



L'entretien, la vérification régulière du vélo est un gage de sécurité pour le pilote et de longévité pour le matériel. L'entretien du VTT doit s'effectuer à chaque sortie (avant, après). Il permet de détecter les anomalies, l'usure des pièces et les réparations indispensables. Nul besoin d'être mécanicien pour assurer l'entretien régulier d'un VTT et donc d'être autonome dans sa pratique lors d'une sortie à la journée ou sur un séjour. Vous pouvez vous reporter au DVD « Cyclo mécanique » ou « VTT mécanique » diffusés par la FFCT pour améliorer vos connaissances.

1) L'entretien de base

Avant chaque sortie, il faut vérifier les différents jeux (direction, pédalier, pédales, axes des roues) et les organes de sécurité (freins, pneus) ainsi que le serrage de roues, des vis et écrous.

Après chaque sortie, le lavage, la vérification, le contrôle, le réglage, la remise en état du matériel est indispensable (les serrages, le réglage des freins, le réglage des vitesses, la tension des rayons, l'état de la chaîne, le réglage des pédales).

a) le lavage

Le lavage avec une éponge et un détergeant (liquide nettoyage maison) sont préférables aux jets haute pression qui sont à utiliser avec prudence. Rincer toujours avec un jet doux perpendiculaire aux axes pour éviter que l'eau ne pénètre dans les roulements. Après le lavage, sécher avant de passer au graissage complet du vélo.

b) Le graissage

L'huile minérale fluide est suffisante, mais pour un usage intensif, utiliser un lubrifiant au Téflon moins collant et moins salissant. Essuyer toujours le surplus de lubrifiant pour éviter à la poussière de coller. Pour le graissage des axes et roulements utiliser une graisse blanche insensible à l'eau.

c) Les serrages et contrôles

Sous l'effet des vibrations, les pièces qui composent le VTT ont tendance à se desserrer. Il est donc nécessaire de vérifier les vis de serrage, les écrous...

d) Les réglages

L'assemblage ou l'usure des pièces, nécessitent un réglage précis pour que les systèmes mécaniques (freins, changement de vitesses, roulements) puissent fonctionner de façon optimale.

2) Les opérations à effectuer après chaque sortie

a) Nettoyage :

- du cadre, - des jantes,
- de la chaîne, - des patins ou disques.
- des dérailleurs,

b) Contrôle :

- des soudures
- du jeu des roulements,
- du chariot de selle,
- du serrage des manivelles,
- de l'état des câbles (freins et dérailleurs), coulissage des câbles de freins,
- de la course des leviers de freins, de l'état des patins, du centrage des patins, de l'étrier de frein,
- de la chaîne, flexibilité des maillons,
- du dérailleur arrière, de l'état des galets, de la mobilité du parallélogramme,
- du dérailleur avant, de la mobilité de la fourchette,
- de l'indexation,
- de la position et serrage des manettes des dérailleurs et des leviers de freins,
- des pneus, de l'usure des crampons, des impacts sur les flancs, du gonflage.

c) Lubrification :

- de la chaîne
- des gaines
- des câbles

d) Graissage

- des roulements



Pièces à vérifier	Contrôle	Outils pour intervenir
1 - Jeu de direction	Bloquer le frein avant puis faire avancer et reculer le vélo, main sur la selle.	Clé de 32, 34, 40 Clé 6 pans de 5, 6
2 - Jeu du boîtier de pédalier	Prendre la manivelle (position basse), la pousser et la tirer latéralement.	Clé pour anneau de serrage Extracteur pour cartouche
3 - Jeu de moyeu	Tenir un fourreau de la fourche, pousser et tirer la roue latéralement (main sur le pneu).	Clé à cône de 13, 14, 15, 16
4 - Patins de frein	Serrer le levier de frein, vérifier si le patin est en appui sur la jante. Regarder l'orientation du patin parallèle à la jante.	Clé 6 pans 5, 6 Clé plate 10, 11
5 - Gaines et câbles	Vérifier l'état de la gaine trop longue ou coudée et des câbles (effilochés).	Clé 6 pans 5, 6 Clé plate 10, 11
6 - Pneu	Vérifier l'état des crampons, des flancs et la pression.	Démonte-pneu Pompe
7 - Jantes, rayons	Faire tourner la roue et regarder si on constate un voile ou un saut.	support de roue clé à rayon
8 - Dérailleur avant	Vérifier l'alignement de la fourchette et les butées.	Clé 6 pans de 5, clé plate de 9 Tournevis cruciforme
9 - Dérailleur arrière	Vérifier l'alignement de la patte de dérailleur, les butées, la tension du câble, les sauts.	Pince étau, clé plate de 9 Tournevis cruciforme Clé 6 pans de 5
10 - Chaîne	Mesurer la longueur (12 maillons = 12 pouces), vérifier le jeu des maillons sur le pédalier, les points durs, la courbure.	Règle graduée en pouces Dérive-chaîne
11 - Pédalier	Regarder l'état des dents, le serrage des manivelles et des plateaux.	Clé 6 pans 5, 6 Clé à pipe 14, 15
12 - Roue libre	Regarder l'état des pignons et les cliquets de la roue libre	Extracteur de roue libre Fouet Clé à molette
13 - L'indexation	La correspondance : un cran, un pignon	Tournevis ou clé
14 - Les amortisseurs	La compression et la détente de la fourche, et de l'amortisseur.	Seringue de purge
15 - Les freins à disque	Vérifier l'usure des plaquettes et l'état du disque	Tournevis ou clé