



# L'ART D'ENTREtenir SON VÉLO

**CycloPro**

# Sommaire

**1/** Introduction

**2/** Quand faut-il entretenir son vélo ?

**3/** Mise en place du vélo

**4/** Dégraisser sa transmission

**5/** Entretien des freins

**6/** Entretien des pneus

**7/** Entretien du moyeu

**8/** Entretien du boîtier de pédalier

**9/** Entretien de la selle

**10/** Entretien du jeu de direction

**11/** Protéger son vélo des conditions climatiques

# Un mot de l'équipe CycloPro

Bonjour à vous Cyclo-Passionné, dans cet ebook nous avons souhaité vous apporter un guide pratique contenant toutes les étapes vous permettant d'entretenir votre vélo. La longévité de votre vélo dépendra en grande partie de l'entretien que vous apportez quotidiennement à votre vélo, c'est pour cela que cet ebook est important.

En espérant qu'il vous enrichira de connaissances manquantes,

Sportivement,

Tristan & Joris.



# 1. Introduction

Lorsqu'on est un cycliste régulier ou occasionnel, une chose est primordiale après une sortie en vélo, il s'agit de l'entretien du vélo.

Si beaucoup d'amateurs peuvent penser qu'entretenir sa machine est optionnelle et ne joue pas sur le bon fonctionnement de cette dernière, la réalité est tout autre.

A travers cet article nous allons vous rappeler les choses à faire, et à ne pas faire, après une sortie à vélo.



## 2. Quand faut-il entretenir son vélo ?

La fréquence de l'entretien de son vélo va dépendre des conditions climatiques. En effet, rouler sous un temps sec n'aura pas du tout les mêmes répercussions que rouler sous temps orageux ou sous la pluie.

Lorsque vous roulez sous temps pluvieux / orageux, il est très important de nettoyer le vélo en revenant de votre sortie afin de limiter au maximum que de la boue se propage sur la transmission ou autres.

Lorsque la sortie à vélo se fait sous temps sec, l'entretien n'est pas obligatoire à chaque fois, mais doit tout de même se faire toutes les 5-6 sorties (un coup de chiffon est tout de même vivement recommandé), ou avant chaque compétition.



# 3. Mettre en place son vélo

Tout d'abord, avant de débiter l'entretien du vélo, il faut positionner ce dernier. Deux choix s'offrent à vous. Soit le poser à l'envers en protégeant le guidon et la selle (en mettant du carton en-dessous par exemple), soit en le fixant à un pied d'atelier.

L'objectif est de pouvoir faire tourner les roues à vide sans que le vélo avance. Le pied d'atelier vous facilitera l'entretien du vélo car il permettra à ce dernier d'être en hauteur, donc beaucoup plus accessible pour vous.

En plus d'être accessible, le fait d'utiliser un pied d'atelier vous permet de faire la majorité du nettoyage debout et donc de minimiser les risques de se faire mal au dos...



Une fois le vélo en place, il est important de dégonfler légèrement les pneus afin de ne pas distendre ces derniers lorsque le vélo n'est pas utilisé. Pour cela dévisser la valve, puis appuyer avec le doigt pour laisser l'air s'échapper. Faites bien attention à ne pas dégonfler entièrement le pneu.

Vous pouvez en profiter pour vérifier la bande de roulement du pneu en enlevant tout ce qui aurait pu s'y accrocher comme des petits cailloux, goudron, etc.

Une fois cette étape faite, vous pouvez passer au lavage du vélo. Pour débuter vaporiser du nettoyant sur toutes les parties de ce dernier, cadre, fourche, guidon, pédales, chaîne, dérailleurs etc.



*Kit de lavage vélo de la marque VAR*

Attendez quelques minutes que le produit agisse sur toutes les parties puis nettoyer à l'eau. Avant le nettoyage à l'eau pensez à protéger votre selle si celle-ci est en tissu par exemple. Le plus simple est de la protéger avec un sac plastique...

En ce qui concerne le rinçage à l'eau, deux choix s'offrent une nouvelle fois à vous. Vous pouvez, soit passer un coup d'éponge / chiffon sur toutes les parties de votre engin, soit utiliser un jet d'eau. Cette seconde technique est sans doute la plus simple, la plus rapide, mais attention à bien prendre ses précautions !

Pour éviter tout problème lors du passage du jet d'eau, veillez à ne pas utiliser un jet d'eau à haute pression, type karcher, car cela risquerait d'abîmer certains matériaux de votre vélo.

Le but de ce nettoyage à l'eau est, tout d'abord, de garder votre machine dans le même état visuel que lors de son achat, mais surtout de rendre toutes les pièces visibles afin que le dégraissage qui suit soit efficace.

Le nettoyage du cadre peut paraître « inutile », mais sur le long terme il est primordial.



# 4. Dégraisser sa transmission

Cette étape est sans doute une des étapes les plus importantes lorsque l'on veut entretenir son vélo.



## 1/ Dégraisser la cassette et les pignons

Une transmission en mauvaise état et vos performances sur le vélo seront réduites, d'où l'importance de bien nettoyer cette dernière, et surtout de le faire régulièrement.

il n'y a pas cinquante solutions, munissez-vous d'un dégraissant et appliquez sur le haut de la cassette (Si possible enfitez des gants de protection). Faites tourner lentement la cassette tout en appliquant le dégraissant afin que le produit pénètre bien sur l'ensemble de la cassette.



---

*Lubrifiant, dégraissant et nettoyant  
WDR-40*

---

Après avoir attendu quelques minutes que le produit fasse effet, munissez-vous d'une petite brosse (type brosse à dents) puis frottez afin de tout nettoyer, d'enlever toute la saleté présente.



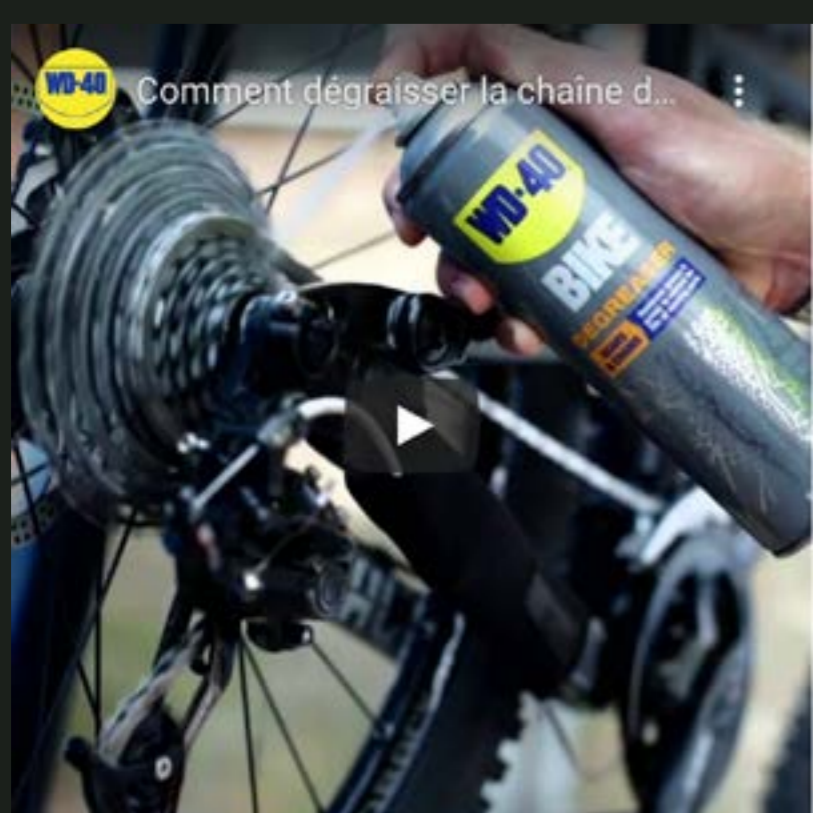
*Brosse de nettoyage pour pignon de chez Wiggle*

