complexes (solvants...), privilégier les produits simples (eau, liquide vaisselle,...).
- Frotter la chaîne, les plateaux, galets et pignons avec un chiffon et/ou une brosse pour enlever la saleté (excès d'huile, poussière,...). Selon l'importance du nettoyage à effectuer, démonter la roue et la chaîne aidera. Si cambouis il y a, par exemple entre les galets du dérailleur et pignons, un objet fin (vieux rayon...) permettra de le retirer.
- Une fois le nettoyage fini, faire tourner les manivelles afin de pouvoir huiler l'ensemble de la chaîne.
- Toujours en faisant tourner les manivelles d'une main, de l'autre retirer l'excès d'huile avec un chiffon.

Comportements attendus :

- Nettoyer avant de lubrifier et ne pas trop lubrifier.
- Ne pas abuser de l'usage de produits tout en un (dégraissant, huile), riches en solvants nocifs.
- Contrôler l'usure de la chaîne, des pignons, galets et plateaux.



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

Outils : Tournevis cruciforme / plat, clé Allen, parfois clé plate 8 / 9 et pince.

Consignes :

- Avec la manette positionner le dérailleur sur le petit pignon. Desserrer la vis de fixation du câble pour le libérer.
- Afin d'aligner les galets avec le petit pignon ajuster la vis de butée H. Visser amène vers l'intérieur du cadre.
- Placer le dérailleur sur le grand pignon et répéter l'action avec la vis de butée L. Visser amène vers l'extérieur.
- Pour régler la tension du câble, placer les manettes de vitesses correspondant au petit pignon et au grand plateau, s'assurer que la chaîne se trouve sur ces derniers.
- À la main tendre le câble en veillant à ce que tout les passages de gaines soient en place et butée.
- Serrer fermement la vis de fixation du câble.

- Placer le dérailleur parallèle aux plateaux, la chaîne sur le petit plateau et grand pignon.
- Une fois le câble de tension relâché, régler la butée L de sorte que la chaîne se trouve à 1 mm de la «fourchette» interne du dérailleur.
- Place la chaîne sur le petit pignon et grand plateau. Puis tendre le câble sans forcer avant de le bloquer à l'aide de l'écrou. Régler la butée H afin que la chaîne soit au centre de la «fourchette» du dérailleur.

Comportements attendus :

- Vérifier l'adéquation des dérailleurs, du nombre de pignons, plateaux et des types de manettes.
- Contrôler l'état des dérailleurs et ses pièces associées (chaîne, gaine, patte de cadre...).



Outils : Une pompe.

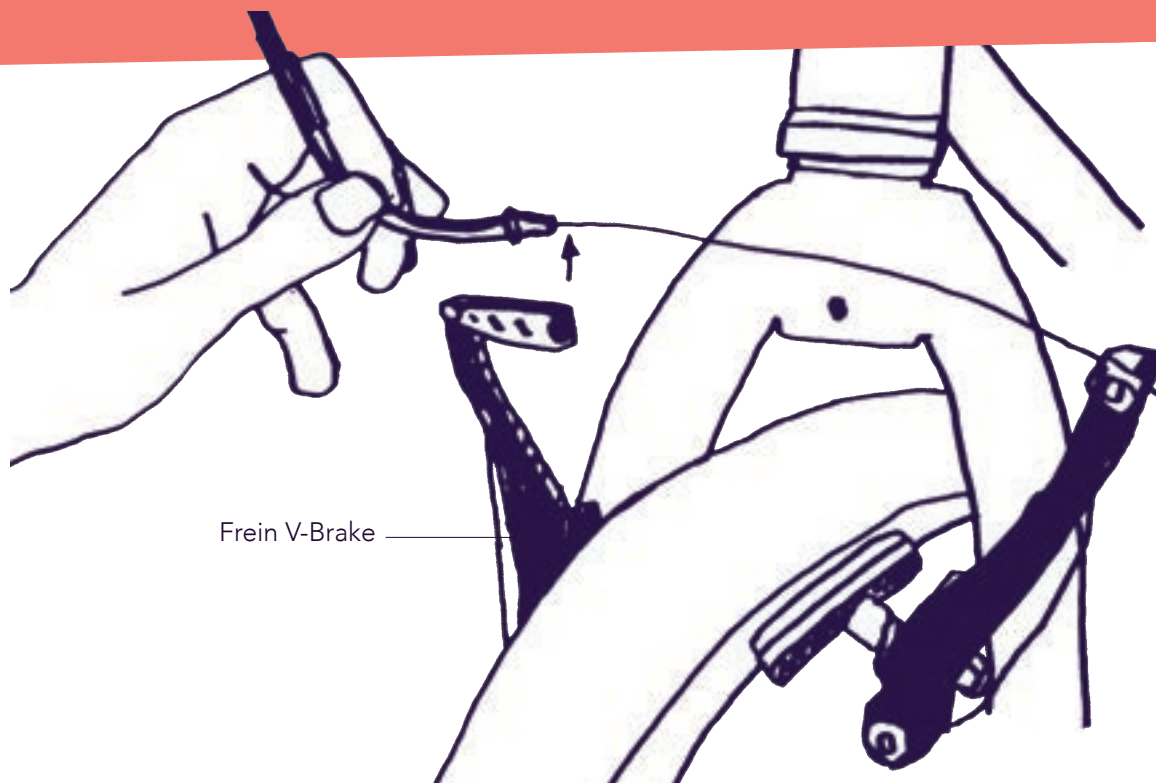
Consignes :

