

# Comment avoir un VTT en bon état de marche : les bonnes habitudes à prendre

## 1- Prévenir les crevaisons :

a- Avec des pneus traditionnels (avec chambre à air) :

- utiliser des chambres à air anticrevaison (environ 8 € pièce). Hélas, elles sont plus lourdes que des chambres à air normales mais cela peut être une solution sur des terrains propices à la crevaison (présence d'épines, par exemple)
- autre solution : les jantes normales peuvent être transformées en jantes pour pneus tubeless, il suffit de faire poser un fond de jante étanche avec valve intégrée (le système n'est cependant pas aussi fiable que dans le cas de jante pour tubeless). Pour des explications détaillées, [voir cette page](#).

b- Avec des pneus tubeless, les crevaisons sont beaucoup plus rares, car le liquide préventif joue son rôle à merveille. Encore faut-il penser à le renouveler tous les 6 mois à un an sinon il finit par s'assécher/s'évaporer et devenir pâteux, donc moins efficace. Pour le renouveler, sans démonter le pneu, vous pouvez utiliser une seringue gros modèle (en pharmacie), à insérer sur une valve pour pneu tubeless démontable ([voir cet exemple](#)). Vous trouverez du liquide préventif chez tous les vélocistes.

c- Pensez également à vérifier régulièrement l'état de vos pneus lors du nettoyage de votre spad. Et à gonfler vos pneus à une pression adaptée lors de chaque sortie.

## 2- Prévenir les incidents mécaniques :

a- vérifier régulièrement l'état d'usure de la chaîne (tous les 6 mois)

La chaîne s'use assez vite, d'autant plus si on roule souvent dans la boue ou dans une terre sablonneuse.

Elle risque de finir par casser ( ce qui est fréquent en randonnée), et une chaîne usée est la cause d'une dégradation de la cassette et du 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, le nombre de kilomètres parcourus, la nature des terrains fréquentés, et votre assiduité à nettoyer votre transmission, il est recommandé de changer votre chaîne tous les ans ou tous les deux ans.

Lors du changement de chaîne, pensez à :

- vérifier les galets du dérailleur arrière
- vérifier l'attache rapide
- vérifier que la cassette n'est pas usée, car cas, avec une chaîne neuve, les vitesses passeront mal et sauteront (il est communément admis que la cassette se change tous les deux changements de chaîne)



dans ce

change

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, les démonter et passer sur la surface de freinage un petit coup de papier de verre à grain fin

c- vérifier régulièrement le serrage des différentes pièces du VTT : pédales, tige de selle, potence, etc.....sans oublier les roues (cette vérification étant à faire à chaque sortie si j'en juge par ce que j'ai vu) !

d- graisser très régulièrement après nettoyage du vélo : la chaîne, la visserie, les serrages rapides

e- ne négligez pas l'entretien de la fourche et de l'amortisseur (révision tous 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 sont indispensables pour des raisons évidentes de sécurité !

### **3- Bien entretenir son VTT, c'est fondamental !**

Le meilleur moyen de maintenir son VTT en bon état, c'est de le nettoyer régulièrement (après chaque sortie).

- enlever le plus gros de la boue ou de la poussière avec un jet d'eau (ou un seau d'eau et une brosse/éponge)

- vaporiser du produit vaisselle (le savon de Marseille est également un très bon dégraissant) légèrement dilué dans de l'eau à l'aide d'un vaporisateur 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 et dégraisser l'ensemble de la transmission, en insistant sur la cassette, les galets, le pédalier, les dérailleurs. Si la transmission est vraiment très encrassée, vous pouvez passer du pétrole désaromatisé à l'aide d'un pinceau ou brosse à dents, par exemple, sur ses différents composants

- rincer avec un jet d'eau ou la brosse

- 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, ou un sèche-cheveux, 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 immédiatement après avec un lubrifiant spécial vélo

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.

[Voir ICI pour apprendre à entretenir la transmission de votre vélo.](#)

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), et plus généralement les réglages de vos suspensions ([voir ICI pour des explications simples](#) sur comment fonctionnent les suspensions)(et [voir ICI pour les réglages de vos suspensions](#)) , le réglage et la bonne indexation des vitesses...etc !!

## EN RESUME :

### Avant chaque sortie :

#### VERIFIER

- 1/ l'état des freins
- 2/ la pression et l'état des pneus
- 3/ le graissage de la chaîne
- 4/ le serrage des roues

### Chaque mois :

#### VERIFIER

- les serrages : manivelles, pédales, selle, potence, leviers  
l'absence de jeu dans : les moyeux, le pédalier, la direction

## AUTRES LIENS UTILES

[Site Décathlon](#) : plein d'articles utiles et clairs sur l'entretien et les réglages de base de tout VTT

[Dépann'Vélo](#) : des fiches techniques des réparations mécaniques, des plus simples (comme le réglage des dérailleurs, ou la réparation d'une chaîne avec un dérive-chaîne) aux plus complexes

La rubrique [Entretien/Réparation du site Esprit VTT](#) : toujours d'actualité même si les mises à jour n'ont pas été faites depuis très longtemps

[L'Atelier Décathlon sur You Tube](#) : des tutoriels en vidéo pour apprendre à entretenir et réparer son vtt

Pensez également à vous rendre sur le site du constructeur de votre vtt, pour chaque modèle vous y trouverez des fiches techniques précieuses, et des indications concernant les réglages des suspensions, la pression des pneus, etc.

## Le vélo tout terrain et ses composants - Fiche bilingue