A noter qu'une éponge peut également faire l'affaire mais elle sera moins précise qu'une brosse pour aller chercher en profondeur. Une fois cette tâche terminée, séchez la cassette à l'aide d'un tissu type torchon. Cette étape est à répéter sur les pignons et sur les plateaux, toujours avec une petite brosse afin d'aller chercher les dépôts présents en profondeur. Pour le dérailleur, frottez les articulations du mécanisme, toujours avec une brosse.

## **2/ Dégraisser la cassette et les pignons**

### **Méthode 1:** Entretien de la chaîne de vélo manuel

En ce qui concerne l'entretien de la chaîne la méthode la plus simple à utiliser ressemble à celle pour entretenir la cassette. Dans un premier temps appliquez le dégraissant par le haut sur la chaîne tout en faisant tourner doucement celle-ci afin que toute la chaîne soit dégraissée. Puis, à l'aide d'une brosse, vous allez finir de nettoyer en profondeur la chaîne tout en faisant tourner cette dernière à l'aide du pédalier. N'hésitez pas à faire plusieurs tours de chaîne afin de ne laisser aucun endroit sale.



*Retrouvez la présentation de WD40 en suivant ce lien :*

<https://www.youtube.com/watch?v=3silGsZyhtM>

Une fois terminé munissez-vous d'un chiffon propre et passez un coup sur la chaîne afin qu'elle soit bien sèche.

## **Méthode 2:** Entretien de la chaîne de vélo avec boitier

Il existe une seconde méthode pour nettoyer sa chaîne, utiliser un boitier nettoyant ! Beaucoup plus rapide, il vous suffit de verser le dégraissant dans le boitier, puis de le fixer à la chaîne.



*Kit de nettoyage CYCLOPRO contient:*

- Un boitier nettoyant
- Une brosse carrée double
- Une brosse longue
- Une brosse fine

*Disponible à l'adresse suivante :*

<https://cyclo-pro.fr/products/kit-de-nettoyage-chaîne-velo>

Le boitier se charge de dégraisser la chaîne grâce à ses trois brosses rotatives, il vous suffit simplement de faire tourner le pédalier afin que toute la chaîne passe à plusieurs reprises dans le boitier. Tout comme la première méthode, vous devez sécher la chaîne avec un chiffon propre.



*Découvrez le tutoriel CYCLOPRO afin de vous servir du boitier en suivant ce lien youtube:*

<https://www.youtube.com/watch?v=zAMC9XhJFmI>

### 3/ Lubrification de la chaîne de vélo

#### Méthode 1: Lubrification manuelle de la chaîne

Une fois le vélo sec et nettoyé, on passe à la deuxième étape du nettoyage de la chaîne. Il s'agit de lubrifier la chaîne et pour ceci, il existe les huiles spéciales pour chaîne. Faites la goutter « goutte à goutte » tout en faisant tourner votre pédalier.



*Lubrifiant chaîne de vélo WD-40*

Lubrifiez également les dérailleurs, notamment les galets et les articulations, toujours goutte à goutte. Afin que l'huile se propage efficacement, pédalez et faites passer quelques vitesses. Finissez ce nettoyage en essuyant l'excédent d'huile à l'aide d'un chiffon propre.



*Découvrez le tutoriel la cordé afin de lubrifier votre chaîne en suivant ce lien youtube:*

<https://www.youtube.com/watch?v=y-o00Jk8tT8>

#### Méthode 2: Lubrification de la chaîne avec boîtier

Dans le cas où vous avez en votre possession un boîtier nettoyant, vous pouvez également faire cette étape avec.

Pensez à laver le boîtier à l'eau s'il a servi à dégraisser la chaîne quelques minutes avant.

boîtier pour accrocher le une nouvelle fois à la chaîne avant de faire plusieurs tours avec le pédalier. Comme pour la « version main », terminez le nettoyage avec un chiffon propre.



---

*Versez cette fois le dégraissant dans le boîtier nettoyant*

---

L'entretien de la transmission est très important et cela doit se faire régulièrement. Lubrifiez régulièrement sa chaîne est indispensable tout comme les galets et le dérailleur. Il est possible de faire cette action sans nettoyer complètement son vélo, mais si la transmission est sale, le nettoyage complet du vélo doit être effectué.

# 5. Entretien des freins

Point essentiel des nombreuses sorties à vélo, la sécurité ! Outre le port du casque qui est obligatoire, un élément sur le vélo doit absolument être au point avant de partir sur les nombreuses routes de France et ailleurs, les freins.

## 1/ L'usure des patins

### Les freins à disque

L'usure des freins à disque se détecte généralement assez facilement. Dès que vous sentez un manque de réactivité au freinage, un bruit inhabituel où simplement que quelque chose cloche lorsque vous freinez alors il faut vérifier vos plaquettes !



*Découvrez le tutoriel fait par [velo-cyclisme.com](http://velo-cyclisme.com) pour démonter son frein à disque et changer les plaquettes:*

<https://www.youtube.com/watch?v=0Qz4K0bkCSM>



---

*Petite illustration de plaquettes fonctionnelles (à gauche) et usées (à droite)*

---

## Les freins étrier

Première étape concernant ces freins, il faut vérifier l'usure des patins de frein. Pour ceci, rien de bien compliqué, il vous suffit de regarder les stries des patins. Si ces derniers sont usés, que la gomme est usée vous devez impérativement remplacer les patins des vitesses.



En effet, garder des patins usés, abîmés, est dangereux que ce soit pour vous ou pour l'état du vélo. Avec un patin usé, le freinage ne sera plus aussi efficace lors de vos sorties, surtout lorsque ces dernières se font sur route mouillée / sous la pluie. Rouler avec des patins de freins usés peut endommager la jante, surtout si l'usure de la gomme est à un stade avancé.



---

*Exemple de patins  
BTWIN usés*

---

Après avoir vérifié l'état des patins profitez-en pour vérifier leurs positions. Les patins de frein doivent être centrés sur la jante, et ne doivent pas toucher le pneu. Pour vérifier si vos patins sont mal placés, ce n'est pas très compliqué.

Levez la roue avant et faites-la tourner dans le vide (même chose avec la roue arrière ensuite). Si votre roue est freinée c'est que le patin est mal placé et frotte la roue.

