


J'ENTRETIENS MON VÉLO

Entretenir son vélo ne se limite pas à le nettoyer. Grâce à ce petit mode d'emploi tu deviendras un champion de l'entretien de vélo.

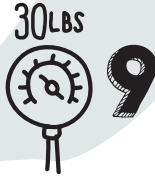
Débute par ici

Chaque fois que tu vois ce symbole  clique dessus. Il te mènera vers une vidéo tutoriel que tu pourras visionner avec ton parent et qui te permettra de bien réussir cette étape.



1 Lave bien ton vélo avec une au savonneuse et un linge (un peu de savon à vaisselle fait l'affaire).

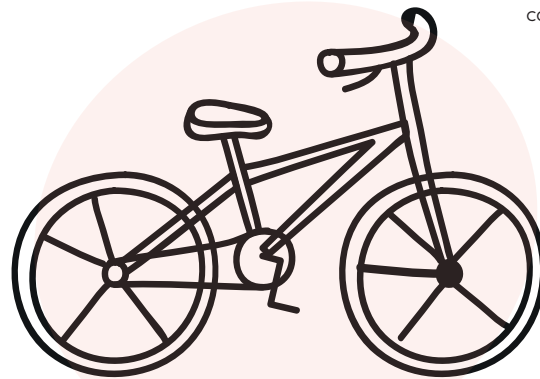
Vérifie la pression des pneus. Regarde d'abord sur le pneu pour connaître la pression maximale. Règle générale il faut environ 30 lbs de pression.



Ajuste ton guidon. La hauteur idéale est celle qui te permet de te pencher confortablement vers l'avant sans avoir d'inconfort dans le dos, dans le cou ou aux poignets.



2 Rince bien ton vélo avec un boyau d'arrosage.



3 Assèche bien ton vélo à l'aide d'un chiffon sec.



Ajuste la selle pour qu'elle soit à la bonne hauteur. Demande à ton parent de tenir le vélo bien droit. Monte en selle et assure-toi que ta jambe est bien tendue lorsque ton pied est bien appuyé sur la pédale du bas.



4 Huile la chaîne et le dérailleur avec une huile **3 en 1**.




5 Ajuste le dérailleur arrière avec l'aide d'un adulte.

Ajuste les freins avec l'aide d'un adulte.



Voilà, tu es prêt pour une autre belle saison de vélo. Connais-tu bien les règles? As-tu passé ton **permis de conduire à vélo** ?

PERMIS DE CONDUIRE

ta photo ici	catégorie : VÉLO	
	nom	date de naissance
	adresse	taille
	sexe	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
<small>Attention ce permis peut l'être retiré si les conditions émises ne sont pas respectées. Les parents le font confiance!</small>		