

# SOMMAIRE

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| <b>1 Outils</b>                             | <b>5</b>  | <b>7 Roues</b>  | <b>79</b>  |
| L'outillage                                 | 6         | Déposer une roue                                      | 80         |
| Lubrifiants et nettoyeurs                   | 8         | Moyeux  | 85         |
|   |           | Moyeu-cassette  | 91         |
| <b>2 Contrôler et nettoyer</b>              | <b>9</b>  |   |            |
| Vérifications préliminaires                 | 10        | <b>8 Pneus</b>  | <b>95</b>  |
| Nettoyer son vélo                           | 14        | Démonter un pneu                                      | 96         |
| Utiliser un nettoyeur de chaîne             | 17        | Réparer une chambre à air                             | 98         |
| Lubrifier                                   | 18        | Remonter la chambre à air et le pneu                  | 99         |
| Écouter son vélo                            | 21        | Les pneus sans chambre ( <i>tubeless</i> )            | 102        |
| <b>3 Vitesses</b>                           | <b>27</b> |   |            |
| Dérailleur arrière                          | 28        | <b>9 Suspensions et direction</b>                     | <b>105</b> |
| Dérailleur avant                            | 31        | Réglage de la fourche                                 | 106        |
| Remplacer les câbles de dérailleur          | 34        | Réglage de la suspension arrière                      | 108        |
|   |           | Réglage de base du jeu de direction                   | 110        |
| <b>4 Transmission</b>                       | <b>39</b> |   |            |
| Chaîne                                      | 40        | <b>10 Sur la route</b>                                | <b>113</b> |
| Pignons                                     | 44        | Changer une chambre à air                             | 114        |
| Manivelles, plateaux et boîtier de pédalier | 46        | Les 10 pépins les plus fréquents (et leurs solutions) | 117        |
|   |           | Transporter son vélo                                  | 120        |
| <b>5 Freins</b>                             | <b>55</b> | Le voyage en avion                                    | 121        |
| Freins à disque                             | 56        |   |            |
|   |           | <b>Anatomie du vélo</b>                               | <b>122</b> |
| <b>6 Points de contact</b>                  | <b>63</b> |   |            |
| Cintres                                     | 64        | <b>Glossaire</b>                                      | <b>124</b> |
| Selle et tige de selle                      | 67        |   |            |
| Trouver la bonne position de conduite       | 68        | <b>Index</b>  | <b>128</b> |
| Position de la potence et du cintre         | 70        |   |            |
| Position des commandes                      | 71        |   |            |
| Pédales                                     | 72        |   |            |
| Entretien des roulements de pédale          | 74        |   |            |
| Cale-pédales SPD                            | 76        |   |            |