ASPHALT RIDERS

La moto sans compromis.

Carnet d'entretien moto

Le suivi simple pour garder ta moto en forme, sans garage, sans prise de tête.

CE QUE TU TROUVES DANS CE CARNET

- Le calendrier d'entretien DIY, par intervalle de km
- Ton journal d'entretien à remplir
- Les checklists sortie et hivernage, et les repères pression

MES INFOS

Mon véhicule

- **Marque / modèle**
- **Immatriculation**
- **Date de mise en circulation**
- **Kilométrage au démarrage du carnet**
- **Type de batterie (plomb / AGM / lithium)**
- **Taille des pneus (AV / AR)**

Contacts utiles

- **Assurance moto**
- **Concessionnaire / mécanicien de confiance**
- **Revendeur pneus**
- **Contrôle technique — prochaine échéance**

LE CALENDRIER

Entretien DIY, par intervalle

Des repères généraux pour un usage courant. Vérifie toujours le carnet constructeur de ta moto, qui reste la référence pour les vidanges et les révisions mécaniques.

Intervention	Fréquence	Ce que tu vérifies
Pression des pneus	Chaque mois, et avant tout trajet long	À froid, comparer à l'étiquette du bras oscillant
Niveau et état de la chaîne	Tous les 500 à 800 km	Tension, graissage, usure des maillons
Lavage	Selon usage (pluie, sel, poussière)	Jantes, chaîne, disques sans produit agressif
Niveau de batterie	1 fois par mois	Tension au repos au multimètre (12,4 V mini)
Niveaux (huile, liquide de frein, liquide de refroidissement)	1 fois par mois	Repères mini/maxi sur les réservoirs
État des pneus	1 fois par mois	Usure, hernies, corps étrangers, âge du pneu (DOT)
Plaquettes de frein	Tous les 2 000 à 3 000 km	Épaisseur restante, bruit au freinage
Éclairage et clignotants	1 fois par mois	Feux, stop, clignotants, éclairage de plaque
Jeu et graissage des câbles / leviers	Tous les 3 000 km	Souplesse, absence de point dur
Vidange moteur	Selon carnet constructeur	Intervalle propre à chaque moto — s'y référer
Hivernage / mise en sommeil	Avant chaque hiver	Batterie chargée, niveau de carburant, pneus

JOURNAL

Journal d'entretien — page 1

Date	Km	Intervention réalisée	Notes

JOURNAL

Journal d'entretien — page 2

Date	Km	Intervention réalisée	Notes

JOURNAL

Journal d'entretien — page 3

Date	Km	Intervention réalisée	Notes

CHECKLISTS

Avant de rouler, avant l'hiver

Checklist avant chaque sortie (2 minutes)

- [ ] Pression des pneus visuellement correcte
- [ ] Éclairage et clignotants fonctionnels
- [ ] Niveau de carburant suffisant
- [ ] Freins qui répondent normalement (essai à l'arrêt)
- [ ] Rétroviseurs réglés, casque et gants prêts

Checklist avant l'hivernage

- [ ] Batterie chargée à fond, puis mainteneur branché ou dépose au sec
- [ ] Chaîne nettoyée et graissée avant la pause
- [ ] Pneus légèrement surgonflés si la moto reste sur la béquille longtemps
- [ ] Réservoir plein ou vide selon la durée du stockage (voir carnet constructeur)
- [ ] Housse respirante si stockage extérieur ou dans un lieu humide
- [ ] Contrôle de la tension de la batterie une fois par mois pendant l'hiver

REPÈRES

Pression des pneus

Toujours vérifier à froid. Ces repères sont généraux : la seule valeur qui fait foi est celle de l'étiquette sur le bras oscillant ou du manuel constructeur de ta moto.

Configuration	Avant	Arrière
Solo — naked / roadster	2,3 – 2,5 bar	2,5 – 2,8 bar
Duo	2,4 – 2,6 bar	2,7 – 3,0 bar
Trail / GT — solo	2,4 – 2,6 bar	2,6 – 2,9 bar
Piste (à chaud)	– 0,3 à – 0,4 bar vs route	– 0,3 à – 0,4 bar vs route
Ma moto (valeur constructeur)	_____	_____

Pour aller plus loin

→ Le guide complet pneus moto → asphaltriders.com/pneus-moto-guide-complet-pression-choix

→ Entretien chaîne moto en 5 étapes → asphaltriders.com/entretien-chaine-moto-2

→ Batterie moto : tester, recharger, hiverner → asphaltriders.com/batterie-moto-tester-recharger-hiverner

→ Checklist entretien avant la saison → asphaltriders.com/checklist-entretien-moto-avant-saison

Ce carnet est un outil de suivi personnel. Il ne remplace pas le carnet d'entretien constructeur de ta moto, ni l'avis d'un professionnel pour toute intervention mécanique lourde.

Fait avec Asphalt Riders — asphaltriders.com — La moto sans compromis.