

CHECKLIST GRATUITE • À IMPRIMER OU GARDER SUR LE TÉLÉPHONE

Votre vélo, entretenu *sans y passer* ses dimanches.

La checklist que j'applique moi-même, saison par saison, sur les vélos que je répare à Paris. Trois minutes de contrôle évitent la plupart des pannes — et les factures qui vont avec.

4

contrôles hebdomadaires

12

points saisonniers

5

signaux d'arrêt immédiat

Comment s'en servir

1. **Imprimez-la** et accrochez-la près du vélo, ou gardez le PDF sur votre téléphone.
2. **Cochez au crayon** — les cases sont faites pour être réutilisées d'une semaine sur l'autre.
3. **Notez ce qui cloche** dans l'encadré page 4, même sans savoir le nommer.
4. **Regroupez** les réparations en une seule visite : c'est ce qui coûte le moins cher.

Dans ce document

- 2 Les quatre gestes hebdomadaires
- 3 Les serrages & le calendrier parisien
- 4 Signaux d'alerte & carnet de bord
- 5 Ce qui demande un professionnel

Stéphane Vigier — « Steph »

Technicien Vendeur Cycles, diplômé CNPC (juillet 2024). Je répare à domicile, en me déplaçant à vélo avec Pepper, mon vélo-cargo atelier. Paris 1^{er}—20^e, Arcueil, Montrouge, Cachan, Gentilly, Le Kremlin-Bicêtre, Ivry-sur-Seine.

07 59 69 20 75

Lun — Sam • 8h — 19h • devis gratuit

Les quatre gestes qui changent tout

Trois minutes, une fois par semaine. C'est ce qui sépare un vélo qui dure d'un vélo qui coûte. Faites-les dans cet ordre, toujours le même : votre main finit par repérer ce qui a changé.

01 La pression des pneus

CHAQUE SEMAINE

☐ Pincez le pneu entre le pouce et l'index

Il doit à peine s'enfoncer. La pression recommandée est inscrite sur le flanc du pneu, en bar ou en PSI — pour un vélo de ville, comptez en général **3,5 à 5 bar**.

☐ Regardez la bande de roulement

Gomme lisse, flancs craquelés, éclat de verre incrusté : c'est une crevaison qui attend son jour. Un éclat se retire à la pince à épiler.

Pourquoi c'est le geste n°1 : un pneu sous-gonflé pince la chambre à air contre la jante au premier nid-de-poule. C'est la cause de crevaison que je rencontre le plus souvent à Paris — et la plus simple à éviter.

02 Les freins

CHAQUE SEMAINE

☐ Serrez les deux leviers à l'arrêt

Ils ne doivent pas toucher le guidon. Si le levier arrive au contact, le câble a pris du mou ou les patins sont usés.

☐ Vérifiez l'épaisseur des patins ou des plaquettes

Les rainures doivent rester visibles sur un patin. Sur des freins à disque, la garniture doit faire **plus d'un millimètre** hors support.

☐ Écoutez

Un sifflement continu, c'est souvent un patin mal aligné. Un bruit métallique, c'est le support qui touche le disque : arrêtez-vous.

03 La transmission

TOUS LES 15 JOURS

☐ Passez un chiffon sec sur la chaîne

Faites tourner les pédales à l'envers en pinçant la chaîne dans le chiffon. Trente secondes, et vous retirez l'essentiel du cambouis parisien.

☐ Lubrifiez goutte à goutte, un maillon à la fois

Une goutte par rouleau, jamais à la bombe. Essayez l'excédent : un surplus d'huile attire la poussière et use plus vite que pas d'huile du tout.

☐ Soulevez la chaîne sur le grand plateau

Si vous pouvez l'écarter de la dent de plus de **deux ou trois millimètres**, elle est allongée : à remplacer avant qu'elle n'use la cassette.

04 Les serrages

CHAQUE MOIS

- ☐ **Freinez de l'avant et poussez le guidon d'avant en arrière**
Un claquement sourd dans la fourche signale un jeu de direction. Il se règle, mais s'il traîne, il mange le roulement.
- ☐ **Secouez chaque roue latéralement**
Aucun jeu ne doit se sentir. Vérifiez aussi que les attaches rapides ou les écrous sont bien serrés.
- ☐ **Contrôlez selle, potence, porte-bagages et garde-boue**
Les vibrations des pavés desserrent tout. C'est le contrôle le plus rapide et le plus négligé.

Le calendrier parisien

À Paris, ce n'est pas le kilométrage qui use un vélo, c'est la saison : le sel de l'hiver, la pluie, la poussière de l'été et les pavés toute l'année.

