

## Matériel, position et sécurité Check-list

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