

## LES VERIFICATIONS A FAIRE SUR LE V.T.T AVANT DE PARTIR

### Vérifiez le serrage des roues

En tenant le cadre, soulever la roue et taper dessus avec le plat de la main  
Le levier doit être bloqué vers l'arrière ou vers le haut



### Vérifiez la présence des embouts de guidon



### Vérifiez et adaptez la pression des pneus suivant les conditions :

Pneu avec chambre à air : terrain humide  $\leq 2,5$  bar  $\geq$  terrain sec

Pneu tubeless : terrain humide  $\leq 2,0$  bar  $\geq$  terrain sec



### Vérifiez le fonctionnement des freins



### Vérifiez la transmission : passage de toutes les vitesses

Mettre quelques gouttes d'huile sur la chaîne



### Vérifiez le jeu dans la direction



### Vérifiez la hauteur de la selle :

Le talon sur la pédale en position basse : la jambe doit être tendue



Maintenant il faut vérifier votre équipement personnel...