- Si présent, retirer le bouchon de valve.
- Pour une valve Presta, dévisser son extrémité.
- Avec la pompe, fixer l'embout adapté à la valve (Presta / Schrader).
- Gonfler jusqu'à la pression recommandée puis revisser le bouchon de valve.

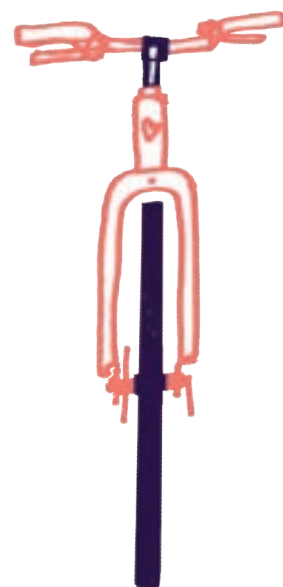
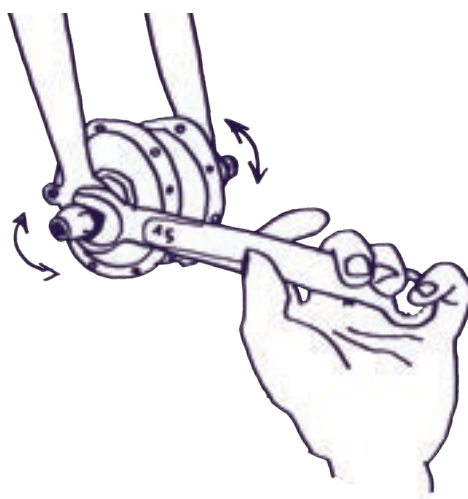
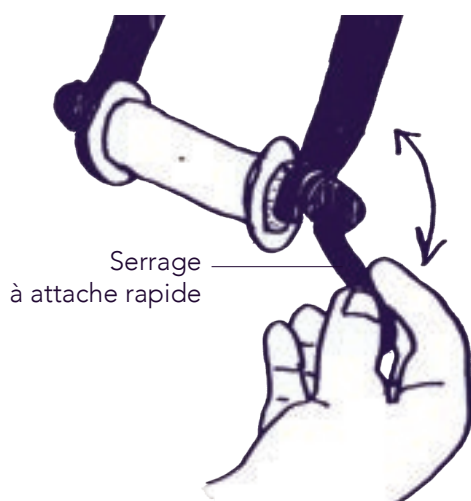
Comportements attendus :

- En cas de crevaison, s'assurer que son origine n'est plus présente (épine...).
- Contrôler l'état des pneus (craquelures, usures,...).

UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG



Outils : Aucun, clé Allen, clé plate selon les serrages.

Consignes :

- Retirer la roue en desserrant les mâchoires de freins, puis les serrages de roues. Si besoin pour la roue arrière, le vélo retourné tirer d'une main le dérailleur pour le dégager des pignons.
- Replacer et serre les roues en s'assurant de leur alignement avec le cadre et les freins.

