

L'ENTRETIEN D'UN VÉLO

UN GUIDE COMPLET



BIKUZINE



L'ENTRETIEN D'UN VÉLO

UN GUIDE COMPLET



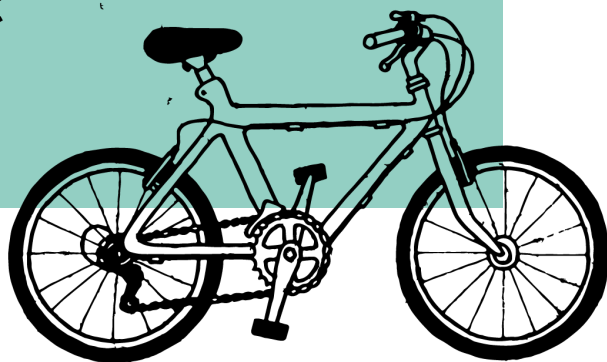
BIKUZINE

VOUS ENVISAGEZ DE FAIRE DU VÉLO CET HIVER?

Impressionnant!

C'est un moyen très pratique de se déplacer et une excellente façon de vaincre le blues d'hiver.

Nous avons rassemblé nos années d'expérience dans la pratique du vélo d'hiver et dans leur réparation! Dans ce zine, vous allez apprendre tout ce qu'il y a à savoir afin de préparer votre vélo ainsi que l'habillement nécessaire pour conquérir cette saison froide.



PRÉPARER VOTRE VÉLO D'HIVER!

Qu'est-ce qui rend un vélo adapté à la conduite hivernale ?

Les vélos sur lesquels vous pouvez monter des pneus d'hiver peuvent généralement être adaptés à la conduite en hiver.

Plusieurs adeptes de vélos préfèrent rouler sur "un beater" afin de conserver leur vélo plus agréable pour l'été. Cela pourrait potentiellement mener à plusieurs épreuves de conduite hivernale. **Rouler sur un vélo qui fonctionne mal pendant une saison qui est en soi déjà difficile pourrait ruiner votre expérience.**

Il est important d'avoir un vélo adapté à votre taille pour assurer un bon contrôle. Afin d'être à l'aise sur le vélo, vous pouvez changer votre guidon et/ou votre potence dans une position plus stable et plus confortable si nécessaire.

FREINS

Certains cyclistes préfèrent les freins en V, les freins cantilévers ou les freins à disque ; l'important est que vos freins fonctionnent bien afin que vous puissiez vous arrêter en toute sécurité.



Afin d'avoir un vélo qui résiste bien à l'hiver, il faut graisser la tige de selle, la potence et toutes les parties filetées du vélo. Il faut lubrifier tous les points de pivot (dérouleurs, freins, gaines).

Important: Répéter ces étapes plusieurs fois dans la saison afin d'éliminer les dommages que l'hiver peut causer.

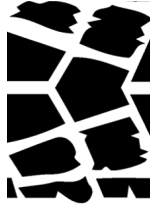
La rouille: Si vous avez un cadre en acier et que vous ne voulez pas qu'il rouille, évitez de l'utiliser l'hiver. Cependant, vous pouvez prendre certaines mesures afin de prolonger la durée de vie de ces cadres... Garder l'œil ouvert afin de repérer des signes de nouvelle rouille. Un produit tel que le "Frame Saver" ou un produit similaire peut être pulvérisé à l'intérieur du cadre pour éviter une rouille excessive. Si votre peinture est écaillée par endroits, vous pouvez ajouter une nouvelle couche de vernis transparent ou utiliser du vernis à ongles sur les ouvertures.



PNEUS

PNEUS CLOUTÉS

Ils sont excellents pour rouler exclusivement sur la neige et la glace. Les surfaces dures comme l'asphalte useront les crampons.



PNEUS À BANDES DE ROULEMENT

Il existe des bandes de roulement spécialement conçues pour la neige, mais de nombreuses bandes de roulement de cyclo-cross conçues pour la boue peuvent également être utiles dans la neige. Un pneu à bande de roulement suffit souvent pour la conduite en ville l'hiver. Certaines personnes n'en utilisent même qu'un, généralement à l'avant, pour donner une meilleure traction dans la direction.



