

EXERCICE

Remplacer un kit chaîne

Je me donne une note de 0 à 3...

Préparer et réaliser son intervention

	0	1	2	3	Commentaires
J'ai correctement retiré le cache pour accéder au pignon de sortie de boîte de vitesses					
J'ai correctement bloqué la roue arrière à l'aide de la pédale de frein					
J'ai correctement pré-desserré l'écrou central manuellement					
J'ai repéré l'attache rapide présente sur la chaîne secondaire pour la retirer					
J'ai correctement retiré la chaîne de la couronne					
J'ai correctement desserré la roue arrière et retiré l'axe de la roue en démontant si besoin l'étrier de frein					
J'ai correctement séparé le moyeu de la jante et placé la couronne dans un étau					
J'ai correctement desserré la couronne pour la retirer du moyeu					
J'ai correctement placé la nouvelle couronne dans l'étau, les écritures vers l'extérieur					
J'ai correctement placé le moyeu et pré-serré chaque vis l'une après l'autre et petit à petit pour le rapprocher au maximum de la couronne					
J'ai correctement serré les vis à l'aide de la clé dynamométrique au couple préconisé par le constructeur					
J'ai veillé à vérifier l'état des amortisseurs de couple de la roue					
J'ai correctement remplacé le moyeu sur la jante					
J'ai finalisé le desserrage du pignon de sortie de boîte pour le retirer, à l'aide d'un extracteur si besoin					
J'ai correctement positionné le nouveau pignon en m'assurant de placer les écritures vers l'extérieur avant de le pré-serrer					
J'ai correctement relié l'ancienne chaîne à la nouvelle à l'aide de l'attache rapide					
J'ai veillé à tirer sur l'ancienne chaîne pour la faire tourner autour du pignon et mettre la nouvelle en place					
J'ai correctement nettoyé et graissé l'axe de la roue avant de la replacer dans son logement					
J'ai correctement inséré l'axe et pré-serré les écrous en laissant un minimum de jeu pour tendre la chaîne par la suite					

EXERCICE

Remplacer un kit chaîne

Je me donne une note de 0 à 3...

Préparer et réaliser son intervention

	0	1	2	3	Commentaires
J'ai correctement desserré les tendeurs de chaîne pour les ramener à leur minimum					
J'ai correctement positionné la nouvelle chaîne sur la couronne en la maintenant avec l'attache rapide à l'aide d'une pince à bec					
Je me suis fait aider d'une deuxième personne pour presser la pédale de frein et serrer l'écrou de pignon de sortie de boîte à l'aide de la clé dynamométrique au couple préconisé par le constructeur					
J'ai correctement graissé la chaîne avec une bombe de graisse adaptée en faisant tourner la roue					
J'ai veillé à prendre un chiffon pour éviter les projections					
J'ai correctement mesuré le jeu de la chaîne afin d'anticiper son réglage en me référant aux préconisations du constructeur					
J'ai correctement utilisé les tendeurs de chaîne de chaque côté de la roue pour tendre la chaîne					
Je me suis aidé des repères présents sur les tendeurs de chaîne et le bras oscillant pour avoir la même position de chaque côté					
J'ai veillé à mesurer à nouveau le jeu de chaîne pour m'assurer de la bonne tension					
J'ai correctement serré les écrous de roue au couple préconisé par le constructeur					
J'ai correctement serré l'écrou et le contre-écrou des tendeurs de chaîne					
J'ai correctement remis en place le cache de pignon de sortie de boîte avant de le serrer					
J'ai réalisé un essai routier pour m'assurer du bon fonctionnement de l'ensemble					

Mon organisation

	0	1	2	3	Commentaires
J'ai appliqué les règles en matière d'hygiène, de sécurité, de santé et d'environnement					
J'ai pris connaissance des préconisations du constructeur					
J'ai agencé le poste de travail dans un souci d'ergonomie avec le matériel adéquat tout au long de l'intervention					