

Réparations en bord de chemin

Rien ne vaut la liberté que nous donne le vélo, mais il y a un nuage noir qui flotte au-dessus des cyclistes : la question de savoir ce qu'il se passera en cas de problème. Communément appelées « pannes mécaniques », ces problèmes vont de la crevaison au crissement des freins en passant par les vitesses qui sautent. En réalité, même s'ils sont frustrants et prennent parfois beaucoup de temps, ils ne doivent pas freiner les rêves et les projets des cyclistes. Avec quelques compétences, un peu d'expérience et le bon matériel, votre confiance en vous augmentera en un rien de temps.

Par où commencer ?

Si vous êtes totalement novice en matière de mécanique, je vous recommande toujours d'apprendre à effectuer un contrôle de sécurité de base, qui vous permet de connaître les principales pièces d'un vélo, de savoir ce à quoi il faut prêter attention, et quand changer les pièces afin d'éviter tout problème lors d'une balade.

Tige de selle

Graissez régulièrement la tige de selle. Marquez la hauteur du siège avec du ruban adhésif si nécessaire ; retirez la tige et appliquez de la graisse sur le col du tube de selle. S'il s'agit de carbone, utilisez de la pâte de carbone.

Selle

Vérifiez que les boulons de selle sont bien serrés.

Guidon

Soulevez la roue avant du sol et assurez-vous que le guidon tourne en douceur et alignés avec la roue avant.

Rayons

Pressez une partie du rayon pour vérifier la tension. S'il est lâche, serrez.

Chaîne

Utilisez régulièrement le vérificateur de chaîne et changez la chaîne* à 50 % d'usure.

**Les chaînes sont disponibles en "vitesses". Compter nombre de pignons sur la cassette (roue arrière) pour trouver la vitesse.*

Pedales

Des deux côtés, les pédales « montent vers l'avant ». Graissez régulièrement les filetages.

Vérifier les plaquettes de freins

Vérifiez que les plaquettes de frein sont encore usées (disque = min 1 mm, jante = min 1 mm dans les rainures sur la face des plaquettes). Assurez-vous que les plaquettes ne frottent pas et s'appliquent uniformément.

Outils

- Clé Allen
- Clés Torx
- Clédynamométrique (jusqu'à 20mm)
- Graisse
- Pâte de carbone
- Vérificateur de chaîne

Axe

Vérifiez que l'essieu est correctement monté et que la roue est droite (avant et arrière)

La mécanique en pleine conscience

- une autre façon d'apprendre

Le meilleur endroit pour commencer à acquérir des compétences en mécanique des vélos est chez vous, au chaud et au sec, lorsque vous n'êtes pas pressé. Plutôt que d'attendre que les choses tournent mal, je crois fermement qu'il faut affronter ses peurs et les prendre à bras le corps. Si vous pouvez vous habituer à effectuer ces tâches dans le confort de votre maison, elles ne vous causeront pas autant de soucis lorsque vous serez en sortie vélo..

La mécanique en pleine conscience consiste à se préparer et à profiter du processus d'apprentissage, à se laisser immerger dans la mécanique, mais aussi à apprendre à s'éloigner de l'établi lorsque vous remarquez que des sentiments d'anxiété et des craintes apparaissent. Beaucoup d'entre nous sont habitués à un critique intérieur qui s'en donne à cœur joie dès qu'il s'agit de dire « je te l'avais bien dit » lorsque nous essayons d'apprendre de nouvelles choses en tant qu'adultes. Essayez de voir cette critique intérieure comme une façon de penser « défectueuse », et de comprendre qu'il est non seulement acceptable, mais aussi essentiel, que les choses ne se passent pas toujours bien si nous voulons vraiment apprendre une nouvelle compétence et devenir plus résilients.

C'est parti!

Pour commencer, nous allons nous pencher sur deux tâches liées au problème le plus courant auquel les cyclistes sont confrontés : les crevaisons ! Les crevaisons sont pratiquement inévitables, surtout en hiver lorsque les haies sont coupées ou si vos pneus sont un peu vieux. Si vous avez régulièrement des crevaisons dans le même pneu, cela peut être un signe qu'il est temps de le changer.

Si démonter la roue avant est généralement simple, démonter la roue arrière peut être plus délicat. De même, les cyclistes peuvent trouver le démontage et le remplacement d'un pneu intimidant. J'ai donc défini des étapes pour faciliter ces tâches et éliminer les craintes.

Donc, avec votre état d'esprit de mécanique en pleine conscience en place et bien au chaud et au sec dans votre maison, essayez d'accomplir ces deux tâches et voyez ce que vous en pensez.