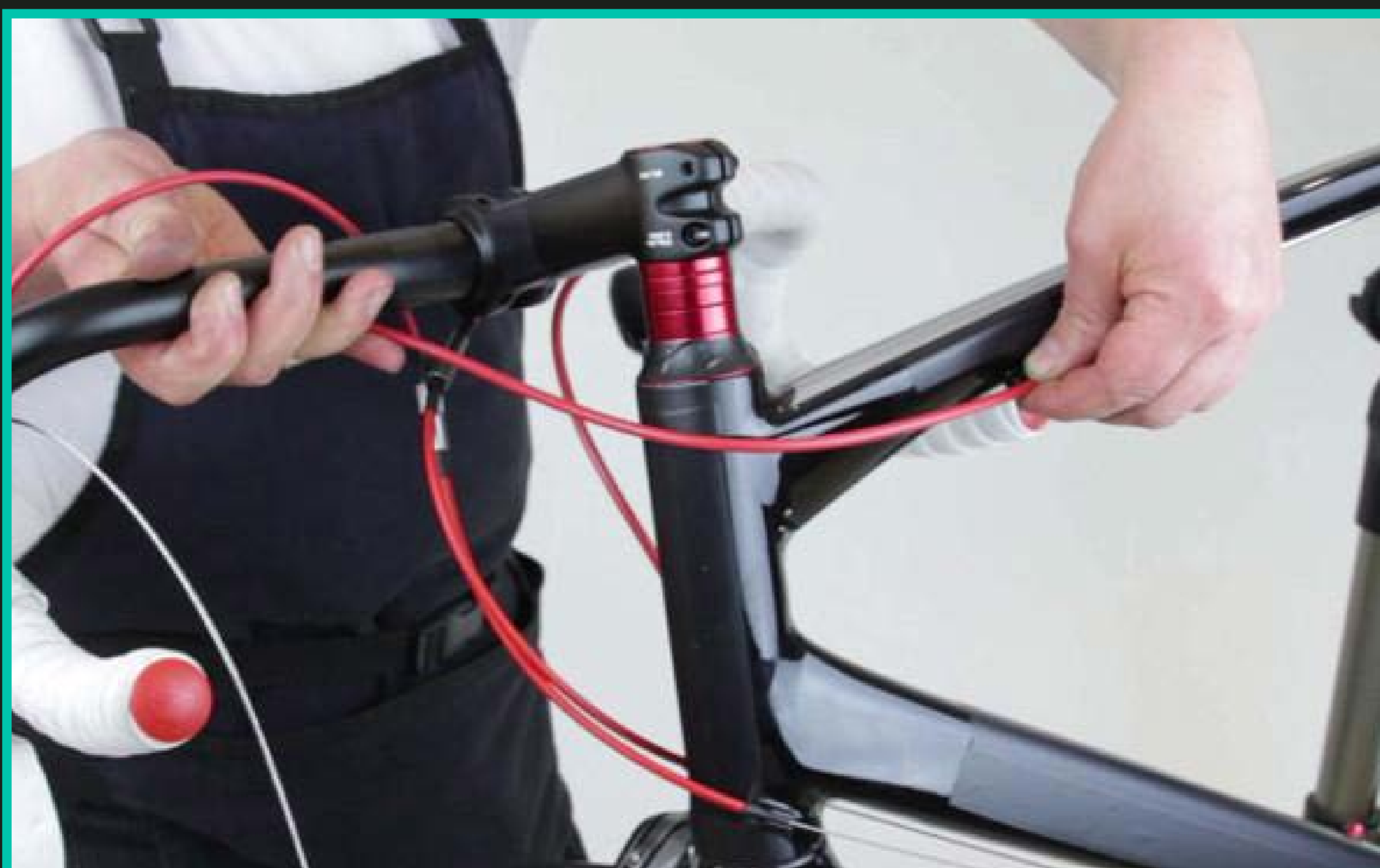


*Comment changer ses patins de freins avec Club VTT:*

<https://www.youtube.com/watch?v=FltfNr6ieHE>

## **2/ L'usure des gaines de frein**

Après la vérification des patins, place à celle des câbles et des gaines de frein avec un contrôle visuel sur ces derniers. Au cas où un des câbles de frein est abîmé, effiloché, la question ne se pose pas, il faut impérativement le changer. Un câble endommagé ne pourra que s'effiloche davantage jusqu'à ce qu'il se brise entièrement...





Même chose en ce qui concerne les gaines de frein. Si ces derniers semblent déformés ou abîmés vous devez également les changer. Si le câble ne circule pas bien dans la gaine, votre frein sera plus dur au touché, moins efficace...

Pour entretenir les gaines déposez une goutte d'huile à l'entrée et à la sortie des gaines de freins. L'huile permet un meilleur glissement de vos câbles dans les gaines et assure une protection contre l'humidité. Cela vous donnera donc plus de souplesse au niveau des freins et du changement des vitesses.



*Changer son câble de frein avec Club VTT:*

<https://www.youtube.com/watch?v=FltfNr6ieHE>

## **2/ L'usure des gaines de frein**

Après la vérification des patins, place à celle des câbles et des gaines de frein avec un contrôle visuel sur ces derniers. Au cas où un des câbles de frein est abîmé, effiloché, la question ne se pose pas, il faut impérativement le changer. Un câble endommagé ne pourra que s'effiloche davantage jusqu'à ce qu'il se brise entièrement...

# 6. Entretien des pneus

Evidemment lors de l'entretien du vélo, il est impératif de veillez à la bonne tenue des pneus. Tout d'abord, vérifiez la pression des pneus et pour ceci vous devez vous munir d'une pompe avec manomètre afin de régler les pneus à la bonne pression.

## 1/ Pression du pneu de votre vélo

### Chosir la pression du pneu Route

Pour un vélo de route, la bonne pression se situe entre 6 et 8 bars.

Pour avoir une pression optimale nous vous avons trouver un petit tableau de chez Bike Michelin qui vous permettra de connaitre la pression parfaite.

En fonction de votre poids la pression à avoir augmente mais la limite est fixée à 8 bars. Il est important de ne pas trop gonfler les boyaux même si vous voulez augmenter votre rendement car cela peut vite devenir dangereux et contre-productif à cause de manque d'adhérence.

<b>POIDS DU CYCLISTE EN KG</b>	< 50	60	70	> 80
<b>PRESSON EN BAR</b>	6	6.7	7.5	8

### Chosir la pression du pneu VTT

Pour un VTT on sera entre 1.5 et 3 bars.

Cela va encore une fois dépendre de votre poids, du terrain que vous allez arpenter, des sensations ressenties au guidon et des recommandations du fabricant.

Idéalement vous allez partir sur une base en suivant le tableau ci-dessous et vous ajusterez en fonction du comportement de votre vélo sur le terrain.

<i>POIDS DU CYCLISTE EN KG</i>	50		60		70		80		90		100	
<i>ROUE</i>	AV	AR	AV	AR	AV	AR	AV	AR	AV	AR	AV	AR
<i>PRESSIION HAUTE</i>	1.7	1.8	2.0	2.1	2.2	2.3	2.5	2.6	2.8	2.9	3.1	3.2
<i>PRESSIION MOYENNE</i>	1.6	1.7	1.75	1.85	2.0	2.1	2.3	2.4	2.6	2.7	2.9	3
<i>PRESSIION BASSE</i>	1.6	1.6	1.6	1.65	1.6	1.9	1.6	2.2	1.6	2.5	1.6	2.8

## 1/ L'usure des pneus

Il existe plusieurs façons de voir qu'un pneu est usé. L'usure du pneu sera visible sur la bande de roulement. Cette bande diminuera avec le temps entre le freinage et l'utilisation du vélo au long terme.

