

The Trek logo is displayed in white, bold, uppercase letters within a red square. The word "TREK" is centered horizontally and vertically within the square.

Les Tutos Vélo :

Comment prendre soin de votre vélo

COMMENT NETTOYER SON VÉLO

Pour commencer, il vous faut 2 seaux d'eau chaude (un pour le vélo et un pour la transmission), une brosse à poils durs, une brosse à poils souples, une brosse conique, un dégraissant spécial vélo, un nettoyant pour vélo, une serviette propre et du lubrifiant à chaîne. Vous pouvez installer votre vélo sur un pieds d'atelier ou l'appuyer contre un mur.

Mouillez la transmission, le cadre et les roues avec une solution de prélavage. Puis, pulvérisez du dégraissant sur la transmission en évitant de toucher directement les roulements. Pulvérisez ensuite le cadre, les roues et les pneus avec le nettoyant pour vélo, encore une fois en évitant de toucher les roulements.

Alors que le vélo est mouillé, remplissez 2 seaux avec quelques centilitres de dégraissant spécial vélo et assez d'eau chaude pour recouvrir les brosses.

Commencez par la transmission. Nettoyez toute la transmission avec la brosse à poils durs et le seau prévu pour la transmission. Vous pouvez aussi utiliser un nettoyant pour chaîne contenant un dégraissant à la place.

Ensuite, nettoyez le cadre et la fourche en partant du haut du vélo et en descendant vers le bas, à l'aide d'une brosse à poils souples et du seau contenant la solution de dégraissage. Nettoyez les pneus avec une brosse à poils durs, les roues avec une brosse à poils souples, et utilisez la brosse conique pour nettoyer les moyeux. Pendant le lavage des roues, évitez de toucher les freins.

Quand tout le vélo a été lavé, rincez-le avec un tuyau d'arrosage en mode douche. Pour finir, séchez le vélo avec une serviette douce propre et lubrifiez la chaîne.

COMMENT NETTOYER ET LUBRIFIER LA CHAÎNE

Portez des vêtements que vous n'avez pas peur de salir ! Et assurez-vous d'utiliser un dégraissant spécial vélo.

Le moyen le plus simple et rapide de dégraisser une chaîne est d'utiliser l'outil nettoyeur de chaîne. Il vous suffit de remplir le réservoir de dégraissant, d'enrouler le nettoyeur autour de la chaîne conformément aux instructions, et de faire tourner les

pédales en arrière. Les brosses passeront dans tous les coins et recoins de la chaîne où les saletés ont tendance à s'accumuler.

Bien évidemment, vous pouvez aussi nettoyer votre chaîne sans outil spécial, en utilisant une brosse (ou même une brosse à dents ou une brosse à ongles). Ajoutez un peu de dégraissant sur la brosse et passez-la sur la chaîne en faisant tourner les pédales en arrière, en vous assurant de nettoyer toute la chaîne.

Votre chaîne semble maintenant propre, mais il est recommandé de la frotter à l'eau savonneuse et de la rincer. Cela permet d'éliminer tout résidu de dégraissant avant d'appliquer l'huile, qui adhèrera ainsi mieux à la chaîne

Passons maintenant au graissage. Choisissez une huile adaptée à votre pratique. Si vous roulez sur des terrains humides et boueux, utilisez une huile pour conditions humides. Ces huiles sont plus résistantes à l'eau et tiennent plus longtemps, mais elles attirent la poussière et les saletés dans des conditions plus sèches. Donc si vous roulez sur des terrains secs, utilisez plutôt une huile pour conditions sèches. Vous devrez remplacer cette huile plus souvent, mais elle évitera que votre chaîne ne soit un aimant à saletés.

Lorsque vous graissez votre chaîne, l'idée est de faire pénétrer l'huile dans les rouleaux. Appliquée sur la surface externe de la chaîne, l'huile ne fera qu'amasser les saletés sur votre chemin. Et vous devrez aussitôt dégraisser et regraisser. Placez une petite goutte d'huile au-dessus de chaque rouleau, puis essuyez le surplus. Et voilà, vous êtes prêt à prendre la route !