Comportements attendus :

- Vérifier que les axes de roues sont correctement serrés dans les pattes du cadre, en contrôlant à la main le serrage des écrous ou des leviers de serrage rapide puis en essayant de les faire sortir les roues des pattes par des mouvements latéraux.

Démonte pneu



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

Outils : Démontes pneus.

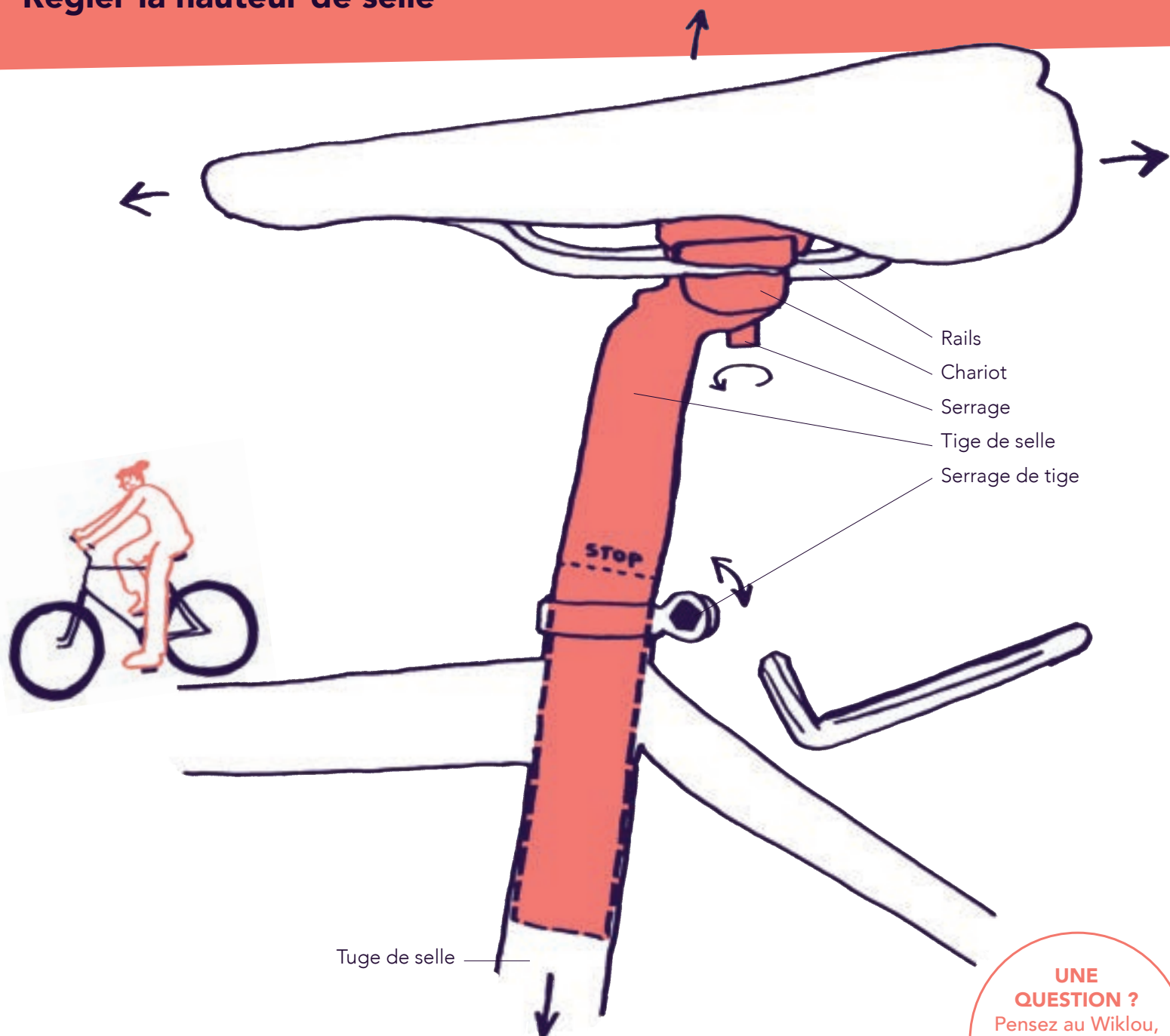
Consignes :

- Repérer sur le flanc du pneu s'il a un sens.
- Insérer un flanc du pneu (tringle) dans la jante.
- Faire passer la valve de la chambre à air dans le trou de la jante. Si présent visser l'écrou de maintien de la valve. Gonfler un peu la chambre à air puis la placer dans l'ensemble du pneu.
- En commençant côté valve insérer, toujours à la main, le 2e flanc du pneu jusqu'à ce qu'il soit entièrement dans la jante. Attention à ne pas pincer la chambre à air.
- Si le montage du 2e flanc est difficile, ajouter un peu de savon liquide peut aider.