### Pour un VTT

L'usure de vos pneus de VTT se voit assez facilement, dès que les picots (la gomme ou arrêtes) commencent à disparaître, à être inégales, c'est un signal d'alerte pour changer vos pneus.



*Exemple de Pneus VTT usés*

## Pour un vélo de route

Certains pneus de route notamment chez Continental et Michelin complètement lisses et sans motifs ont des petits trous dans la gomme comme indice d'usure, quand les trous disparaissent c'est le signe qu'il faut en changer.



---

*indicateur d'usure  
Pneus de route*

---

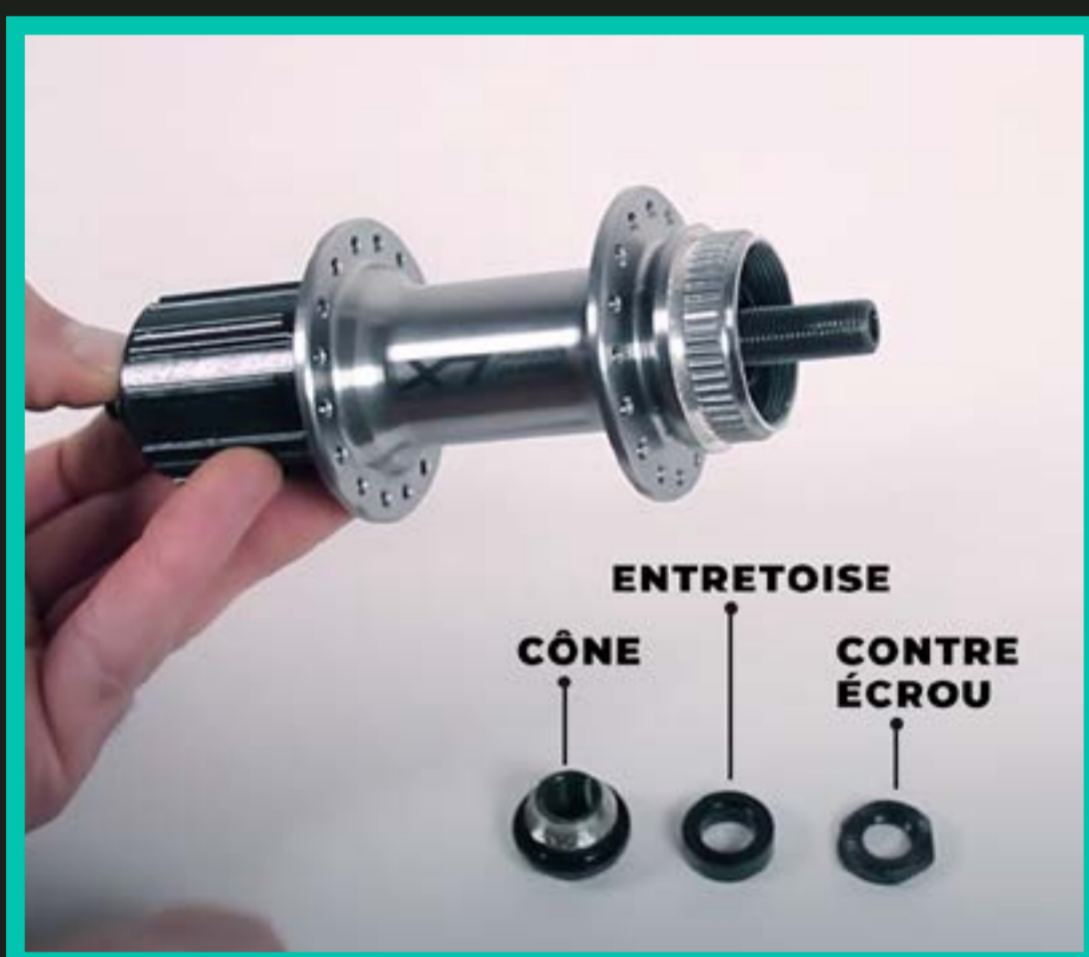
Sinon comme pour le VTT, quand les stries disparaissent sur les côtés, il est temps de songer à les changer. Il est évident que si vos pneus comportent des craquelures, il faut immédiatement les remplacer pour éviter les crevaisons et les éventuelles déconvenues.

---

*A noter: Laisser son vélo à l'extérieur peut également jouer sur l'usure des pneus à la longue. Une exposition au soleil assèche le pneu qui deviendra moins résistant et moins flexible, prenez-en donc soin.*

# 7. Entretien du moyeu

Il y a l'entretien des pièces « visibles » et l'entretien des pièces « invisibles » mais ô combien importantes comme le moyeu. Le moyeu est la partie centrale du pneu et pour l'entretenir, ce n'est pas une mince affaire !



---

*Moyeu d'un vélo de route*

---

Il vous faut démonter le moyeu avec des outils... Tout d'abord vous devez retirer la roue du vélo puis desserrez le contre-écrou à l'aide d'une clé plate tout en maintenant le cône à l'aide d'une clé à cône.



