

# ETOILE CYCLISTE PEYRAT-23

## Formation du jeune cycliste: conseils fondamentaux pour éviter les mauvaises surprises

**Le cyclisme se pratique avec plaisir lorsque l'on a une bonne condition physique. Mais il est toujours regrettable de voir ce plaisir gâché par un incident mécanique, surtout s'il aurait pu être évité par un minimum d'entretien du matériel.**

L'entretien commence par un **nettoyage régulier et minutieux** de son vélo, ce qui permet de détecter les anomalies, par exemple :

- 🚲 fissure d'une pièce ou du cadre
- 🚲 usure anormale
- 🚲 silex dans les pneumatiques (à regarder systématiquement)
- 🚲 mauvais positionnement d'un patin de frein
- 🚲 câble effiloché
- 🚲 écrou desserré, etc.

Si le vélo n'est pas très sale, le nettoyage s'effectue au chiffon. **Après une sortie sous la pluie, il est nécessaire de le laver** (si possible avant qu'il soit sec), avec une balayette et un seau d'eau tiède additionnée de produit « vaisselle ». **Après séchage** (durée variable suivant la température...), il faut huiler la chaîne avec de **l'huile de vaseline**. On peut aussi mettre quelques gouttes de cette huile sur les roulettes du dérailleur et aux endroits où les câbles entrent dans les gaines.

Attention de ne pas faire entrer de sable dans les roulements : il faut éviter le lavage au nettoyeur à haute-pression, bien que, sur les vélos récents les roulements soient beaucoup mieux protégés.

Si aucune anomalie n'est détectée, il s'agit là de l'entretien minimum à effectuer.

Il faut aussi penser au lavage des habits (cuissard en particulier) et à l'entretien des chaussures (nettoyage et vérification de l'usure des fixations).

Il faut éviter de marcher avec ses chaussures cyclistes pour ne pas abîmer les fixations.

### Le coin atelier

Pour travailler de façon aisée, il convient d'aménager **un endroit où le vélo est suspendu** (C'est la solution la plus économique, car on peut aussi acheter un pied pour supporter le vélo...). L'outillage et les pièces de rechange courantes peuvent être regroupées dans **une boîte à outils**. On peut ainsi faire suivre la boîte sur les manifestations (courses ou randonnées) auxquelles on participe.

#### Le matériel indispensable pour l'entretien courant de son vélo :

- 🚲 Quatre clés males de à 4 à 7
- 🚲 Clés plates (à fourche) de 8 à 17
- 🚲 Deux clés à molette (une petite et une grosse)
- 🚲 Deux tournevis plats (un petit et un gros)
- 🚲 Un petit tournevis cruciforme (pour régler les dérailleurs)
- 🚲 Des pinces plates (pour tenir et tirer les câbles)
- 🚲 Des pinces coupantes (pour couper proprement les câbles)

*Pour les outils ci-dessus, préférer du matériel de marque (Facom, Sam, Stanley...) au matériel bon marché souvent décevant.*

- 🚲 Une boîte à outils

- 🚲 Une clé à rayons
- 🚲 Deux démonte-pneus en plastique
- 🚲 Une pompe à main (*pour mettre sur le vélo*)
- 🚲 Une pompe avec manomètre (*pour l'atelier*)
- 🚲 Un seau, une éponge et une balayette (*pour le nettoyage*)
- 🚲 Deux bidons

**Produits consommables :**

- 🚲 Un pneu de rechange et deux chambres à air
- 🚲 Râpe, dissolution et pièces de réparation de chambre à air
- 🚲 Un fond jante (*il n'y en a plus sur les roues Mavic Ksyrium...*)
- 🚲 Deux câbles de frein et deux câbles de dérailleur
- 🚲 Une burette d'huile de vaseline (*peut s'acheter au litre en droguerie*)
- 🚲 Un tube de graisse (*à utiliser lors des remplacements de câbles*)
- 🚲 Produit vaisselle (*dégraissant*)
- 🚲 Poudre à récurer liquide (*genre Cif*) pour nettoyage de la guidoline, des cocottes...  
(**à ne pas utiliser sur le cadre !**)

**Par la suite, si on se sent une âme de mécano, on pourra se procurer :**

- 🚲 Un établi avec un étau
- 🚲 Des pinces multiprises
- 🚲 Une clé à contre-écrou de roue libre
- 🚲 Deux fouets à chaîne
- 🚲 Un jeu de clés à pipe
- 🚲 Des clés à cônes (*pour les roulements de certaines roues*)
- 🚲 Un fer à souder l'étain (*très pratique pour la finition des câbles*)
- 🚲 Un outil spécial pour les cheminées de pédalier
- 🚲 Un étau à frein (*troisième main pour régler les freins*)
- 🚲 Un dérive chaîne
- 🚲 etc.

<b>Savoir se préparer pour un entraînement</b>
--

**Lorsque l'on part à l'entraînement**, il faut éviter de compter sur les autres et emmener :

- 🚲 sa pompe, une chambre à air de rechange et deux démonte-pneus
- 🚲 un ou deux bidons suivant la distance prévue et la température
- 🚲 de l'alimentation solide si la sortie excède 60 km (gâteaux secs, pâtes de fruits, barres de céréales...)
- 🚲 son téléphone portable (*si l'on en a un...*) et quelques pièces de monnaie pour pouvoir être autonome en cas de problème.

🚲 **Si l'on part seul**, mettre une fiche dans la poche du maillot ou collée sur le téléphone portable, avec les adresses et les numéros de téléphone à contacter en cas d'accident grave.

Il faut s'habiller en tenant compte des conditions atmosphériques (pluie, froid vif, chaleur...). L'expérience est le meilleur guide pour choisir les habits adéquats. Sauf en cas de grosse chaleur, il vaut mieux s'entraîner les jambes couvertes (collant long). **Ne jamais oublier le casque.** Mettre un bonnet fin dessous en cas de temps frais. Ne pas rouler avec des habits trop courts qui ne couvrent pas le dos (ou les poignets l'hiver).

Éviter également de partir s'entraîner en pleine digestion. Comme pour une course, il faudrait avoir fini son repas au moins 3 heures avant de faire des efforts physiques.