

La sécurité et l'entretien du matériel roulant.

Toute pratique du cyclisme, quel que soit le niveau:

(initiation, perfectionnement) et l'engin utilisé (BMX, route, VTT) nécessite la connaissance et l'application de règles de sécurité.

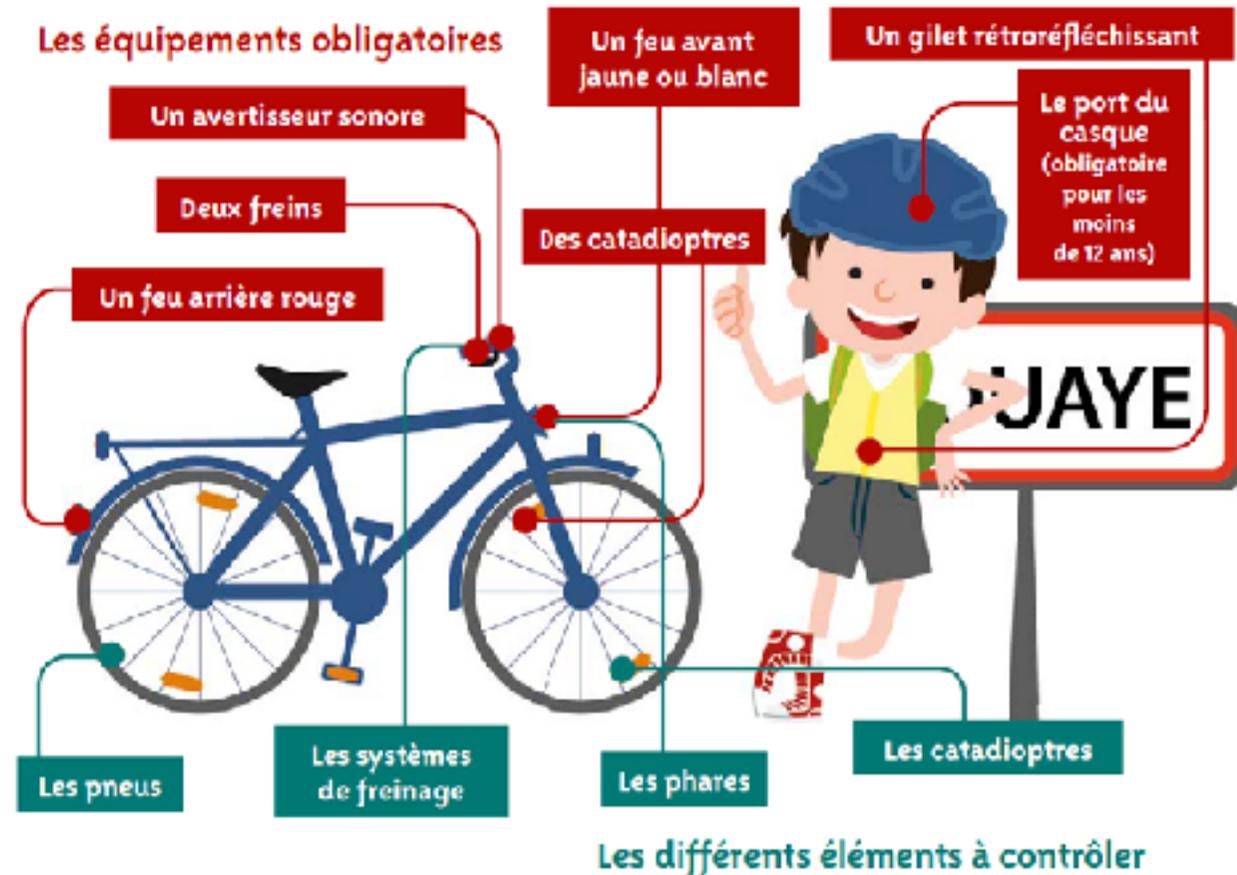
Le réglage de la selle et du guidon est également un élément déterminant pour la sécurité (équilibre, pilotage).

Le matériel utilisé doit répondre aux normes en vigueur.

Il doit être en parfait état pour éviter les incidents mécaniques qui viennent perturber l'activité et surtout les chutes plus ou moins graves.

Les éléments qui doivent être contrôlés de manière prioritaire :

- **[?] les freins :**
 - état et tension des câbles,
 - usure et position des patins,
 - « course » et serrage des poignées de frein,
 - serrage et réglage des étriers.
- **[?] les roues :**
 - serrage des roues,
 - état et pression des pneumatiques,
 - état des jantes, tension des rayons et voile des roues.
- **[?] les dérailleurs :**
 - réglages latéraux,
 - état et tension des câbles,
- **[?] la chaîne :**
 - usure et graissage,
 - tension (vélo de piste ou BMX),
- **[?] les protections :**
 - embouts de cintre...



• Source : Association Les Déraillés