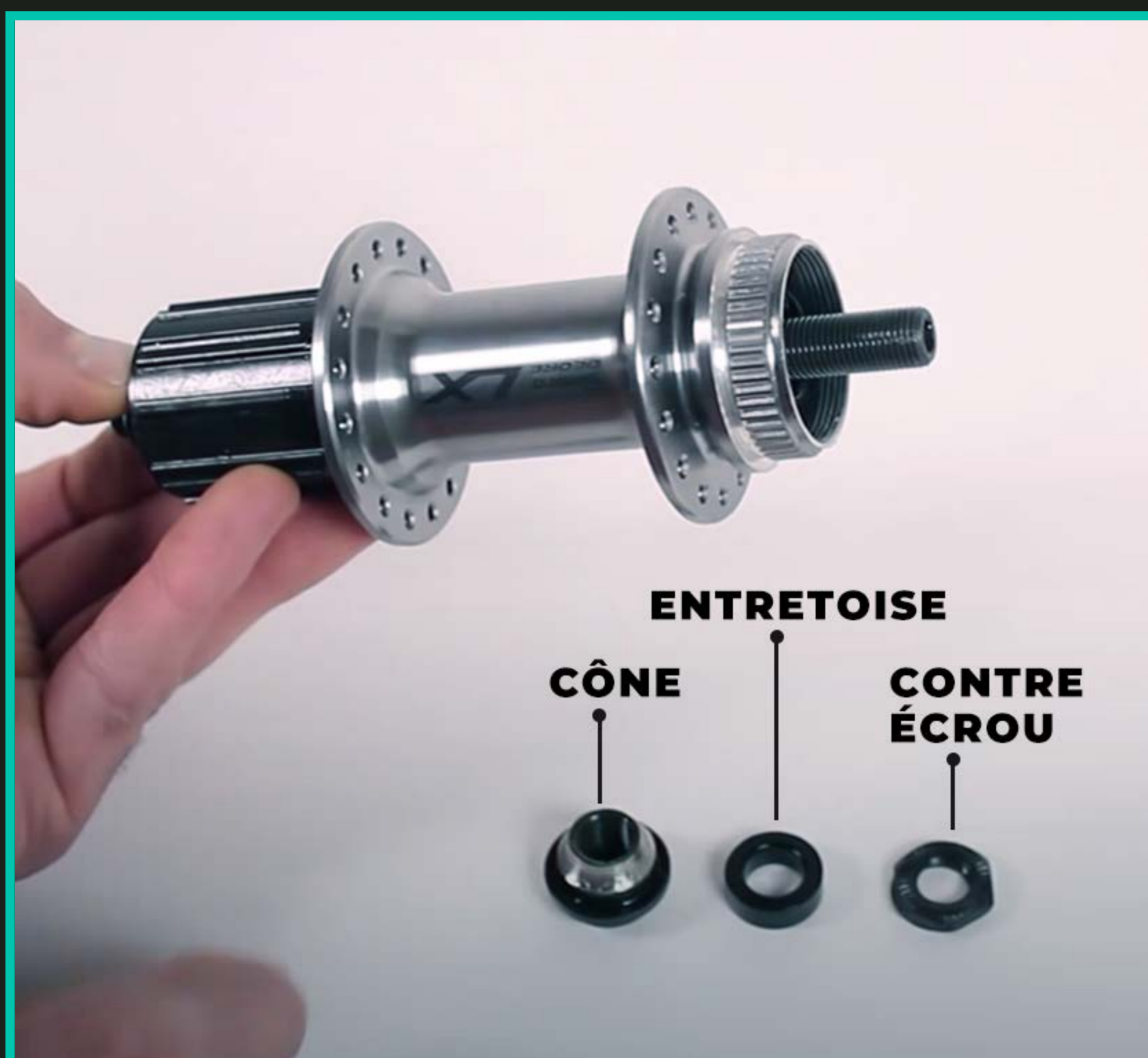
---

*Desserage du moyeu*

---

Lorsque le contre-écrou est complètement dévissé, vous pouvez retirer la rondelle et l'entretoise. Une fois ces deux éléments retirés, ce sera autour du cône. Pour retirer le cône, maintenez l'axe fermement du côté de la

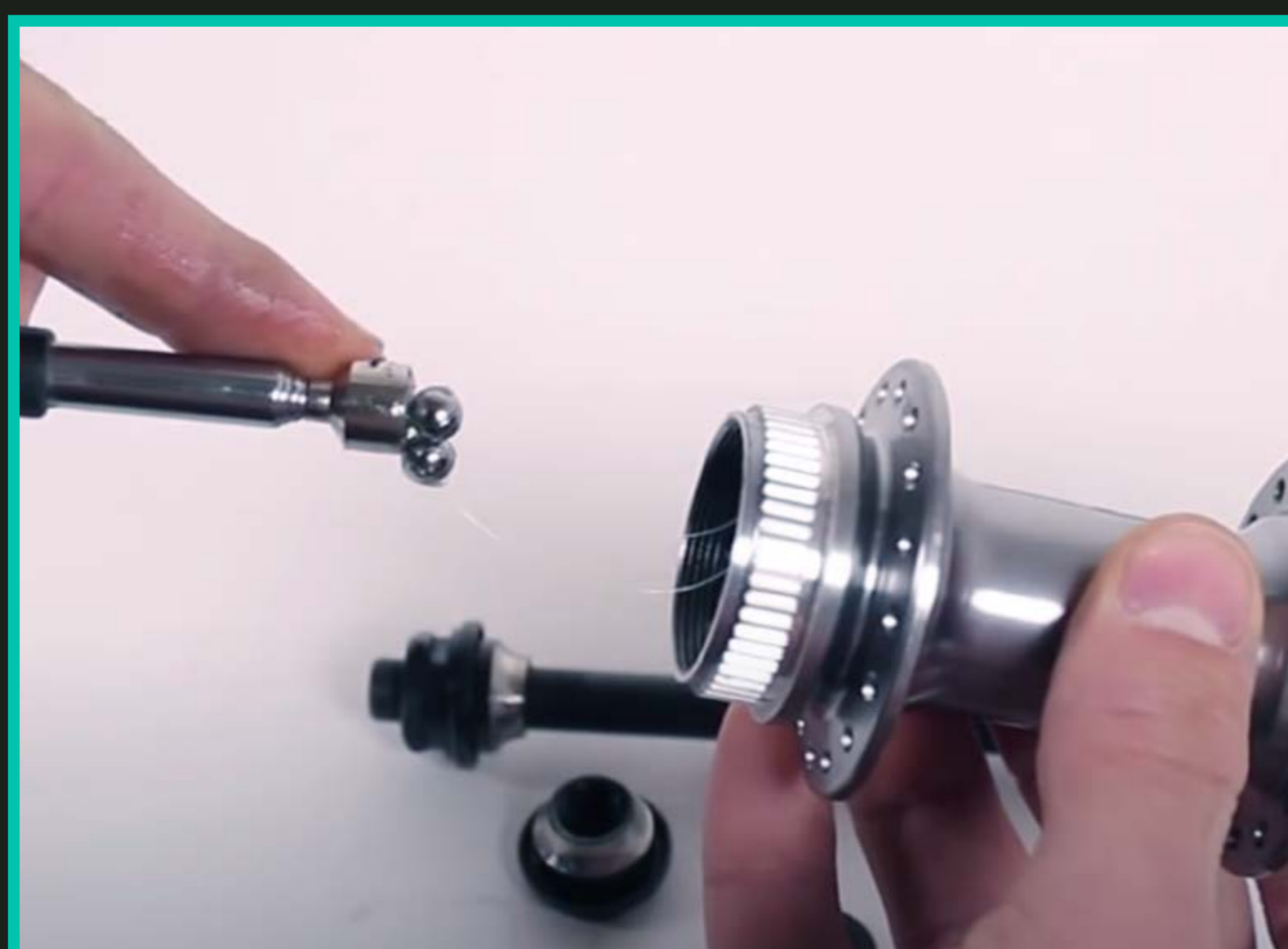
transmission. Dévissez ensuite votre cône afin de pouvoir libérer l'axe.



- 
1. Dévisser contre-écrou
  2. Enlever l'entretoise et la rondelle
  3. Enlever le cône
- 

Enlevez maintenant l'axe de moyeu en prenant soin de ne pas perdre de billes. Vous n'avez pas besoin de déposer l'autre cône et son contre-écrou.

Lors de cette étape vous risquez de faire tomber des billes, faites attention à ne pas les perdre. Vous pouvez ôter les billes de leur logement à l'aide d'un tournevis ou d'un aimant.



---

*Allez chercher les billes avec un aimant ou une tige avec un peu de colle au bout.*

---

L'étape suivante est de dégraisser votre moyeu. Tout d'abord dégraisser les chemins de roulement.



