

## FORMATION MÉCANIQUE VÉLO

### Spécifique au fatbike BPAAN

Formateur : Christophe Hébert – Qui Roule

Lieu : Base de plein air André-Nadeau

Date : 2025-12-07

Qui : Équipe BPAAN H2025-2026

### **PRESSION DES PNEUS**

Pression variable : entre 2 et 10 PSI

Pourquoi : On recherche à avoir le plus d'adhérence/friction au sol

Entretien en fonction des conditions neigeuses au sol

Plus le sentier est **tapé** et/ou plus la  
personne est lourde

(6-10 PSI)

Plus la pression doit être élevée dans le  
pneu

Moins le sentier est tapé (mou ou  
accumulation de **nouvelle neige**) ou s'il  
est **glacé**

(2-5 PSI)

Moins la pression doit être élevée

### **LA CHAÎNE**

**IMPORTANT : Avant de mettre de l'huile sur la chaîne, passer une **guenille sèche**. Cela retire les résidus d'huile et de saletés. Une chaîne sale s'use plus rapidement qu'une chaîne propre.**

Entretien fréquent

À chaque 4-5 locations, passer une guenille sèche sur la chaîne en la faisant tourner vers l'arrière et en pinçant la guenille (haut-bas et gauche-droite)

- Quantité d'huile >> une goutte d'huile par maillon (donc 2-3 tours de pédalier vers l'arrière)

### **DÉRAILLEUR ET CASSETTE**

**IMPORTANT : Si une gaine ou un câble de vitesses est brisé >> le mentionner à Noémi ou Ingrid pour un entretien Qui Roule**

Entretien fréquent

- Frotter les **galets** avec une guenille sèche au bout de son doigt
- Frotter la **cassette** avec une guenille sèche
- Frotter le **plateau avant** avec une guenille sèche

### Tension câble de dérailleur

IMPORTANT : Ne pas toucher aux vis d'ajustement de limite (situées sur le dérailleur)

Problématique : Les **vitesse**s ont de la difficulté (hésitantes) à aller sur les plus **faciles** (plus gros plateau sur la cassette)

Raison : Il **manque de la tension dans le câble**

Comment régler :

- 1 tour à la fois, **dévisser le barillet** qui se situe près de la manette de vitesses au guidon (cela ajoute de la tension dans le câble)

Le problème est réglé lorsque la chaîne est capable de monter d'une vitesse à la fois et redescendre une vitesse à la fois sur chaque vitesse (chaque plateau de la cassette)

---

Problématique : Les **vitesse**s ont de la difficulté (hésitantes) à aller sur les plus **difficiles** (plus petit plateau sur la cassette)

Raison : Il **y a trop de tension dans le câble**

Comment régler :

- 1 tour à la fois, **visser le barillet** qui se situe près de la manette de vitesses au guidon (cela enlève de la tension dans le câble)

Le problème est réglé lorsque la chaîne est capable de monter d'une vitesse à la fois et redescendre une vitesse à la fois sur chaque vitesse (chaque plateau de la cassette)

### **FREINS**

IMPORTANT : Si une gaine ou un câble de frein est brisé >> le mentionner à Noémi ou Ingrid pour un entretien Qui Roule

\* C'est rare qu'il manque de la tension dans les freins, mais voici ce qui peut être fait

Raison : Plaquettes usées

Comment : Remettre de la tension dans le câble en **dévissant le barillet** de frein

Câble mal attaché : vérifier que le câble est toujours bien attaché

### **CÂBLE ET GAINES**

Mettre quelques gouttes de *Triflow* dans la dernière partie de gaine située près du dérailleur 1-2 fois par saison.

## **ROUES**

Sécurité : Vérifier que les axes (déclenches rapides) sont bien fermés >> un peu de résistance pour le fermer, mais pas trop

## **VIS**

Vérification régulière : vérifier que les vis du guidon et de la potence sont bien visées

## **HAUTEUR DE LA SELLE**

**IMPORTANT : Respecter le minimum d'insertion de la tige de selle (marque minimum)**

- 1) Demander à la personne de s'appuyer au mur avec sa main et de mettre le vélo parallèle à ce mur
- 2) Talon vers le bas
- 3) Observer si la jambe est légèrement fléchie
- 4) Bien serrer la déclenche rapide de la selle pour éviter qu'elle descende avec le poids de la personne