



Entretien du vélo

CHECK-UP DE PRINTEMPS

Après plusieurs mois de repos hivernal ou d'utilisation réduite, votre vélo mérite une remise en état complète avant d'attaquer la belle saison. Roulements grippés, câbles oxydés, pneus fissurés... un check-up rigoureux vous évitera les mauvaises surprises et garantira votre sécurité. Voici le protocole complet pour repartir sur de bonnes bases.

› Texte et photographies : Yann Sarret

1 Le contrôle visuel

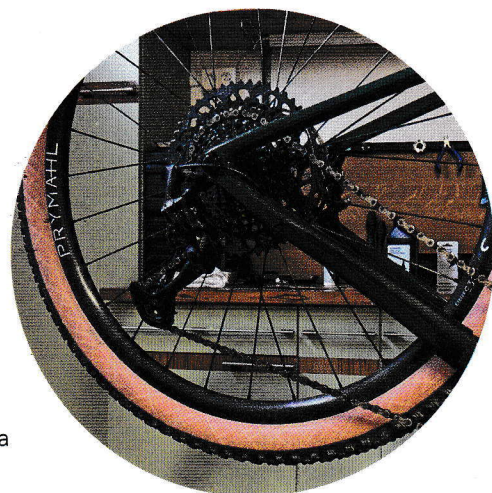
› LA TRANSMISSION

La chaîne

- Vérifier l'usure avec une jauge à chaîne (outil à 10-15 €).
- Seuil de remplacement : 0,5 % pour la route, 0,75% pour le VTT/gravel. Si la chaîne dépasse 1 %, cassette et plateaux sont probablement usés.
- Signes visuels : maillons rigides, rouille, dépôts noirs incrustés.

Cassette et plateaux

- Dents en « dent de requin » (pointues, asymétriques) = usure avancée.
- Sauts de chaîne sous effort = remplacement urgent.
- Astuce : si vous changez la chaîne, testez sur une sortie. Si ça saute, la cassette est morte.



Dérailleurs

- Chapes propres, galets tournant librement.
- Pas de jeu latéral excessif.
- Câbles sans effilochage visible.

› LES FREINS

Freins sur jante (patins)

- Épaisseur résiduelle : minimum 2-3 mm de gomme.
- Rainures d'usure encore visibles.
- Pas de corps étranger incrusté (graviers, débris métalliques).
- Surface de freinage des jantes : usure visible = danger.

Freins à disque

- Épaisseur des plaquettes : minimum 1,5 mm de garniture.
- Disques : pas de voile (rotation irrégulière), épaisseur > 1,8 mm.
- Purge si le levier est mou ou si vous n'avez pas roulé depuis plus de 6 mois.
- Vérifier l'absence de fuite d'huile.

› LES PNEUS

Inspection critique

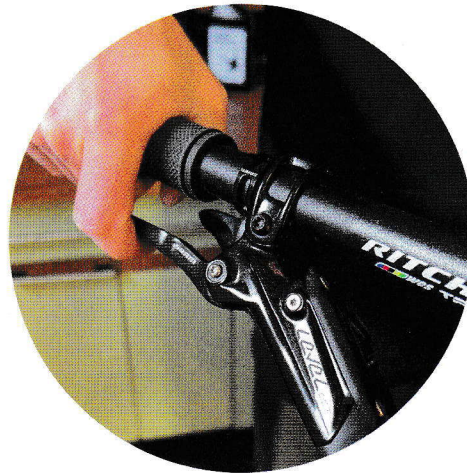
- Flancs fissurés ou craquelés (vieillesse UV) = remplacement immédiat.
- Bande de roulement lisse (témoins d'usure disparus).
- Coupures profondes laissant voir la carcasse.
- Hernie (bosse anormale) = danger d'éclatement.

› LE CADRE ET LA FOURCHE

- Fissures (surtout soudures alu, jonctions carbone).
- Enfoncements suspects.
- Décollements (carbone).
- Fourche : pas de fuite d'huile, fourreaux lisses.

› LES ROUES

- Rayons : aucun cassé, tension homogène (son aigu quand on les pince).
- Voile latéral/vertical : roue qui frotte sur les patins/étriers.
- Roulements : roue levée, la faire tourner. Doit tourner librement sans à-coups ni bruit.
- Test : saisir la roue latéralement et chercher du mouvement (jeu dans les roulements).



2 Le contrôle sécurité

› SERRAGE DES ÉLÉMENTS CRITIQUES

Utiliser une clé dynamométrique si possible (couple de serrage indiqué sur les composants).

› À VÉRIFIER IMPÉRATIVEMENT

- Roues : serrage du levier de blocage rapide ou axe traversant.
- Potence : fixation cintre + pivot de fourche (4-6 Nm généralement).
- Tige de selle : collier de serrage (ne pas dépasser le couple max du cadre carbone !).
- Pédales : bien vissées dans les manivelles (30-35 Nm).
- Cales : visserie serrée, pas de jeu.
- Porte-bidon : vis serrées (souvent oubliées, se desserrent avec vibrations).

› TEST DE FREINAGE

- Roue avant : pousser le vélo et actionner le frein avant brutalement. La roue arrière doit décoller. Si ce n'est pas le cas = freinage insuffisant.
- Roue arrière : même test, la roue doit bloquer franchement.
- Bruit de frottement anormal = disque voilé ou plaquettes mal positionnées.

› TRANSMISSION

- Passer toutes les vitesses à l'arrêt (vélo sur pied d'atelier ou retourné).
- Aucun saut, passage fluide, pas de bruit de frottement.
- Sous effort (sortie test) : vérifier que ça ne saute pas en danseuse.

› DIRECTION

- Roue avant levée, tourner le guidon à gauche/droite.
- Rotation fluide, sans point dur.
- Aucun jeu dans le jeu de direction (test : freiner avant et pousser/tirer le vélo). ►►





3 Le grand nettoyage

Pour plus d'informations sur le nettoyage de votre vélo ou VTT référez-vous à la revue *Cyclotourisme* de février 2026 (n° 764).

4 Sortie de rodage, le test final

Avant de vous lancer dans une longue sortie, faites 20-30 km de rodage :

- Terrain varié (plat, montée, descente).
- Tester toutes les vitesses sous effort.
- Freiner franchement plusieurs fois (rodage plaquettes neuves).
- Écouter les bruits anormaux.

Check-list post-rodage

- Aucun bruit de frottement.
- Vitesses passent parfaitement.
- Freinage puissant et progressif.
- Aucun jeu détecté.
- Confort de position OK.

Conclusion

Une remise en route printanière bien faite, c'est la garantie de rouler en sécurité et avec plaisir toute la saison. Même si votre vélo a peu roulé l'hiver, câbles, pneus et lubrifiants vieillissent avec le temps.

Temps nécessaire : 2-3 heures pour un cycliste averti, ou 50-100 € en atelier pour une révision pro.

L'essentiel ? Anticiper. Ne partez pas pour 100 km avec un vélo qui n'a pas tourné depuis novembre. Votre sécurité et votre plaisir en dépendent.

Bon printemps et bonnes routes. ●