QUAND	CE QU'IL FAUT FAIRE	POURQUOI À CE MOMENT-LÀ
Septembre — octobre	Révision avant l'hiver, contrôle de l'éclairage avant et arrière, pneus à crampons fins si vous roulez tous les jours	Les nuits tombent, la pluie revient : c'est le moment où les freins et la visibilité comptent le plus
Décembre — février	Rinçage à l'eau claire après chaque semaine humide, lubrification plus fréquente, contrôle des câbles	Le sel de déneigement attaque la chaîne et les gaines en quelques semaines
Mars — avril	Révision de sortie d'hiver : transmission, roulements, pression, serrages	C'est là qu'on découvre les dégâts de l'hiver — et qu'ils coûtent le moins cher à réparer
Juin — juillet	Contrôle avant les vacances : pneus, patins, rayons, et un tour d'essai chargé	Un vélo qui tient en ville ne tient pas forcément 60 km avec des sacoches
Toute l'année	Une révision complète par an si vous roulez quotidiennement, tous les deux ans sinon	Les roulements et les câbles s'usent même à l'arrêt

Le réflexe qui économise le plus : regroupez vos interventions. Un seul déplacement pour trois réparations revient toujours moins cher que trois rendez-vous séparés. Si vous notez les petits défauts au fil des semaines (page suivante), vous les traitez d'un coup.

Les signaux qui ne se négocient pas

La plupart des bruits d'un vélo sont bénins. Ces cinq-là ne le sont pas : ils annoncent une perte de contrôle. Descendez du vélo et appelez — je préfère un déplacement pour rien qu'une chute.

Arrêtez-vous immédiatement si...

- **Un levier de frein touche le guidon** ou s'enfonce dans le vide — le frein ne répondra pas au moment où vous en aurez besoin
- **Vous entendez un bruit métallique régulier au freinage** — la garniture est partie, c'est le support qui attaque le disque ou la jante
- **Le guidon a du jeu** ou tourne sans que la roue suive — la direction peut lâcher dans un virage
- **Un rayon est cassé et la roue frotte le cadre** — la roue se dévoile à chaque tour et finit par se bloquer
- **Vous voyez une fissure sur le cadre ou la fourche** — un cadre fissuré ne se répare pas, il se remplace

Carnet de bord

Notez ici ce que vous constatez entre deux contrôles, même sans savoir le nommer : « ça claque quand je force », « ça frotte à froid ». C'est exactement ce qu'il me faut pour préparer la bonne pièce avant de passer — et ça vous évite un second déplacement.

DATE	CE QUE J'AI REMARQUÉ	TRAITÉ LE

Astuce : prenez une photo de la pièce qui pose problème et envoyez-la moi sur WhatsApp au 07 59 69 20 75 avant le rendez-vous. Dans la moitié des cas, je sais déjà quelle pièce emporter.

Ce que vous pouvez faire — et ce qu'il vaut mieux me laisser

Un mécanicien honnête est aussi celui qui dit où s'arrête le bricolage. Voici la frontière, telle que je l'applique.

Chez vous, sans outillage particulier

- ☐ Gonfler et contrôler les pneus
- ☐ Nettoyer et lubrifier la chaîne
- ☐ Resserrer selle, potence, garde-boue
- ☐ Régler la tension d'un câble de frein à la molette
- ☐ Changer une chambre à air
Avec de la patience et deux démonte-pneus
- ☐ Remplacer une ampoule ou une pile d'éclairage

Mieux vaut un professionnel

- ☐ Purger des freins hydrauliques
Liquide spécifique et outillage dédié
- ☐ Remplacer chaîne et cassette
Il faut un dérive-chaîne et un fouet à chaîne
- ☐ Dévoiler une roue
Sur pied de dévoilage, pas sur un trottoir
- ☐ Régler un jeu de direction ou un pédalier
- ☐ Diagnostiquer un vélo électrique
Moteur, capteurs, firmware

Deux choses que je refuse : ouvrir une batterie de vélo électrique, réservé au fabricant, et débrider un VAE, interdit en France — votre assurance ne vous suivrait plus.

Un doute, un bruit, une panne ?

Je me déplace chez vous — domicile, bureau, pied d'immeuble — avec l'atelier dans le vélo-cargo. Vous décrivez le problème avec vos mots, je pose le diagnostic et je répare devant vous. Devis gratuit avant toute intervention, règlement une fois le vélo essayé.

07 59 69 20 75

Appel ou WhatsApp • Lun—Sam 8h—19h

therollingsteph.fr

Estimez votre réparation en 30 secondes sur
therollingsteph.fr/estimateur-prix-reparation-velo

- ✓ Devis gratuit
- ✓ Intervention sous 48h
- ✓ Mécanicien diplômé CNPC
- ✓ Paiement après intervention
- ✓ 4,9★ sur 73 avis Google