

## Nettoyage et entretien courant de votre BMX

N'attendez pas de reprendre votre vélo pour vous dire "il faut le nettoyer" mais faites- le après chaque utilisation.

Après chaque sortie, lavez votre BMX en utilisant un classique jet de jardin et un peu d'eau savonneuse. Pour les endroits difficiles d'accès, prenez une brosse à dents et un écouvillon. Puis séchez votre vélo avec la soufflette d'un compresseur ou en utilisant un chiffon propre, doux et absorbant.

N'utilisez surtout pas de jet haute pression car l'eau pénétrera dans les roulements.

Occupez- vous ensuite de la chaîne. Passez un produit dégraissant, lavez la à l'eau, séchez la avec un chiffon et finalisez en la lubrifiant.

Si votre chaîne craque, elle est certainement pleine de poussières et de sable. Démontez- la, trempez la dans de l'essence. Une fois propre et séchée, lubrifiez la avec un lubrifiant au téflon.

Votre chaîne doit être tendue mais pas trop, vous ne devez pas avoir de point dur au pédalage ou au rétro-pédalage.

Apportez un soin particulier à l'entretien de vos freins. Pensez à dégraisser la jante et les patins.

Autre chose très importante, nettoyez et si besoin lubrifiez les passages de câble.

Prenez du temps pour régler minutieusement votre frein.

Avant chaque course ou entraînement, vérifiez la pression de vos pneus, celle-ci varie entre 3.5 à 5.5 bars selon la dimension du pneu et le poids du pilote.

Attention, si vous roulez sous gonflé vous vous exposez à pincer vos pneus à la réception des sauts. En BMX race, des pneus bien gonflés permettent de gagner en vitesse. Avec vos jambes et bras, les pneus permettent d'amortir vos sauts.

Pour chaque course et entraînement, prévoyez de prendre avec vous une chambre à air d'avance, de quoi démonter un pneu et une pompe pour le regonfler.

**La sécurité, ce n'est pas seulement un casque,  
c'est aussi un vélo bien entretenu !!!**