- Pour le démontage, dégonfler complètement la chambre à air.
- Appuyer sur un flanc du pneu pour insérer deux démontes pneu. entre la jante et le pneu.
- D'une main maintenir un démonte pneu, de l'autre main tirer vers soi, le long de la jante, le 2e démonte pneu pour déchausser le pneu de la jante.
- Faire de même avec l'autre côté du pneu.

Comportements attendus :

- Vérifier la présence et l'état du fond de jante.
- Eviter d'utiliser un démonte pneu pour monter un pneu.



Outils : Aucun ou clé Allen/Torx ou clé plate selon serrage.

Consignes :

- Insérer la tige de selle dans le tube de selle.
- Ajuster la hauteur selon les besoins du ou de la cycliste et la limite d'insertion de la tige. En théorie, si le talon est placé sur la pédale, la jambe doit être tendue.
- Serrer le serrage de selle.
- Ajuster l'inclinaison et l'avancement de la selle grâce à la vis de serrage du chariot de selle. En théorie, la partie supérieure de la selle doit être à l'horizontale.

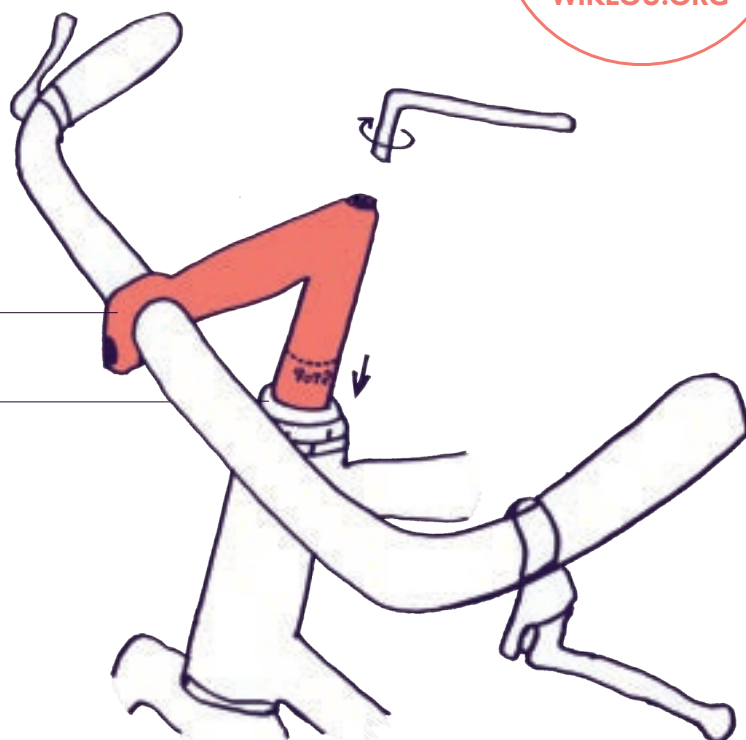
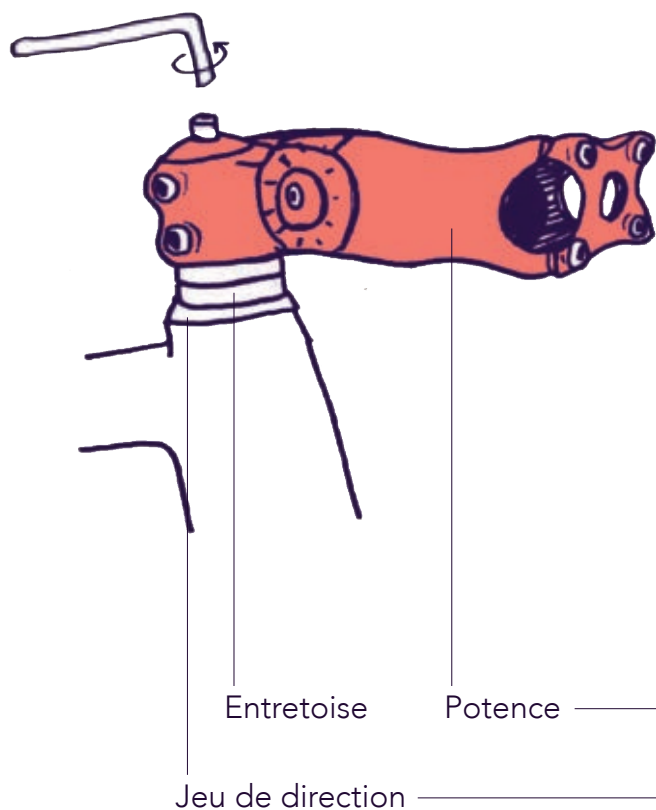
Comportements attendus :

