

Détails sur les plateaux



Si comme moi vous êtes adeptes de la "mécanique cycliste", alors vous êtes très certainement confronté au réglage de vos dérailleurs.

Avec le temps j'ai pu régler correctement mes dérailleurs pour obtenir un changement de vitesses en souple et rapide. Toutefois, je viens de découvrir un petit truc qui améliore encore la fluidité du passage des vitesses au niveau des plateaux.

Sur mes plateaux (SRAM), j'ai un repère qui indique le placement du plateau sur le pédalier.

Sur le petit plateau de 34 dents, le repère est la petite flèche (entourée sur l'image ci-dessous). Elle doit se trouver sous la manivelle du pédalier située coté plateaux.



Sur le grand plateau, il y a la patte anti-déraillement (entourée sur la photo ci-dessous) qui permet

de placer correctement le plateau lorsqu'elle est placée sous la manivelle coté pédalier. Celle-ci permet aussi d'éviter que la chaîne ne passe entre le plateau et la manivelle en cas de déraillement.



Ces repères assurent un placement parfait des plateaux l'un par rapport à l'autre, ce qui permet une plus grande fluidité du changement de plateau (pas d'à-coups).

Cet article précise donc deux articles précédents qui montraient comment démonter votre pédalier ([article 1](#), [article 2](#)).