

Guides simples d'entretien de vélo*

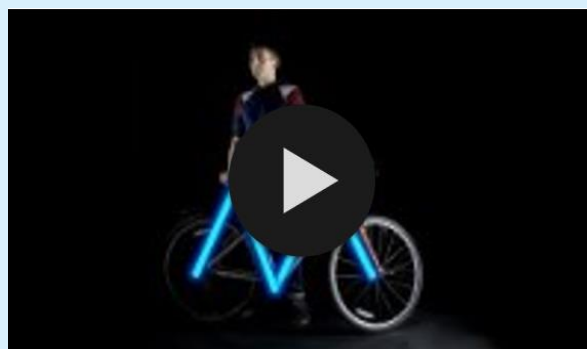
Comment vérifier un vélo avant de prendre la route
et comment le maintenir en bon état pour une
performance optimale..

Comment effectuer le M-check

Le M-check est une méthode simple et complète qui peut être effectuée sur n'importe quel vélo pour vérifier que tout est en bon état de fonctionnement. Commencez par contrôler votre pneu arrière, puis inspectez votre vélo en suivant la lettre M, en passant par la selle et les freins.

Le guide complet du M-check:

[Entretien vélo - Avant de partir](#)



Réparer une crevaison.

Les crevaisons sont l'un des problèmes les plus courants auxquels sont confrontés les cyclistes, car la majorité des pneus de vélo sont dotés d'une chambre à air en caoutchouc gonflable qui peut être percée par des pierres tranchantes, des silex, des épines et des clous. Bien qu'elles puissent être ennuyeuses, les crevaisons peuvent être réparées rapidement et facilement.

Le guide complet de réparation de crevaison:

[Entretien vélo - Réparer une crevaison](#)



***Guides avancés d'entretien de vélo Cette série de guides, produite par Cycling UK, fournit des conseils de base sur l'entretien et la réparation. Les entreprises ne sont pas tenues de fournir des services d'entretien et de réparation à leurs visiteurs.*



Réglage des freins.

Après quelques kilomètres de route, la tension dans vos câbles de freins peut se relâcher ou les plaquettes de frein s'user. Afin de résoudre ce problème, vous pouvez utiliser les ajusteurs à molette pour rapprocher les plaquettes de freins de la jante de la roue.

Le guide complet de réglage des freins:

[Entretien vélo - Réglage de vos vitesses et de vos freins](#)



Réglages des vitesses.

Au cours de votre trajet, vous pourriez constater que vos vitesses ne passent pas correctement. Si le changement de vitesse semble lent et peu réactif, ou s'il y a un bruit de craquement, il se peut que vos vitesses soient mal réglées.

Le guide complet de réglage des vitesses:

[Entretien vélo - Réglage de vos vitesses et de vos freins](#)

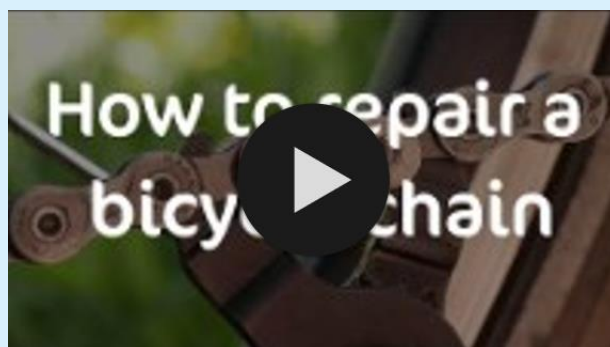


Réparer une chaîne cassée.

Cela arrive rarement, mais les chaînes peuvent se casser, surtout si elles sont anciennes ou usées. Et bien que cela puisse paraître un problème majeur, il s'agit d'une réparation simple avec quelques outils de base.

Le guide complet de réparation d'une chaîne cassée:

[Entretien vélo - Réparer une chaîne cassée](#)



Exigences légales en matière d'éclairage des vélos.

Il est illégal de circuler à vélo sur une voie publique après la tombée de la nuit sans éclairages ni réflecteurs. La réglementation relative à l'éclairage des véhicules routiers définit très exactement quels éclairages et réflecteurs, où les installer et quand les allumer.

En savoir plus:

[Un guide mis à jour sur la réglementation de l'éclairage des cycles](#)



Outils indispensables.

Avec une petite sélection d'outils, vous serez en mesure de résoudre la plupart des problèmes fréquents que vous êtes susceptible de rencontrer lorsque vous faites du vélo.

Le guide complet des outils indispensables:

[Entretien vélo - Outils indispensables](#)

Les meilleurs conseils pour sécuriser votre vélo

- ✓ Si vous pouvez, utilisez deux antivolos Sold Secure différents.
- ✓ Attachez le cadre et une roue au support.
- ✗ N'attachez pas seulement la roue au cadre/support.

[Principaux conseils pour verrouiller un vélo](#)
[Infographie](#)



Interreg



France (Channel Manche) England

EXPERIENCE

European Regional Development Fund

Cycling UK est l'un des 14 partenaires qui travaillent conjointement pour offrir de nouvelles expériences touristiques innovantes et durables pendant la basse saison dans six régions pilotes en Angleterre et en France dans le cadre du projet EXPERIENCE.

EXPERIENCE est un projet de 23,3 millions d'euros, dont 16 millions d'euros sont cofinancés par le Fonds européen de développement régional (FEDER) dans le cadre du programme Interreg VA France (Manche) Angleterre 2014-2020

Cycling UK is a trading name of Cyclists' Touring Club (CTC) a company limited by guarantee, registered in England no: 25185.
Registered as a charity in England and Wales charity no: 1147607 and in Scotland charity no: sco42541.
Registered office: Parklands, Railton Road, Guildford, Surrey GU2 9JX.



cyclinguk.org/experience