- Être vigilant·e aux besoins (taille, équilibre, souplesse,...) du ou de la cycliste.
- Ne pas dépasser la limite d'insertion de la tige de selle.

UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG



Outils : Clé Allen.

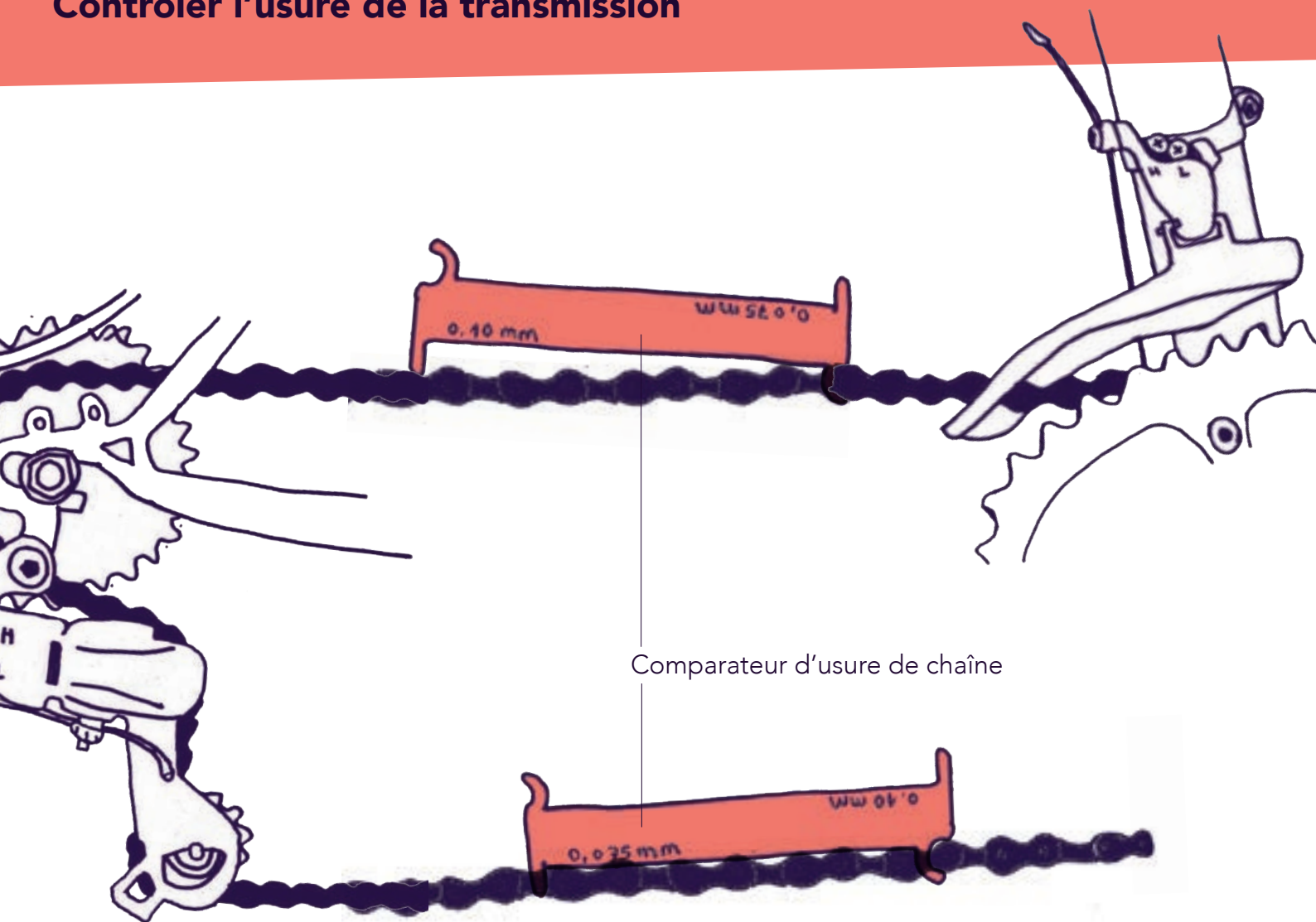
Consignes :

