

Atelier Mécanique

Compte rendu de séance

Le 02 juin 2025 La Tour de Salvagny salle du Trot

Animateurs : Ph Vucher- A Hercman

Nb de participants : 9

Principaux sujets abordés :

- Changement plaquettes pour freins à disques.
- Le réglage des pédales et des cales.

1 Changement des plaquettes avec circuit hydraulique

Circuit Hydraulique : Entretien – Purge – mieux vaut faire appel à un professionnel

Changement des plaquettes : A la portée de tous

Choix des plaquettes : Privilégier les pièces d'origine en organique constructeur qui sont largement suffisantes dans la majorité des cas en route avec ou sans ailettes de refroidissement,

<https://www.velotech.fr/comment-choisir-ses-plaquettes-de-freins-velo-route-et-vtt/>

Démonstration faite en cours de séance

Attention, **AVANT** de démonter les anciennes plaquettes et après avoir enlevé la roue il faut écarter avec l'espace entre les plaquettes avec un outil spécifique pour repousser les pistons de l'étrier.

Spécialiste matériel vélo, running, outdoor 100% français

Devenez membre Alltricks+ Livraison gratuite et illimitée

Français

Alltricks

Rechercher un produit, une marque...


Favorites Compte Panier

VTT Route Gravel Ville BMX Running Outdoor Triathlon Accessoires & Nutrition Reconditionné Bons Plans

Livraison offerte dès 100€ d'achats

< Retour | Accueil | Ville | Outillage | Hydraulique, Freinage | PARK TOOL PRESSE A PISTON pour Freins à Disques PP-1.2

♥



PARK TOOL
PARK TOOL PRESSE A PISTON pour
Freins à Disques PP-1.2
★★★★★ - 17 Avis
25,99 €
Prix conseillé 28,95 €⁽¹⁵⁾
Livraison dès mercredi
En stock
Ajouter au panier

Voir aussi la fin de la vidéo suivante pour les précautions à prendre pour le transport des vélos dans la voiture afin d'éviter les entrées d'air.

https://www.youtube.com/watch?v=B5xKJec7ekw&ab_channel=yocyclo

Réglage et choix des pédales et des cales :

Choix des cales : De préférence prendre une version qui une liberté angulaire medium 3 à 4 degrés env. (ex grise chez look)

Règle d'or : quand on pédale on ne doit avoir douleur nulle part autre que liée à l'effort,

Positionner en première intention les pédales gauche/droite de façon identique et dans l'axe de la chaussure (il y a des repères sur la semelle). Si soucis, essayer de modifier légèrement la position d'une ou des cales latéralement, mais dans la majorité des cas, la liberté angulaire (voir lus haut) doit suffire à rattraper les différences de mouvement gauche/droite de vos jambes

Si on a du mal à traduire ses sensations dans les réglages, ou douleurs il ne faut pas insister et à aller en magasin pour faire une étude posturale et optimiser la position des cales

Règle de base pour positionner la cale sur la chaussure, L'axe de la pédale doit être à l'aplomb de l'articulation du gros orteil. Après en fonction des sensations, et si on veut privilégier la souplesse ou la puissance de pédalage, on pourra essayer d'avancer ou reculer les cales

3 Questions diverses :

Nous avons fait un retour sur des sujets déjà abordés lors des séances précédentes

- ✓ Surveillance usure Chaîne/transmission
- ✓ changement de chaine
- ✓ Démontage – remontage d'une cassette
- ✓ Préconisation lubrification chaine, produits et méthode de nettoyage etc ..

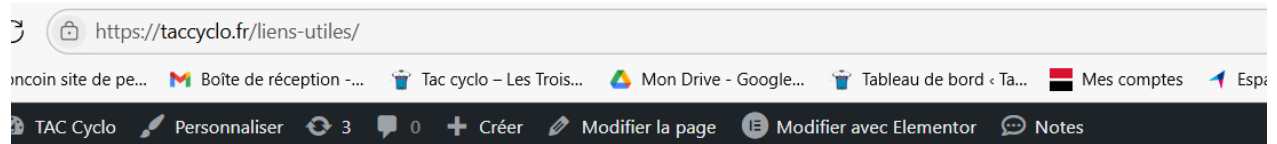
Pour mémoire voir aussi les CR précédents

Séance du 8 Avril 2024: [Voir le compte rendu](#)

Séance du 21 Octobre 2024 : [Voir le Compte rendu](#)

Séance du 05 Mai 2024 : [Voir le Compte rendu](#)

Tous les comptes rendus sont sur le site : [Liens utiles-Outils – TAC Cyclo](#)



ATELIERS MÉCANIQUES

Séance du 8 Avril 2024: [Voir le compte rendu](#)

Séance du 21 Octobre 2024 : [Voir le Compte rendu](#)

Séance du 05 Mai 2024 : [Voir le Compte rendu](#)

Séance du 02 Juin 2025:

Vidéos- Divers

- [Montage Guidoline](#)
- [La Transmission](#)
- [Montage Chaîne](#)
- [Réglage dérailleur](#)
- [Ces bruits qui nous agacent](#)
- [Comment réparer une crevaison sans chambre à air ? - YouTube](#)

Prochaine réunion

08 Septembre 17 Salle du trot

Si vous pensez participer merci de compléter le framadate :

<https://framadate.org/V51NQ9GJTc5KzXyi>

Bien sportivement.

Alain et Philippe