PNEUS LARGES

Les pneus plus larges sont plus stables, mais plus lents. Si la sécurité est votre principale préoccupation, optez pour des pneus plus larges!



PNEUS ÉTROITS

Les pneus étroits ont moins de stabilité, mais roulent plus vite. Ils peuvent parfois offrir plus de traction les jours de neige fondante, car ils coupent la neige fondante jusqu'à l'asphalte, ce qui vous permet d'aller plus vite. Si vous êtes confiants dans la conduite de votre vélo dans la neige et par mauvais temps, optez pour des pneus plus étroits.



PRESSION DES PNEUS

La pression d'air peut affecter le niveau de traction qu'offrent vos pneus. Une pression d'air inférieure permet à une plus grande partie du pneu d'entrer en contact avec la route, ce qui vous donne plus de traction. Le compromis est le risque de pincement (flat), ainsi que la résistance au roulement. Par temps sec et sans neige, gonflez vos pneus au maximum. Par temps glissant et verglacé, dégonflez vos pneus à la pression minimale recommandée sur le pneu.

VITESSES

LES VITESSES

Il y a plusieurs avantages à avoir des vitesses en hiver. Vous disposez d'une gamme de vitesses qui peuvent vous aider à traverser des conditions routières difficiles, des collines et du vent. Elles peuvent aussi vous permettre de gagner de la vitesse lorsque la route est plate et dégagée. L'inconvénient est qu'en hiver, avoir plus de pièces mobiles signifie que plus de problèmes peuvent survenir. Pour passer l'hiver, les dérailleurs doivent être gardés propres et huilés. Un 1X (One By) est un vélo avec un dérailleur à l'arrière, mais un seul plateau à l'avant. Cette monture est une excellente option, car elle offre une gamme de vitesses sans trop compliquer les choses.

SINGLE SPEED

La simplicité d'une seule vitesse se prête bien à l'hiver. Moins de pièces mobiles signifient moins de pièces à nettoyer et à entretenir résultant à moins de pièces figées et usées. Choisissez un ratio qui vous permet de traverser les parties les plus difficiles de votre trajet. Il est aussi intéressant d'investir dans une roue libre de meilleure qualité, car les composantes sont particulièrement sensibles à l'humidité et au froid.

PIGNON FIXE

Encore moins de pièces mobiles! Plusieurs cyclistes ne jurent que par des engrenages fixes pour la conduite hivernale, car la connexion directe entre vos pieds et la roue arrière offre une sensation de contrôle supérieure. Les freins et les cale-pieds ou les pédales à clip sont indispensables. Avoir de l'expérience sur ce genre de vélo est conseillé afin de se sentir en contrôle.



PÉDALES

Le maintien du pied est important ! La traction sur la route est un problème ; la traction sur vos pédales en est un autre ! Il existe plusieurs options pour garder les pieds fermement sur vos pédales.

SANGLES

Les pédales de style plateforme avec Velcro ou sangles en cuir sont populaires en hiver. Le Velcro est plus facile afin d'adapter le changement de chaussures. **Les sangles permettent également de tirer et de pousser sur vos pédales, vous donnant ainsi plus de puissance.**

CALES-PIEDS

Les cales-pieds sont une bonne solution, mais attention, ils ne peuvent pas accueillir de grosses bottes.

PÉDALES À PLATEFORME

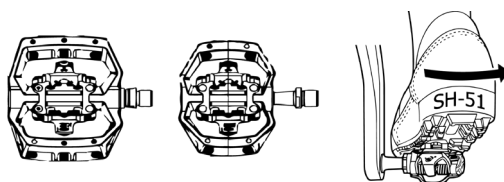
De nombreuses pédales à plateforme de style BMX et de montagne ont des crampons (amovibles ou permanents) qui offrent une excellente adhérence et empêchent vos chaussures de glisser.



PÉDALES À CLIP

Les pédales à clip sont une solution formidable pour les cyclistes de performance, tant que ça ne vous dérange pas d'apporter des souliers de rechange! **Les clips maintiennent fermement vos pieds aux pédales.**

La combinaison de la rétention du pied et de la semelle rigide d'une chaussure de cyclisme fournit beaucoup plus de puissance qu'une pédale conventionnelle.