- Insérer la potence, a minima au 3/4, sur le pivot de fourche. Si la potence est trop basse, ajuster la hauteur avec des entretoises (pas plus de 3 cm).
- Visser les 2 vis de serrage afin d'aligner la potence (et donc le cintre) avec la roue.
- Ajouter le bouchon de potence, sa vis et son étoile. Visser l'ensemble.

- Insérer la potence dans le pivot de fourche au niveau du jeu de direction.
- Ajuster la hauteur selon la position souhaitée et aligner la potence avec la roue.
- Visser la vis de serrage de la potence.

Comportements attendus :

- Respecter les limites d'insertion.



UNE QUESTION ?
Pensez au Wiklou,
encyclopédie libre
du vélo :
WIKLOU.ORG

Outils : Comparateur d'usure de chaîne.

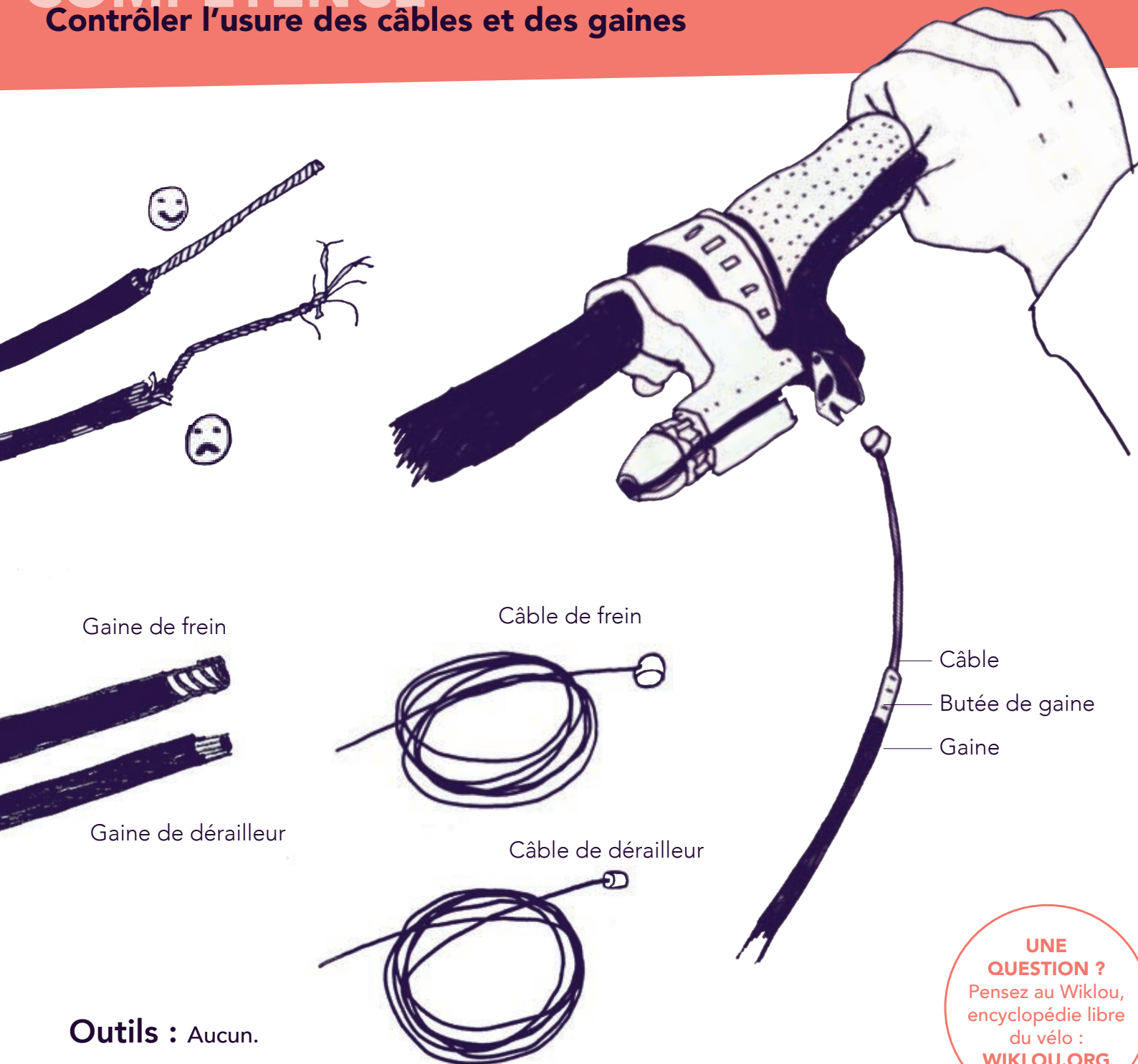
Consignes :

