

### L'entretien de votre vélo

- Entretien régulièrement sa machine est un gage de sécurité.
- Nettoyer systématiquement sa machine après une sortie sous la pluie, en particulier, les patins de freins, les jantes et la transmission.
- Contrôler l'orientation des blocages rapides vers l'intérieur du plan du cadre. En cas de chute, ces leviers ne doivent pas agresser et/ou blesser.



### La vérification et le remplacement des pièces d'usure de la bicyclette

- Surveiller très régulièrement l'usure des patins de freins, des pneus,
- Contrôler l'état des câbles et gaines de freins et de dérailleur au moins **deux fois par an**.
- Contrôler l'usure des jantes **une fois l'an**, au moins.
- Contrôler l'éclairage avant toute randonnée où il peut être nécessaire.
- Effectuer une revue systématique de toute la machine – jantes, manivelles, pédales, potence, selle, cadre (fourche en particulier)- **chaque année**. Des signes de ruptures prochaines de certaines pièces peuvent être ainsi décelés ; leur mise en évidence évitera l'accident mécanique imprévu. Cette revue peut être menée par un vélociste averti.
- Assurer le bouchage des extrémités du guidon, afin d'éviter les blessures lors d'accident.
- Protéger les extrémités de câbles (freins et dérailleurs) par des embouts sertis.

### ▣ Équipement conseillé

La mise en place d'un **rétroviseur** sur le cadre ou aux lunettes aide à compléter la vision périphérique du cyclotouriste. Il évite bien souvent le retournement de la tête qui parfois entraîne un écart de la ligne de conduite.



Emporter toujours avec vous une **couverture de survie**: utile en cas d'accident sur un blessé (protection du froid et de la pluie –doré extérieur-, isolation de la chaleur - doré intérieur ).

Qq grammes peuvent sauver une vie- Attention, ne pas l'utiliser en cas d'orage..