

## **CAPSULE DE LA SEMAINE # 4**

### **🚲 AVANT DE PARTIR**

**Avant de faire une randonnée, il est important de vérifier si son vélo est en ordre. Voici une liste de vérifications recommandées :**

- A) Vérifier la pression des pneus**
  
- B) Vérifier si la chaîne saute**
  
- C) Vérifier l'état des freins**
  
- D) Vérifiez l'équipement de visibilité obligatoire;**
  - 1) Réflecteur rouge à l'arrière**
  - 2) Réflecteur rouge aux rayons de la roue arrière**
  - 3) Réflecteur blanc à l'avant**
  - 4) Réflecteurs jaunes aux pédales**
  - 5) Réflecteur jaune aux rayons de la roue avant**

## **Lubrification**

Des pièces de métal qui sont frottées ensemble finissent par changer de forme, ce phénomène est connu sous le nom d'usure. Lorsque les pièces sont recouvertes d'une mince couche d'huile ou de graisse, elles ne sont plus en contact entre elles. Elles sont *frottées* contre le lubrifiant et elle ne peuvent plus user. S'il y a une mince couche de lubrifiant entre deux pièces de métal, il y a beaucoup moins de friction (moins de résistance).

L'huile et la graisse sont semblables. La graisse est une huile qui est tellement visqueuse qu'elle ne peut pas dégoutter. La graisse n'est pas seulement un bon lubrifiant mais elle empêche les pièces de métal de *souder* ensemble ou de corroder. Les lubrifiants à chaîne sont des huiles spéciales qui attirent moins la poussière que les autres huiles. Si vous utilisez de l'huile conventionnelle sur une chaîne, elle devra être nettoyée plus souvent. Utilisez de la graisse sur les roulements à billes, les filets des boulons et des écrous, sur les portions des tiges de guidon et des tubes de selle qui sont insérées dans le cadre. Appliquez de la graisse sur les câbles à l'intérieur des gaines, les mécanismes de freins à rétropédalage. Mettez de l'huile sur les pivots de freins et de dérailleurs et dans les roues libres (rochets).