

technique

Réglage des vis de butée du dérailleur avant



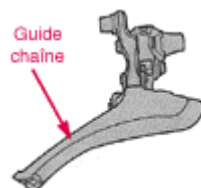
CLUB CYCLOTOURISTE SABOLIEN



Placez votre chaîne sur le grand plateau, petit pignon.

- Regardez l'alignement du dérailleur par rapport au plateau.

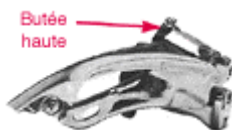
- Vérifiez qu'il y ait environ 1 à 2 mm entre la partie extérieure du guide chaîne et la chaîne.



Ajustez la tension du câble pour arriver à ce réglage.

- Vissez, si nécessaire, votre butée haute

- Dans le cas d'un dérailleur pour triple plateau, réglez le parallélisme par rapport à la lame interne de la fourchette.



Réglage de la butée interne (vis la plus proche du cadre)

- Mettez-vous ensuite sur le petit plateau, grand pignon. Jouez sur la vis la plus proche du cadre de manière à ce que l'axe du petit plateau se positionne au milieu de la fourchette.

- Si la lame intérieure de fourchette frotte sur la chaîne, vous dévissez jusqu'à effleurement sans contact.

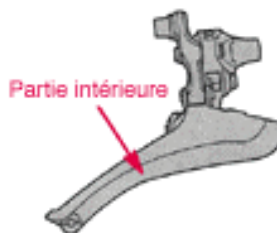
- Si, au contraire, vous notez un trop grand espace entre la lame intérieure et la chaîne, vous vissez le réglage de butée jusqu'à l'effleurement recherché.

Réglage de la butée externe (vis la plus éloignée du cadre)

- Mettez-vous ensuite sur le grand plateau, petit pignon.

Jouez sur la vis la plus éloignée du cadre jusqu'à amener la plaque intérieure de la fourchette à effleurement de la chaîne sans contact en rotation.

- Ajustez la précision des réponses en tendant ou en relâchant légèrement le câble à l'aide de la molette de tension placée sur le cadre côté gauche tube oblique.



Petit Rappel

Essayons à chaque sortie de rouler groupés au moins quelques kilomètres, en principe jusqu'au premier ou deuxième village...

En cas de crevaison d'un des membres d'un groupe, tout le groupe doit s'arrêter.

Ceci est valable même lorsque les groupes de niveaux ne sont pas encore formés.

Tout le monde peut se trouver une bonne raison de ne pas arrêter, dans le genre, « c'est un costaud, il reviendra bien » ou « je suis fatigué, je vais en profiter pour prendre de l'avance » ou « il faut que je sois rentré de bonne heure », etc... etc...



Téléphone : 02 43 92 02 50

Site Internet : <http://clubcyclosable.9online.fr>

Messagerie : clubcyclosable@9online.fr

Mars/Avril 2006

Bureau 2006

Président : Serge **BESNIER**

Vice Président : André **JAMIN**

Secrétaire : Claude **HAMONNIERE**

Secrétaire Adjoint : Jean **LEMOINE**

Trésorier : Pascal **JOUAN**

Trésorier Adjoint : Michel **PATRY**

Circuits : Gabriel **JEGU**

Animation : Bernard **DALIBARD**

Matériel : Claude **REPUSSARD**

Calendrier 2006

Organisations CCS

1^{er} Mai : Brevets cyclos de JUIGNE

21 Mai : Randonnée touristique à FOUGERES

4 Juin : la « Lino Ventura » à PRECIGNE

11 Juin : journée « plein air » à JUIGNE

8 au 13 Juillet (retour le 15) : Sablé/Buckeburg

3 Septembre : VALLEE DE LA SARTHE

14 Octobre : Soirée dansante

Sorties extérieures

12 Mars à BAUGE : Ronde des sangliers

2 Avril à SABLE : Ronde du Petit-Sablé

23 Avril à TENNIE : Route des Monts

3, 4 et 5 Juin à TENNIE : Tour de la Sarthe

20 Mai au MANS : Pierre Bazin

24 Juin à CALLAC : Pierre Le Bigault

27 Août à DURTAL : La Durtaloise

échos

Bernard D. commence déjà à défendre son titre pour l'anecdote de l'année. Lors d'une des premières sorties de l'année, il n'a pas hésité à crever 3 fois, puis de rentrer grâce à Ginette, qui doit délaissé le tandem pour faire de l'assistance.

La devinette de l'année

Tout le monde a un ange gardien, qu'il soit brun, blond ou roux.

Mais au fait, quel est le nom de l'ange gardien des roux ? (Cela n'a pas de rapport avec le cyclotourisme, quoique...)

SABLE/BUCKEBURG :

du 8 au 13 juillet (retour le 15/07)
La randonnée des 40 ans du jumelage

1000 km en six jours

Camion d'assistance
15 participants maxi
Repas du soir et nuit à l'hôtel
Pré-inscription : 15 mars
Inscriptions définitive : 1^{er} mai

Renseignements, itinéraire, etc... sur le site Internet
ou auprès de Serge Besnier

À l'issue de sa première réunion 2006, le Bureau du CCS a remis un petit cadeau à Joël LHUMEAU et à Christian COUDREUSE, pour les remercier de tout le travail qu'ils ont fait dans le Club avant de faire valoir leurs droits à une retraite bien méritée... mais peu rémunérée... Cette remise n'avait pas été possible le jour de l'Assemblée Générale.

Le bureau demande aux quelques retardataires, de bien vouloir régler leur cotisation 2006