---

*Nettoyer le chemin de roulement*

---

Après les avoir nettoyés, ajoutez votre nouvelle graisse à l'intérieur du moyeu, sur les deux pistes de roulement. Pour une meilleure étanchéité, utilisez une graisse épaisse du type graisse lithium.

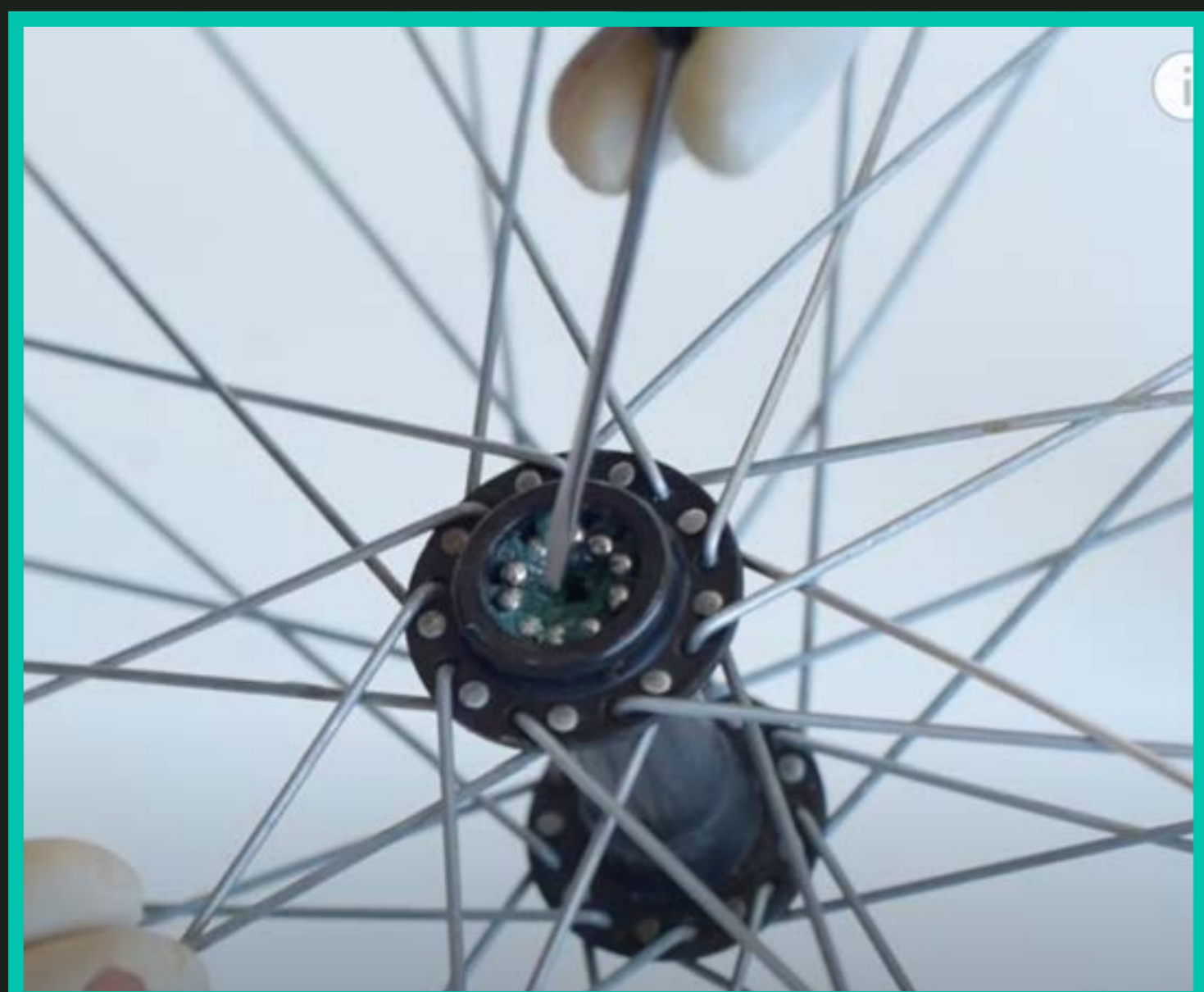


---

*Remettez votre graisse à l'intérieur du moyeu*

---

Ensuite vous pouvez replacer les billes une à une dans la cuvette, seulement d'un côté pour le moment. Afin de faciliter la mise en place vous pouvez utiliser un tournevis, grâce à la graisse mis juste avant les billes ne bougeront pas. Si certaines billes sont endommagées il vous faut les remplacer par d'autres et pour ceci vous devez les mesurer à l'aide d'un pied à coulisse car les billes de la roue avant et les billes de la roue arrière ne font pas la même taille.



---

*Remplacez les billes à l'aide d'un tournevis*

---

Insérez ensuite l'axe, puis repositionnez les billes dans l'autre cuvette. Pour finir, remontez le cône et le contre-écrou sur l'axe. Vissez d'abord le cône à la main, puis positionnez ensuite le contre-écrou sans le serrer.



---

*Remontage du moyeu :  
Cône, entretoise, rondelle, écrou*

---

Lors du remontage, si vous avez serré le cône à la main, maintenez ce dernier avec une clé à cône, et serrez le contre-écrou fermement à l'aide de la clé plate.

La dernière étape s'agit de vérifier si le moyeu est bien remis en place. Pour se faire faites tourner la roue. Si elle est retenue ou freinée, c'est que le moyeu est trop serré. Afin de savoir si le moyeu n'est pas assez serré, saisissez l'axe de la roue et faites-le bouger de haut en bas et de gauche à droite. Si du jeu se sent et se fait entendre, le moyeu a du jeu et donc n'est pas assez serré.



# 8. Boitier de pédalier

L'entretien du pédalier est loin d'être la partie la plus facile à nettoyer, mais ce dernier est l'une des pièces maîtresses du vélo. Et pour entretenir le pédalier vous allez avoir besoin d'outils : Une clé Allen de 6 ou de 8 (selon vos pédales), un arrache pédalier adapté également appelé extracteur de manivelle), une clé de 16, une clé Allen de 14 et une clé à molette (sans oublier un dégraissant).



Pour débuter l'entretien du pédalier vous devez démonter les pédales du vélo, et pour cela vous avez besoin d'une clé Allen de 6 ou de 8 (selon vos pédales). Pour la pédale de droite, desserrer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, et pour la pédale de gauche, desserrez dans le sens des aiguilles d'une montre. Le sens est inversé afin d'éviter que la pédale se desserre toute seule lors de vos sorties.



---

*Desserez la vis de la pédale  
afin d'enlever les pédales*

---

Si vous sentez que la vis est grippée, n'hésitez pas à utiliser un dégraissant puis à forcer. Après avoir retiré les pédales, vous devez enlever le pédalier, et pour cela commencez par retirer la chaîne du plateau à l'aide d'une clé Allen de 8.

Retirez la vis située à la base du pédalier. Cette dernière sert à fixer le pédalier au boîtier de pédalier.



