



Fiche technique du vélo



« SECURITE ROUTIERE, TOUS RESPONSABLES »		OK	A revoir
Le Casque	Il est à la bonne taille.		
	Les sangles sont bien réglées : ni trop serrées, ni trop peu.		
Les roues	Elles doivent tourner librement, sans frottement.	Vérifier le serrage.	
		Graisser les moyeux.	
Les pneus	Flanc et gomme non usés ni tailladés	Regonfler si nécessaire.	
Les freins	Câbles et patins en bon état.	Graisser les câbles.	
		Vérifier leur tension. (un enfant doit pouvoir freiner sans effort)	
Le pédalier et les pédales	Elles doivent tourner sans difficulté	Vérifier le graissage.	
		Vérifier le serrage.	
La chaîne, le dérailleur et les pignons	Les vitesses passent facilement	Vérifier la tension de la chaîne et son état.	
		Régler et huiler le dérailleur.	
		Graisser les dents des pignons.	
La selle	Elle est à la bonne hauteur. (Le cycliste doit toucher le sol avec la pointe des orteils)		
	Elle est suffisamment serrée.		
	Elle ne penche pas trop vers l'avant ou l'arrière.		



Fiche technique du vélo



« SECURITE ROUTIERE, TOUS RESPONSABLES »		OK	A revoir
Le Casque	Il est à la bonne taille.		
	Les sangles sont bien réglées : ni trop serrées, ni trop peu.		
Les roues	Elles doivent tourner librement, sans frottement.	Vérifier le serrage.	
		Graisser les moyeux.	
Les pneus	Flanc et gomme non usés ni tailladés	Regonfler si nécessaire.	
Les freins	Câbles et patins en bon état.	Graisser les câbles.	
		Vérifier leur tension. (un enfant doit pouvoir freiner sans effort)	
Le pédalier et les pédales	Elles doivent tourner sans difficulté	Vérifier le graissage.	
		Vérifier le serrage.	
La chaîne, le dérailleur et les pignons	Les vitesses passent facilement	Vérifier la tension de la chapine et son état.	
		Régler et huiler le dérailleur.	
		Graisser les dents des pignons.	
La selle	Elle est à la bonne hauteur. (Le cycliste doit toucher le sol avec la pointe des orteils)		
	Elle est suffisamment serrée.		
	Elle ne penche pas trop vers l'avant ou l'arrière.		