



## Quelques conseils pour le contrôle de votre VTT

1. 15 jours avant la course prenez rendez-vous auprès de l'un de nos magasins partenaires qui contrôlera votre vélo.

2. A contrôler les points suivants :

- Système de freinage: à contrôler plaquettes, câbles ou circuit hydraulique
- Jeu quelconque sur le vélo (axes, visserie et serrage, etc)
- Changements des vitesses fonctionnement et usure transmission
- Axe du pédalier (aucun jeu ne doit apparaître)
- Direction (doit tourner librement et sans jeu)
- Guidon / potence (l'ensemble doit être bien serré)
- Selle / tige de selle (serrage)
- Roues (fixation, tension des rayons et voilage)
- Jantes (usure des parois latérales)
- Pneus (usure et pneus adaptés aux conditions)
- Fourche et suspension (bon fonctionnement et pression)
- Visserie (contrôle desserrages)
- Chaussures / pédales (enclenchement et déclenchement des clips)
- Pédales (jeu sur l'axe)
- Casque (adapté et sangles bien réglées)
- VTT e-bike:
  - Batterie max. 25 km/h
  - Lumières de sécurité sur les VTT e-Bike

Lors de votre dernière sortie avant le Grand Raid BCVS, jetez un coup d'œil à vos gommages ou vos plaquettes de frein et n'hésitez pas à les changer ! L'expérience nous dit que des freins à 50% (par temps sec...) n'arriveront pas à Grimentz.