---

*Retirez la vis à la base du pédalier*

---

Préparez ensuite votre extracteur de manivelle en dévissant la partie supérieure, en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



*Extracteur de manivelle  
De chez VAR*

Puis engagez l'extracteur dans le pédalier en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Servez-vous ensuite de la clé à molette ou clé Allen de 14 en tournant l'extracteur de manivelle dans le sens des aiguilles d'une montre. puis vissez, avec la clé de 16, la partie supérieur de l'extracteur de manivelle.



---

1. *Bloquez le pédalier avec la clé de 16*

2. *Engagez l'extracteur*

---

---

1. *Bloquez le pédalier avec votre main*

2. *Vissez complètement l'extracteur*

---



Tirez ensuite le pédalier dans votre direction afin de le retirer. Une fois que cette action est réalisée, enlevez l'arrache pédalier et procédez de la même manière de l'autre côté. Passez un coup de chiffon propre sur toutes les pièces, les vis ainsi que les pas de vis, utilisez du dégraissant en cas de besoin.

Nettoyez l'axe du boîtier de pédalier avec un chiffon propre, puis appliquez de la nouvelle graisse avec votre doigt, dans le but de faciliter le prochain démontage et d'éviter à vos pièces de se gripper trop facilement.



---

*Graissez pédales & pédalier*

---

Pour réinstaller le pédalier, appuyez sur la chape du dérailleur arrière afin de détendre la chaîne. Engagez ensuite la chaîne sur la première couronne du pédalier puis réinstallez le pédalier sur l'axe du boîtier de pédalier. Il ne vous reste plus qu'à remettre la vis de fixation de la manivelle sur l'axe du boîtier de pédalier en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



- 
- 1. Remettez la chaîne*
  - 2. Réinstallez le pédalier sur l'axe*
  - 3. Remettez la vis de fixation et tournez dans le sens horaire*
- 

Remettez les pédales sur le pédaliers simplement avec une clé Allen.

Assurez-vous de serrer correctement chacune des vis, sans néanmoins trop forcer pour ne pas rendre le prochain démontage impossible...

# 9. Entretien de la selle

Cela paraît anodin mais la selle peut également être entretenue avec notamment la tige de selle.

Avant de débuter l'entretien de cette dernière pensez à noter la hauteur ainsi que la distance du recul de la selle afin de remettre les bons réglages par rapport à votre morphologie après l'entretien.

Débutez l'entretien de la tige de selle en passant un coup de chiffon afin de décrasser cette dernière. Vous pouvez également passer un coup de toile émeri le long de la tige si le chiffon ne vous suffit pas.



---

*Nettoyez la tige de la selle à l'aide d'un chiffon*

---

Ensuite, appliquez sur les différents éléments (vis de serrage, charriot, collier de selle etc.) une graisse au lithium. Attention, si vous possédez une tige en carbone, n'utilisez surtout pas de graisse en lithium, mais un papier à gros grain !



---

*Graissez la tige de la selle et repartissez-la avec un pinceau*

---

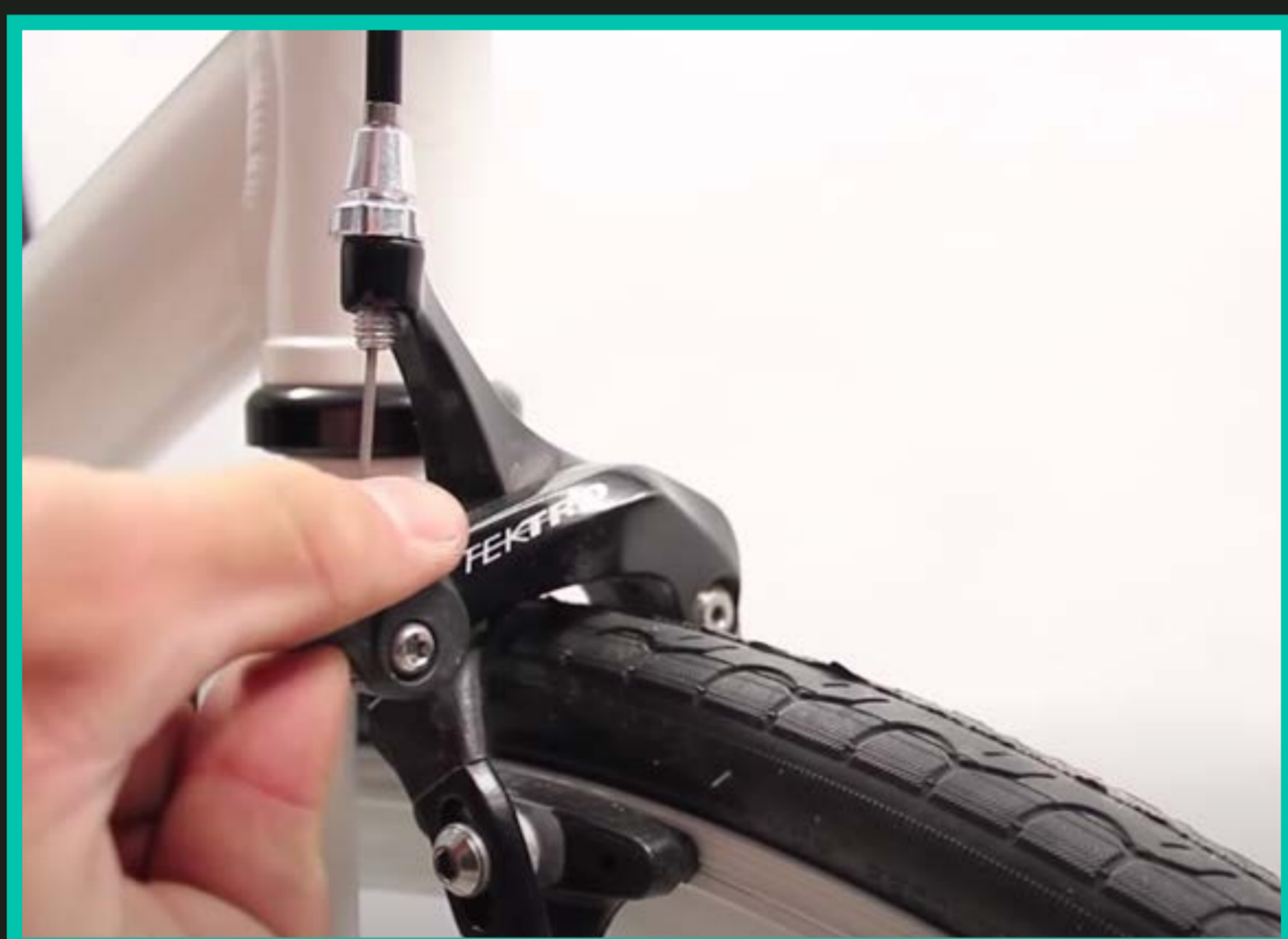
On ne fait pas forcément attention à l'usure de la selle, mais cette dernière s'use et cela pourrait être dangereux pour vous si vous ne la changez pas. Une petite fêlure du plateau peut jouer sur votre position sur le vélo, et vous provoquez des douleurs physiques.

Autre vérification à faire régulièrement concerne le serrage du collier de la tige de selle, afin d'éviter place à un jeu trop important. Afin d'éviter cela vous pouvez utiliser une clé dynamométrique dans le but d'avoir une meilleure précision, et de ne pas abîmer la fibre de carbone.