- Avec le côté « 0,075 » du comparateur d'usure de chaîne insérer l'extrémité arrondie dans un des maillons. Si l'autre extrémité ne rentre pas dans un maillon, la chaîne est en bon état. Si elle rentre dans un autre maillon, la chaîne est usée à au moins 75% et doit être changée.
- Avec le côté « 0,10 » du comparateur, renouveler l'opération. Cela indiquera si la chaîne est usée à 100% ou non.

Si oui, il faut envisager de changer d'autres parties de la transmission : plateaux, pignons, galets de dérailleur. L'usure des dents (pointues, voir limées parfois) de ces derniers permet de juger de la nécessité de les remplacer.

Comportements attendus :

- Contrôler l'état d'usure des pignons, plateaux et galets de dérailleur.
- Evaluer si la transmission nécessite d'être nettoyer et/ou lubrifier.



Outils : Aucun.

Consignes :

- Une mâchoire de freins qui se desserre mal, un levier de freins dont le retour est lent, des vitesses qui sautent peuvent indiquer une usure anormale des câbles et gaines.
- Des tâches de rouille, une gaine coudée ou écornée, un câble éfiloché indiquent que les gaines et câbles peuvent être renouveler.
- La présence des butées de gaines, des embouts de fin de câbles, ainsi que la justesse des longueurs de gaines (ni trop longue ni trop courte) éviteront que les gaines et les câbles ne s'abîment de manière anormale.

Comportements attendus :

- Savoir différencier les types de gaines et câbles.

Outils :

Consignes

XXXX

Comportements attendus

XXXX



NOTES

- Est ce utile de numéroter les fiches ?
- Je laisse le sous titre avec le nom du réseau et site web ?
- Je laisse les couleurs ou passe tout en noir/blanc/gris ?
- On est d'accord que chaque fiche ne doit pas dépasser un recto A4 ?
- J'adapte le niveau de détail mécanique à la place sur la fiche ?

Hello Lucien, ici Lor de la collégiale,

j'ai pris en cours de route ces superbes fiches péda. Merci pour ce travail. Je complète les retours de Céline et veux bien réfléchir dessus ensemble.

J'ai pris en cours de route et une de mes interrogations porte sur la compréhension des consignes. Je trouve parfois qu'elles sont complexes pour des enfants. Si les fiches, texte inclus, doivent être ok pour des enfants, je changerai qlq consignes.

Je veux bien bosser là dessus avec toi Lucien.

Autres remarques sur les notes générales :

- ~~=numéroter les pages~~
- ~~=garder le nom et site internet de LHC sur chaque page~~
- ~~=on garde les couleurs~~
- ~~=oui A4 par fiche~~
- ~~=je ne sais pas pour le niveau de détails. Tu en penses quoi ?~~

En plus : je rajouterai si possible les dessins des outils spécifiques, Tu en penses quoi ? classe oui une fiche mémo sur les outils, qui pourrait préciser le sens serrage/desserrage et autres minis trucs de ce genre ?

Merci

a vite Lor!
0643947046

