

Matériel, position et sécurité Check list

Chaîne	<ul style="list-style-type: none"> • Correctement lubrifiée.
Dérailleurs	<ul style="list-style-type: none"> • Les vitesses passent correctement (ne déraille pas, peu de frictions...).
Freins	<ul style="list-style-type: none"> • 2 systèmes de freinage (un sur chaque roue) sont obligatoires ; <ul style="list-style-type: none"> • Ajuster la tension (course des leviers de frein) ; • Tester le freinage pour vérifier le bon état des patins ou plaquettes (le cas échéant vérifier l'usure)
Cintre	<ul style="list-style-type: none"> • Les extrémités doivent être bouchées (poignets ou embouts) ; • Réglage : le cintre est plus bas que la hauteur de selle, le tronc est incliné vers l'avant.
Jeu de direction	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de jeu (la direction ne « tape » pas).
Pédalier	<ul style="list-style-type: none"> • Les manivelles ne présentent pas de jeu latéral.
Roues	<ul style="list-style-type: none"> • Roues correctement serrées • Absence de jeu latéral ; • Pas de voilage (la jante ne touche pas les patins de frein lorsqu'elle tourne).
Pneus	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les pressions de gonflage indiquées sur le flanc des pneus ; • Gonflage optimal entre 2 et 3 bars (selon poids et nature du terrain) ; <ul style="list-style-type: none"> • Surveiller l'usure : les sculptures doivent être visibles.
Selle	<ul style="list-style-type: none"> • Réglage en hauteur : les manivelles étant en position verticale, le pied qui est sur la pédale la plus basse doit être bien à plat et la jambe tendue ; • La tige de selle et la potence ne doivent pas être sorties au-delà de la marque de sécurité (repère maxi ou marque circulaire) ; • Horizontalité de la selle : ne penche ni vers l'AV, ni vers l'AR <ul style="list-style-type: none"> • La selle ne bouge pas.
Vis et écrous	<ul style="list-style-type: none"> • A resserrer régulièrement (les petites vibrations ont tendance à les desserrer peu à peu). • Vérifier notamment le serrage des manivelles (pas de jeu latéral)
Casque	<ul style="list-style-type: none"> • Obligatoirement à coque rigide ; • Bien fixé sur le crâne = ne bouge pas lorsqu'on secoue la tête (serrer la molette à l'arrière du crâne).