



RIDE & SMILE

Pédalez, partagez et souriez!

LE M-CHECK

LE CONTRÔLE DE SÉCURITÉ INDISPENSABLE AVANT CHAQUE SORTIE

Le M-Check est une méthode simple, rapide et efficace pour vérifier que votre vélo est en parfait état. Elle est enseignée par la FFVélo lors des formations Animateur et Initiateur. En quelques minutes, vous évitez une panne, un accident... et vous participez à la sécurité de tout le groupe !

2

DIRECTION ET POSTE DE PILOTAGE

- Absence de jeu dans la direction
- Serrage de la potence et du cintre
- Fonctionnement des leviers de frein
- Passage des vitesses
- État des gaines et des câbles

4

SELLE

- Serrage de la tige de selle
- Selle bien fixée et dans le bon angle
- Absence de fissure ou de jeu

1

ROUE AVANT

- Serrage de la roue (axe ou blocage rapide)
- Pression du pneu
- État du pneu (usure, coupures, hernie)
- Rayons et voile
- Disque ou patin de frein en bon état
- Fonctionnement du frein avant

1

ROUE ARRIÈRE

- Serrage de la roue (axe ou blocage rapide)
- Pression du pneu
- État du pneu (usure, coupures, hernie)
- Rayons et voile
- Disque ou patin de frein en bon état
- Fonctionnement du frein arrière
- Dérailleur arrière : état et passage des vitesses



PÉDALIER ET TRANSMISSION

- Serrage des manivelles
- Absence de jeu dans le boîtier de pédalier
- Rotation des pédales
- Chaîne propre, lubrifiée et non rouillée
- Changements de vitesses fluides

TRANSMISSIONS ÉLECTRONIQUES : VÉRIFIER LES BATTERIES

Les transmissions électroniques fonctionnent avec des batteries. Une batterie faible peut vous laisser sans vitesses ! Vérifiez TOUJOURS les batteries avant de partir.

SRAM AXS

Appuyer brièvement sur le bouton du dérailleur arrière ET des shifters.

- Vert : batterie suffisante (> 25 %)
- Rouge : batterie faible (< 25 %)
- Aucune lumière : batterie vide ou mal installée

SHIMANO DIZ

Appuyer quelques secondes sur le bouton du dérailleur arrière ET des shifters.

- La LED indique le niveau de charge.
- Vous pouvez aussi le vérifier sur :
 - votre compteur GPS compatible (Garmin, Wahoo, Hammerhead...)
 - l'application Shimano E-Tube Project

UN GESTE COLLECTIF



Si chaque participant réalise son M-Check avant le départ, on évite bien des soucis pendant la sortie. Une panne peut mettre tout le monde dans la difficulté ! Prenons 2 minutes pour rouler serein tous ensemble.

LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

CASQUE

En bon état, bien positionné, réglé. La jugulaire : 1 doigt sous la sangle et le casque ne doit pas bouger tout seul.



GANTS

En bon état et adaptés à la météo.



LUNETTES

Propres, pour protéger du soleil, du vent, des insectes et des projections.



CHAUSSURES

Calées bien serrées et non usées. Enclenchement et déclenchement adaptés.



MATÉRIEL DE DÉPANNAGE RECOMMANDÉ



Multi-outil
Chambre à air ou kit réparation tubeless

Démonte-preus
Pompe ou cartouche CO₂ compatible

Mailion rapide compatible

HYDRATATION ET ALIMENTATION



Emportez une quantité d'eau adaptée à la durée, aux conditions météo, au dénivelé et aux possibilités de ravitaillement.

Prévoyez suffisamment d'aliments : ne partez jamais sans énergie !

DERNIERS CONTRÔLES AVANT DE PARTIR



Vérifier la météo
Éclairages avant/arrière fonctionnels
Batteries des éclairages et du GPS
Porte-bidons bien serrés
Sacoches bien fixées
Matériel de dépannage (emportez l'essentiel !)