# 10. Entretien son jeu de direction

Tout comme pour le pédalier l'entretien du jeu de direction du vélo demande de la concentration, de la précision, et des outils. Pour l'entretien du jeu de direction vous allez avoir besoin d'un jeu de clés Allen (4, 5 et 6), d'une clé de 15, et éventuellement d'une sangle.

Commencez par débloquer votre frein et par retirer la roue avant du vélo à l'aide de la clé de 15. Vous pouvez, si vous le souhaitez, retirer votre système de freinage de la fourche mais cette étape n'est pas obligatoire.



---

*Débloquez les freins*

---

---

*Enlevez la roue avant*

---



Si vous choisissez cette option, pensez à déconnecter votre câble du guidon. Ensuite un choix s'offre à vous. Soit vous souhaitez utiliser une sangle au niveau du tube oblique pour tenir la fourche, soit vous décidez de tenir la fourche avec une main tout au long de l'entretien de cette partie (moins pratique).

Vous pouvez désormais desserrer les vis qui tiennent la potence sur les deux côtés puis dévissez la vis de compression du jeu de direction, c'est-à-dire la vis qui est au-dessus de la potence.



---

**1.** Desserez les 2 vis latérales

**2.** Enlevez la vis de la potence

---

Puis, une fois les vis dévissées vous pouvez enlever la potence, puis les entretoises et le capot de protection. Si vous avez utilisé la sangle pour permettre à la fourche de rester accroché au vélo, vous pouvez la retirer pour ensuite retirer la fourche par le bas. Lors de cette étape, faites attention à ne perdre aucune pièce, notamment la bague de calage qui se trouve en haut de la fourche que vous pouvez sortir en même temps que de sortir la fourche vers le bas.



---

*Retirez tous les éléments une fois le guidon enlevé*

---





---

*Retirez la fourche par le bas*

---

Retirez le roulement inférieur et supérieur puis nettoyez la partie supérieure et inférieure du jeu de direction avec un chiffon propre sur lequel vous avez mis un peu de dégraissant.

Placez ensuite une couche de graisse sur les deux parties en étalant avec votre doigt, puis replacez les roulements en faisant bien attention à replacer le roulement inférieur sur la partie basse et le roulement supérieur sur la partie haute.



---

*Rajoutez de la graisse sur la partie supérieure et inférieure*

---

Dégraissez votre cône de fourche puis graissez avant de réinstaller le joint sur le cône de la fourche avant de remettre la fourche à sa place. Vous pouvez de nouveau sangler votre fourche afin qu'elle reste en place, ou maintenez la avec une main. Remettez une couche de graisse sur le roulement supérieur avant de réinstaller la bague de calage, le capot supérieur et les entretoises.



---

**1.** *Graissez le roulement à l'intérieur du capot*

**2.** *Remettez les éléments dans le bon ordre*

---

Vous pouvez désormais remettre la potence sur la fourche avant de remettre les vis à leurs places et les serrer, tout en faisant bien attention à ce que le guidon soit bien droit, tout comme la fourche ! Vérifiez ensuite qu'il n'y a pas de jeu ni latéral, ni vertical afin de voir si avez bien serré toutes les parties comme il le fallait...

Puis une fois cette étape terminée il ne vous reste plus qu'à remettre la roue avant à sa place, ainsi que votre système de freinage.

Vous avez désormais tous les éléments en mains pour entretenir votre vélo de A à Z et permettre à ce dernier de durer dans le temps avec ses éléments de départ. Evidemment sur le long terme, vous devrez changer certaines pièces, car même entretenues régulièrement les pièces s'usent et finissent pas être moins efficaces dans le temps...

# 11. Protéger son vélo des conditions climatiques

Une question se pose rapidement pour les cyclistes, il s'agit de la protection du vélo en dehors des heures d'usages. Où stocker le vélo ? Comment le protéger du froid, de l'humidité, de la rouille ? Beaucoup de questions, mais pas de panique des solutions existent et celles-ci sont simples.

Tout d'abord évitez de laisser votre vélo dehors lorsque vous ne vous en servez pas. Si l'été, sous temps sec, cela abîmera légèrement votre machine (attention aux nuits humides), la donne est totalement différente sous la pluie, et surtout sous la neige. Si vous n'avez pas la place de stocker votre vélo dans un garage ou un autre endroit sec, il est primordial de vous équiper en conséquence.

Pour cela il n'existe pas cinquante solutions, il faut vous munir d'une housse de vélo ! Cette dernière protégera votre vélo de la pluie (en prenant évidemment une housse imperméable), de la neige, ainsi que de la poussière.



*Housse de vélo imperméable  
Bike Parka*

Cependant, si cette housse protège le vélo de la neige, elle ne protégera que partiellement ce dernier du froid et du gel. Pour cela, il existe également des housses pour la chaîne de vélo, pour la selle, et même pour le guidon.

Si vous n'avez pas d'autres choix que de laisser votre vélo à l'extérieur, sur un balcon, dans un jardin ou dans une cour, notez que cela demandera un entretien beaucoup plus rigoureux de votre vélo, notamment sur vos patins et étriers de freins, dérailleurs, câbles de dérailleur, et de la chaîne.

Lorsque l'hiver arrive, il faut donc bien veiller à la protection, et l'entretien de son vélo, mais ce n'est pas tout. Vous pouvez également, comme une voiture, changer les pneus selon les conditions extérieures. Ce n'est pas une surprise, les pneus « classiques » ont une moins bonne adhérence sur route mouillée, et c'est évidemment le cas lorsque la neige est présente. Pour rouler avec des pneus spécifiques pour l'hiver, vous avez alors deux choix.

Tout d'abord, les pneus vélo hiver sans clous, à utiliser sous la neige et sur les routes froides. Ces pneus améliorent la sécurité par rapport aux pneus classiques tout en restant adaptés à des conditions plus chaudes.

Ils se démarquent par leur gomme spécifiquement conçue pour les basses températures ainsi que par un profil de crampons particulier (des lamelles et rainures supplémentaires).



*Pneus hiver  
Cyclo, Gravel, VTT*

Puis vous avez le choix avec des pneus vélo hiver avec clous qui vous seront très utiles sous la neige et lorsqu'il y aura du verglas. Ce sont les seuls pneus à être performants sous verglas. Sachez qu'il est possible de rouler avec ces pneus sous conditions normales mais la conduite sera beaucoup moins agréable (plus bruyants).

Si vous ne souhaitez pas vous munir de ces types de pneus, il est fortement déconseillé de rouler l'hiver avec vos pneus « classiques », votre sécurité n'est pas assurée, et vous avez de grandes chances de chuter, et donc de vous blesser...



***Fin.***

## Source pour les photos :

<https://www.youtube.com/watch?v=11eMplopmg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=OdAXOG6pgSE>

<https://www.youtube.com/watch?v=5wDRbn45IRM>

## Les auteurs source :

*Lecyclo.com*

*Tutovelo.com*

*Atelier Decathlon*

*clubvtt.com*

*bike.michelin.com*

**Nous vous invitons à suivre toutes ses chaines riches en informations pour l'entretien de votre vélo.**