COMMENT GONFLER LES PNEUS DE VOTRE VÉLO

Commencez par déterminer la pression requise. Chaque pneu Bontrager affiche la pression de départ recommandée. Regardez sur le flanc de votre pneu. Le pneu utilise soit une valve Schrader, soit une valve Presta. Veillez à utiliser une pompe compatible avec le type de valve requis. Si ce n'est pas le cas de votre pompe, achetez un adaptateur chez votre marchand de vélos. Si la valve a un capuchon, enlevez-le.

Pour les valves Schrader, vous pouvez passer au gonflage. Pour les valves Presta, il faut d'abord dévisser l'extrémité. La valve Presta est suffisamment ouverte quand de l'air s'échappe quand vous enfoncez le corps de la valve. Attachez la tête de la pompe sur la valve en l'enfonçant au maximum. Verrouillez-la en soulevant le levier. Faites bouger la tête ; la valve ne doit pas bouger.

Commencez à pomper. Si vous entendez un sifflement d'air, la tête n'est pas correctement attachée sur la valve. Attachez à nouveau la tête et réessayez. Vérifiez le manomètre pendant que vous pompez. Arrêtez quand vous êtes dans la plage de pression indiquée sur le flanc du pneu. Détachez la tête en abaissant le levier et tirez rapidement la tête vers le haut. S'il s'agissait d'une valve Presta, n'oubliez pas de la refermer. Reposez le capuchon. Et voilà, vous êtes prêt à prendre la route !

VÉRIFIEZ VOTRE VÉLO AVANT DE PARTIR

Pour éviter les problèmes sur la route ou le trail, il est crucial d'inspecter le vélo après le nettoyage et avant chaque sortie. Pour mémoriser plus facilement les étapes, utilisez la méthode M.

Le point de départ du « M » est la roue arrière. Connectez une pompe et confirmez que le pneu est à la pression de gonflage prescrite, indiquée sur le flanc du pneu. Si la pression est trop basse, gonflez jusqu'à la valeur prescrite. Si vous avez une configuration tubeless, ajoutez du nouveau produit d'étanchéité tous les 6 mois. Vérifiez l'usure des patins de frein. Faites tourner la roue et confirmez qu'il n'y a aucun frottement au niveau des freins. En cas de frottement, confirmez que la roue est bien positionnée dans les pattes. Réglez les freins le cas échéant.

Faites bouger la selle latéralement tout en remontant le long de la tige de selle. Confirmez que le collier de tige de selle est serré et que la selle et la tige sont bien maintenues en position. Soulevez la roue arrière à hauteur des chevilles et laissez-la retomber. Soyez à l'écoute de bruits de vibration ou autres. Cela pourrait indiquer un élément desserré ou usé, ce qui impliquerait une visite pour un entretien au magasin le plus proche de chez vous.

Descendez vers le pédalier, faites tourner les pédales et soyez à l'écoute de craquements ou autres bruits. Saisissez les deux pédales et faites les bouger latéralement. Recherchez un éventuel jeu dans les pédales ou le pédalier. Faites tourner les manivelles vers l'arrière et soyez à l'écoute de craquements ou grincements de la chaîne ou du dérailleur. Un bruit général de la chaîne indique un manque de lubrifiant tandis que les bruits de changement de vitesse requièrent un examen en magasin.

Remontez vers le cintre et soulevez la roue avant à hauteur des chevilles et laissez-la retomber. Soyez à l'écoute de bruits de vibration ou autres, comme pour la roue arrière. Faites tourner l'ensemble pour confirmer que la potence et le cintre sont bien serrés. Confirmez que les patins de frein ne sont pas usés, puis tirez sur les poignées de frein pour confirmer l'activation des freins sans que le levier ne touche le cintre.

Le dernier point est la roue avant. Suivez la même procédure que pour la roue arrière. Gonflez le pneu, vérifiez le produit d'étanchéité si vous roulez en tubeless, vérifiez l'état de vos patins de frein, et faites tourner la roue pour confirmer l'absence de frottement au niveau du frein. En cas de frottement, confirmez que la roue est bien positionnée dans les pattes. Réglez les freins le cas échéant.