

VTT : QUELQUES CONSEILS POUR PARTIR EN RANDONNEE L'ESPRIT TRANQUILLE.

Ces quelques conseils sont plus particulièrement destinés aux vététistes débutants. Ils seront néanmoins utiles aux plus aguerris qui négligent parfois l'entretien de leur VTT.

1- Prévenir les crevaisons :

a- Avec des pneus traditionnels (avec chambre à air), deux solutions très efficaces peuvent être combinées :

- utiliser des chambres à air anticrevaion (environ 8 € pièce)
- utiliser des bandes anticrevaion en kevlar à placer entre la chambre à air et le pneu (environ 13 € le lot de deux).

Mais la meilleure solution consiste encore à utiliser des pneus tubeless. La chose est possible avec des jantes normales, il suffit de faire poser un kit spécial (un fond de jante étanche avec valve intégrée). C'est radical !



b- Avec des pneus tubeless (sans chambre à air), les crevaisons sont rarissimes, car le liquide anticrevaion est bien plus efficace en raison de l'épaisseur de la gomme. Encore faut-il penser à le renouveler tous les 6 mois à un an. En effet, ce liquide finit par s'assécher et devenir pâteux, donc moins efficace.

Pensez également à vérifier régulièrement l'état et la pression de vos pneus. Cette dernière dépend du poids du vététiste et des pneus. Globalement la bonne pression dépend de votre poids et se situe autour de 2 bars pour les pneus tubeless (un peu plus pour les tubetype).

2- Prévenir les incidents mécaniques :

a- vérifier régulièrement l'état d'usure de la chaîne (toutes les 3 ou 4 sorties)

La chaîne s'use assez vite (surtout si vous roulez souvent dans la boue ou le sable). Non seulement elle risque de finir par casser (fréquent en randonnée), mais si vous ne la changez pas assez tôt, elle dégrade aussi la cassette et le pédalier. Pour tester l'usure de votre chaîne, le mieux est encore d'utiliser un testeur (8 à 9 €). Cet outil très simple à utiliser vous permettra de changer votre chaîne avant d'abîmer le reste de la transmission.



Selon le rythme de vos sorties, vous devrez changer votre chaîne environ tous les 6 mois (deux sorties par semaine) ou tous les ans (1 sortie par semaine).

A chaque changement de chaîne, pensez aussi à :

- changer les galets du dérailleur arrière ;
- changer l'attache rapide (si vous en utilisez une) ;
- vérifier que la cassette n'est pas usée, car dans ce



cas, avec une chaîne neuve, les vitesses passeront mal et sauteront.



b- vérifier les patins ou plaquettes de frein : attention, même sans être usées, le freinage peut être affecté quand elles sont « glacées », pour y remédier, il suffit de les démonter et de passer sur la surface de freinage un petit coup de papier de verre à grain fin) ;



c- vérifier le serrage des différentes pièces du VTT.

Attention à ne pas trop serrer non plus sous peine d'endommager votre VTT. Une clé dynamométrique est parfois indispensable – surtout par les cadres en carbone – pour respecter les couples de serrages préconisés par le constructeur et indiqués sur la pièce (exprimés en Nm).



d- ne négligez pas l'entretien de la fourche et de l'amortisseur (révision tous les ans ou les deux ans maxi) et pensez à changer le liquide de freins (même fréquence). Ces deux opérations doivent être réalisées par un professionnel. Elles coûtent assez cher, mais vous éviteront de remplacer prématurément des pièces très onéreuses.

3- Bien entretenir son VTT :

Le meilleur moyen de maintenir son VTT en bon état, c'est encore de le nettoyer régulièrement (après chaque sortie). Je vous donne ma méthode. Avec un peu d'habitude, l'opération prend environ 30 minutes.

- enlever le plus gros de la boue ou de la poussière avec un jet d'eau ;

- vaporiser du produit vaisselle (dégraissant) légèrement dilué dans de l'eau à l'aide d'un vaporisateur (on peut en récupérer facilement) sur le cadre, les roues et, de façon abondante, sur l'ensemble de la transmission (chaîne, pédalier, cassette, dérailleurs avant et arrière)



- brosser le VTT avec une brosse souple pour bien nettoyer le cadre et la fourche), dégraisser l'ensemble de la transmission (on insiste sur la cassette, le pédalier, les dérailleurs, de façon à bien faire mousser le produit).

Si vous pouvez disposer d'un robinet extérieur, le mieux est d'utiliser une brosse à brancher sur un tuyau d'arrosage (mais sans eau dans un premier temps).



Pour les parties peu accessibles (dérailleurs), la chaîne, les pignons, on peut utiliser une vieille brosse à dents ou diverses brosses vendues par les vélocistes.



- rincer avec un jet d'eau ou la brosse (avec de l'eau cette fois).

N'utilisez jamais le karcher !

- sécher le VTT avec un chiffon en insistant sur la chaîne qui peut rouiller très vite si elle reste humide. Si vous avez un compresseur d'air, vous pouvez utiliser la soufflette pour, tout en séchant votre vélo, chasser les petites saletés (boue, sable, poussière) qui restent sur certaines pièces (ensemble de la transmission : chaîne, cassette, pédalier, dérailleurs, mais également patins ou plaquettes de frein).

- lubrifier impérativement et soigneusement certaines pièces avec un lubrifiant spécial vélo — et pas n'importe quel produit dont l'application peut s'avérer, dans le meilleur des cas, inefficace (dans le genre dégrippant).

L'été et par temps sec, utiliser un lubrifiant à base de téflon qui ne retiendra pas trop la poussière et le sable, que vous vaporiser (en prenant soin d'enlever le surplus avec un chiffon) sur :

- la chaîne : répartir le produit sur toute la longueur en faisant tourner les pédales ;
- les plongeurs de la fourche (et de l'amortisseur) ;
- les articulations des dérailleurs ;
- les ressorts des pédales automatiques ;
- l'intérieur des gaines de freins et des dérailleurs.

L'hiver, par temps de pluie et dans la boue, utiliser un lubrifiant plus efficace et protecteur pour la chaîne.



Vous pouvez profiter du nettoyage de votre VTT pour vérifier son bon état de marche, et plus particulièrement : la bonne fixation des différents éléments qui peuvent se dévisser, l'état et la pression des pneus, l'usure des patins ou plaquettes de frein, l'usure de la chaîne, le réglage de l'affaissement minimum de l'amortisseur et/ou de la fourche sous le poids du pilote (SAG), le réglage et la bonne indexation des vitesses...

4- Quelques outils et pièces de rechange à emporter en randonnée dans son sac à dos et/ou dans une sacoche sous la selle par exemple :

- réparation des crevaisons :

- une petite pompe (mais de bonne qualité) ou un kit de gonflage avec des cartouches de CO2
- trois démonte-pneus
- une chambre à air de rechange
- un kit de réparation comprenant : colle, rustines et grattoir (ou une bombe anticrevaison qui ne sert qu'une fois)



- réparation de la chaîne :

- un dérive-chaîne
- un maillon rapide



- un outil multifonction pour (presque) tous les types de réglages et les petites réparations.



- une patte de dérailleur adaptée à votre vélo : cette petite pièce fait office de « fusible » entre votre dérailleur et le cadre de votre VTT. En cas de choc, elle va se tordre, voire se casser. Il est indispensable d'en avoir toujours une sous la main.



Vous voilà maintenant prêts à affronter (presque) toutes les vicissitudes des randonnées en VTT !