MAINTENANCE

NETTOYAGE & LUBRIFICATION

CADRE

La couche de peinture sur votre cadre est votre première défense contre la rouille. S'il y a des éclats dans la peinture, essayez de les recouvrir d'une couche transparente (ou avec du vernis à ongles transparent). **Essuyer votre cadre régulièrement et le garder à l'intérieur où il peut sécher après chaque sortie. Cela évitera un excès de rouille.**

ROUES

Une goutte de lubrifiant sec sur chaque écrou de rayon peut les empêcher de figer et facilitera leur réglage. Gardez vos surfaces de freinage propres. Cela améliorera la performance de vos freins et empêchera l'usure prématurée. N'utilisez pas de savon ou de nettoyeur qui laisseront un résidu huileux sur ces surfaces. Un chiffon propre et de l'alcool à friction sont préférables.

FREINS

Essuyez vos freins de temps en temps et mettez une goutte d'huile tri-flux ou d'huile de chaîne sur les pivots. Vérifiez régulièrement l'usure des patins de freins et essuyez-les s'ils sont très granuleux.

DÉRAILLEURS

Comme les freins, essayez-les et lubrifiez les pivots. Passer à travers votre gamme de vitesses chaque fois que vous roulez pour éviter que vos dérailleurs figent. Ceci est un problème lorsque les dérailleurs ne sont pas souvent utilisés.

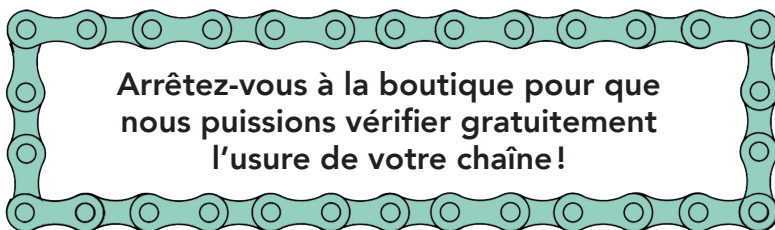
CHAÎNE / TRANSMISSION

Gardez votre chaîne aussi propre que possible!

Essayez-la et lubrifiez-la à nouveau une fois par semaine si vous le pouvez. Les huiles plus épaisses conçues pour l'hiver ont plus de résistance, mais attirent beaucoup de saleté, ce qui peut prématurément user votre chaîne. Appliquez de l'huile (sur les rivets de la chaîne et non sur les plaques extérieures) et essayez le surplus. Si votre chaîne est maintenue propre et bien lubrifiée, vos autres composantes de transmission (pignon / roue libre / cassette, plateaux) ne devraient pas avoir besoin de grand nettoyage. Si possible, essayez-les avec un chiffon propre de temps en temps. S'ils deviennent très gommés, un dégraissant ou un produit nettoyant sera peut-être nécessaire. Le savon à vaisselle dilué fonctionne bien également!



Vérifiez régulièrement l'usure de votre chaîne en hiver. Les chaînes sales s'usent plus rapidement que les chaînes propres. Rouler avec une chaîne usée peut être coûteux, car elle usera également vos autres composantes. Il existe des outils que vous pouvez acheter pour vérifier l'usure de la chaîne ou cela peut également être fait avec une règle.



CÂBLES & GAINES

Les câbles et les gaines peuvent rouiller par temps humide. Un endroit sec pour ranger votre vélo est idéal tout comme une goutte de lubrifiant sec dans la gaine peut faire des merveilles. Il existe également des gaines doublées d'un joint en caoutchouc conçues afin d'empêcher la pénétration d'eau.

TIGE DE SELLE

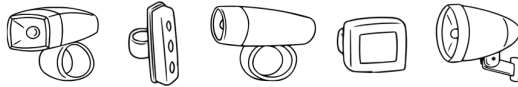
Retirez et graissez à nouveau votre tige de selle tous les mois pour éviter qu'elle fige. Si votre vélo a une potence à plongeur, retirez-la et graissez-la également.

ACCESSOIRES

LUMIÈRE

Il est essentiel de rester visible en hiver.