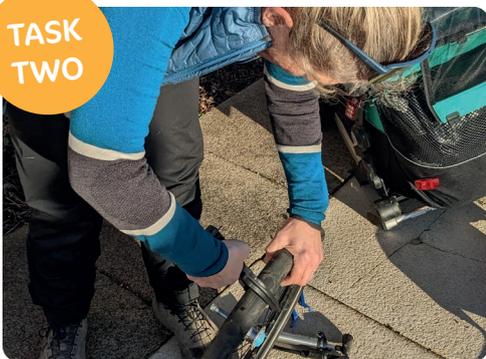
- Démontage d'une roue arrière
- Démontage et remplacement d'un pneu

Démontage d'une roue arrière

1. Passez la chaîne et les vitesses à la plus petite (la plus haute) vitesse/pignon de la cassette arrière. Le dérailleur est ainsi éloigné le plus possible de la roue.
2. Retournez le vélo de façon à ce qu'il repose sur la selle et le guidon (en retirant d'abord les sacoches ou les sacs).
3. Desserrez et enlevez l'essieu arrière. S'il s'agit d'un axe de type « brochette », vous pouvez le laisser en place, assurez-vous simplement qu'il est suffisamment lâche pour dégager les pattes du cadre où il repose. Les essieux traversants (qui se vissent directement dans le cadre) peuvent être entièrement retirés.
4. Débranchez la chaîne du ou des pignons des manivelles.
5. En tenant le corps du dérailleur dans votre main gauche, suivez ces étapes pour créer une ouverture assez large pour y faire passer la roue :
 - a. Poussez la cage vers l'avant avec votre pouce
 - b. Tirez l'ensemble du dérailleur vers l'arrière (avec la cage toujours poussée vers l'avant)
6. Maintenez le dérailleur en arrière et utilisez votre main droite pour soulever la roue et la sortir du triangle arrière du cadre.
7. Pour remplacer la roue, il suffit de répéter le processus avec le dérailleur (étape 5), puis d'abaisser la roue en place et de remettre la chaîne sur les plateaux avant. L'emplacement de la chaîne sur la cassette n'importe pas, tant qu'elle s'enroule autour de celle-ci. Une fois la roue fixée en place et le vélo en position verticale, la chaîne revient au plus petit pignon lorsque vous tournez les pédales.



TASK TWO



Démontage et remplacement d'un pneu

La facilité ou la difficulté de cette tâche peut varier énormément en fonction du type de pneu (les pneus de vélo de route sont de plus petit volume et sont donc souvent plus difficiles à monter, tandis que les pneus des vélos hybrides sont souvent assez simples). Vous entraîner à la maison veut dire que si vous faites face à une combinaison pneu/jante délicate, vous pouvez alors vous y habituer ou établir des stratégies pour réduire le risque de perforation, par exemple en changeant les pneus plus régulièrement ou en utilisant des chambres à air remplies de gel qui permettra de reboucher les petits trous sans intervention de votre part.

Démontage d'un pneu

1. Utilisez toujours 3 démonte-pneus ! C'est ma règle d'or. Le choix du type de démonte-pneu que vous utilisez est vôtre, mais en avoir trois n'est pas négociable. La raison est simple : avec 3 démonte-pneus, vous enlèverez suffisamment de surface du pneu pour que le reste se détache facilement et vous n'aurez pas à forcer le démonte-pneu autour de la jante, ce qui peut endommager à la fois le pneu et la jante.
2. En tenant la roue verticalement devant vous, assurez-vous que tout l'air est évacué.
3. Affairez vous sur les côtés du pneu et « cassez » les tringles pour les détacher de la jante. Cela peut être difficile si les pneus sont en place depuis un certain temps. Faites-le pour les deux côtés de la roue.
4. Placez la roue sur le sol avec la valve au point le plus bas. La zone du pneu située autour de la valve sera la plus difficile à retirer, car la valve et la chambre à air y prennent plus de place.
5. Choisissez un rayon qui se trouve sur le côté extérieur de la roue et insérez votre premier démonte-pneu.
6. Passez au rayon suivant et insérez le deuxième levier. Si c'est difficile, vous pouvez insérer les leviers 1 et 2 en même temps et les pousser vers le bas à la main.
7. Passez au rayon suivant et insérez le troisième démonte-pneu. À ce stade, le deuxième démonte-pneu tombe généralement avec le relâchement de la pression sur la tringle du pneu. Vous pouvez maintenant retirer le reste de ce côté du pneu à la main.
8. Si vous réparez simplement une crevaison ou remplacez une chambre à air, vous pouvez laisser le côté opposé du pneu en place plutôt que de le retirer entièrement.



Remplacement d'un pneu

1. En tenant la roue verticalement devant vous, assurez-vous que la valve est en haut.
2. Placez la chambre à air dans le corps du pneu, puis commencez par enfoncer le pneu dans la jante autour de la valve.
3. Gardez vos mains de part et d'autre de la valve et faites le tour de la roue de manière symétrique, en rentrant le pneu au fur et à mesure.
4. Lorsque vous atteignez l'autre côté de la roue, il se peut que le pneu semble trop serré pour passer sur la jante. Vous avez là deux options :
 - a. Ramenez vos mains vers le haut de la roue ; saisissez fermement le pneu et poussez vos mains autour de la roue (en maintenant la prise) de manière à créer un excédent en bas et à pouvoir le pousser en place.
 - b. Vous pouvez également utiliser un outil de pose de pneu comme celui-ci pour aider à mettre le pneu en place. Il s'ancre à l'extérieur de la jante et vous permet de faire levier sur celle-ci avec le pneu. Ne soyez pas tenté d'utiliser des démonte-pneus pour remettre un pneu en place, car ils peuvent coincer la chambre à air entre le pneu et la jante et peuvent également endommager la jante.



Où que vous soyez dans votre parcours de cycliste et de mécanicien, je vous recommande d'apprendre une compétence à la fois. Assurez-vous d'être à l'aise avec celle-ci avant de passer à la suivante. D'ici peu, vous saurez accomplir toutes sortes de tâches. Acquérir des compétences en réparation de vélo nous donne à la fois le choix et la liberté !