Les journées sont non seulement plus courtes, mais les automobilistes ne s'attendent pas à ce que les cyclistes soient sur la route. Plus vos lumières sont puissantes, mieux c'est. De plus, les réflecteurs et les vêtements avec bandes réfléchissantes sont recommandés.



GARDE-BOUE

Les garde-boue avant et arrière sont idéales pour rester propre et sec, mais peuvent parfois être un obstacle. La neige peut s'accumuler entre vos pneus et les garde-boues et vous ralentira selon l'espace de dégagement dont vous disposez. Il existe des garde-boues qui se retirent facilement. Cela peut être un bon compromis afin de pouvoir enlever le garde-boue et le nettoyer de temps à autre.



VÊTEMENT



VÊTEMENT

Il y a une variété d'accessoires et de vêtements conçus pour le sport d'hiver. Toutefois, l'important est de rester au chaud, confortable et au sec. **N'oublions pas qu'on se réchauffe rapidement en roulant**, il est donc normal d'avoir froid en partant. Les tissus qui respirent comme la laine mérinos vous garderont au sec et au chaud. Attention, les vêtements volumineux nuiront à votre confort et votre agilité. Portez suffisamment de couches afin de vous garder au chaud, mais **ne vous habillez pas trop, car vous allez vous sentir encombrer lors de vos déplacements**. Finalement, garder vos extrémités au chaud!

LA TÊTE & LE VISAGE

Assurez-vous de vous équiper d'une cagoule ou d'un couvre-visage ainsi que d'un chapeau qui s'adapte bien sous votre casque. Des housses pour couvrir un casque sont également disponibles et s'avèrent efficaces afin de vaincre le vent. De plus, des lunettes de protection ou de sécurité vous protégeront les yeux de la neige, de la grêle et du vent.

LES MAINS

Les gants vous permettent une dextérité intéressante, mais ne sont pas autant chauds que les mitaines. Les gants homard sont un bon compromis. Quel que soit votre choix, assurez-vous qu'ils résistent au vent! Un gant étanche aidera aux journées mouillées, mais n'est pas particulièrement essentiel. Dans le meilleur des mondes, vous utiliseriez des moufles (un gant qui reste attaché au guidon). Les moufles bloquent le vent, isolent la chaleur, sont imperméables et vous permettent une bonne dextérité avec les gants en dessous.

LES PIEDS

Les pieds ont tendance à avoir moins de circulation sanguine. Une bonne paire de bottes d'hiver avec des pédales à plateforme est une solution simple. Ajoutez des sangles si vous voulez une bonne rétention du pied. Pour les journées plus chaudes, des couvre-souliers peuvent être idéal sur les chaussures à clip. Par temps très froid, les chauffe-mains (petit bloc chauffant) peuvent vous sauver la vie!

TECHNIQUES D'HIVER

RALENTISSEZ

Ralentissez, particulièrement dans les virages. Donnez-vous plus de temps pour vous arrêter.

MOINS ÉVITEZ

En hiver, il peut être préférable de rouler sur un nid-de-poule que de le contourner.

GARDEZ VOS PNEUS À PLAT SUR LE SOL

Ne vous penchez pas dans les virages. Déplacez votre poids dans la direction dans laquelle vous vous penchez normalement, mais gardez votre vélo droit et perpendiculaire au sol pour donner à vos pneus une traction maximale. Pour plus de contrôle, vous pouvez vous pencher vers l'avant afin de mettre plus de poids sur le pneu avant. **Sur les surfaces glissantes, ne vous levez pas pour pédaler.** Vous risquez de glisser en perdant la traction sur votre roue arrière.

SURVEILLENZ LA ROUTE

Analysez la route pour détecter les dangers potentiels comme les surfaces glacées ou des grilles d'égout glissantes. Si vous ne pouvez pas les éviter, ralentissez et survolez-les. Évitez de freiner brusquement sur une surface glissante, car cela pourrait faire glisser vos roues. Si vous avez des vitesses, passez à une vitesse inférieure lorsque vous rencontrez de la neige ou de la glace. Vous aurez une meilleure traction!



RALENTISSEZ





BIKURIOUS
Montréal

169 Rue Ontario E
www.bikuriousmontreal.com
(514) 313-7521





BIKURIOUS
VELO SHOP