ATELIER | VALTIS

GUIDE PRATIQUE · OFFERT AVEC VOTRE CLÉ

Le tableau des couples de serrage

Moto et voiture : les valeurs des notices constructeur, pièce par pièce, et la méthode pour serrer au couple.



Roues de voiture

Vidange · bougie · étriers

Axes de roue moto

Serrer au couple, pas au jugé.

Valeurs relevées dans les notices et manuels constructeur le 11/10/2026.

ateliervaltis.com
Édition octobre 2026

La règle d'or. Le bon chiffre est celui du constructeur de votre véhicule, pas une moyenne. Les valeurs ci-dessous sont des exemples tirés des notices citées : vérifiez toujours celle de votre modèle et de votre année.

Voiture : couple de serrage des roues

Valeurs relevées dans les notices d'utilisation le 11/10/2026.

Marque et version	Couple	Source
Tesla Model 3 et Model Y	**175 Nm**	Manuels du propriétaire Tesla : « Couple de l'écrou de roue : 129 lb/pi (175 Nm) »
Ford Puma (à partir du 11/03/2024)	**135 Nm**	Manuel du conducteur Puma, édition 10/2023, p. 378
Volkswagen Polo VI (2024), jantes acier ou alliage	**120 Nm**	Notice Polo 2024, p. 478
Toyota Yaris IV hybride (15″ et 16″)	**103 Nm**	Manuel du propriétaire Yaris, p. 437 (10,5 kgf·m)
Renault Clio V, Captur II, Mégane IV, Dacia Sandero III	Non indiqué	Notices : « serrez les vis fortement », puis faire contrôler. Demandez la valeur au réseau de la marque (avec votre VIN).
Peugeot 208 II, 2008 II, 3008 II, Citroën C3 Aircross	Non indiqué	Guides d'utilisation : « faire contrôler le serrage des vis ». Valeur dans la documentation atelier.

Serrer une roue au bon couple

La méthode

- Visser chaque vis à la main, véhicule levé, sans forcer.
- Reposer le véhicule au sol : le blocage final se fait au sol.
- En étoile (5 vis) ou en croix (4 vis), jamais deux voisines à la suite.
- Deux passes : la moitié du couple, puis le couple prescrit.
- Au clic ou au signal, on s'arrête. On ne repasse pas.

À éviter

- Graisser vis ou goujons (sauf demande du constructeur) : le serrage réel augmente.
- Finir à la visseuse à chocs : elle ne contrôle pas l'effort.
- Repasser sur une vis qui a déjà cliqué.

Après 50 km : contrôlez le serrage, et la pression des pneus.

Moto : couples de serrage par pièce

Valeurs relevées dans les manuels du propriétaire le 11/10/2026. « – » : non indiqué dans le manuel.

Moto	Bouchon de vidange	Filtre à huile	Bougie	Écrou d'axe arrière	Contre-écrou de chaîne	Étrier avant
Yamaha MT-07 (2021+)	**43 Nm**	**17 Nm**	**13 Nm**	**105 Nm**	**16 Nm**	–
Yamaha MT-09 (2021+)	**43 Nm**	**17 Nm**	**13 Nm**	–	–	–
Honda CB650R (2019)	**30 Nm**	**26 Nm**	–	**98 Nm**	**27 Nm**	**45 Nm**
Triumph Trident 660	**25 Nm**	**10 Nm**	–	**110 Nm**	**15 Nm**	–

Sources : manuel du propriétaire MT-07 (Yamaha, 2021) ; manuel du propriétaire MT-09 (Yamaha, 2020) ; manuel du propriétaire CB650R 2019, p. 151 ; Owner's Handbook Trident (Triumph, 2021). Honda CB650R 2019 : axe de roue avant 59 Nm, vis de pincement de l'axe avant 22 Nm.

Les repères, pièce par pièce

Pièce	Relevé dans le tableau	À savoir
Bouchon de vidange	**25 à 43 Nm**	Vissé dans le carter, souvent en alu : le filetage le plus exposé. Changez le joint si le constructeur le prévoit.
Filtre ou cartouche d'huile	**10 à 26 Nm**	Bien plus bas que le bouchon.
Bougie	**13 Nm**	Culasse en alu : vissez à la main jusqu'au contact, puis finissez au couple.
Étrier de frein avant	**45 Nm**	Pièce de sécurité : couple exact, frein-filet si prescrit.
Axe de roue arrière	**98 à 110 Nm**	Le plus gros couple de la moto : il faut un outil qui dépasse 100 Nm.
Axe de roue avant	**59 Nm**	Honda CB650R 2019.
Contre-écrous de chaîne	**15 à 27 Nm**	Après réglage de la tension, avec l'écrou d'axe arrière.
Petites vis (carter, caches, carénage)	Manuel d'atelier	Quelques Nm, dans de l'alu ou du plastique : une petite clé 1/4″ à faible plage.

Pourquoi un filetage alu foire. Carter et culasse sont en aluminium, les vis en acier. Serré trop fort, ce sont les filets de l'alu qui lâchent : la vis tourne dans le vide et la réparation passe par un filet rapporté. Sous-serré, un écrou d'axe peut prendre du jeu. Serrer au couple, c'est éviter les deux.

Où trouver le couple de votre véhicule ?

Voiture

- Notice d'utilisation : « Caractéristiques techniques » ou « Changement de roue ».
- Réseau de la marque, avec votre numéro de série (VIN).
- Revue technique de votre génération et motorisation.
- Jantes ou antivols non d'origine : la préconisation de leur fabricant.

Moto

- Manuel du propriétaire : partie « Entretien » ou tableau « Couples de serrage ».
- Manuel d'atelier : toutes les vis, carter et couronne compris.
- Concession de la marque, pour votre modèle et votre année.

Convertir des kg en Nm

Les anciennes notices parlent en « kg » (kilogramme-mètre, kgf·m). **1 kgf·m = 9,81 Nm.** Exemple : 10,5 kgf·m = 103 Nm, l'équivalence imprimée dans la notice de la Toyota Yaris.

kgf·m	Nm	kgf·m	Nm
1	**9,8**	8	**78,5**
2	**19,6**	10	**98,1**
4	**39,2**	12	**117,7**

Quel carré pour quel serrage ?

Carré	Plage typique	Pour
1/4''	jusqu'à 30 Nm	Petites vis, caches, bougies, filtres, contre-écrous
3/8''	jusqu'à 135 Nm	Vidange, étriers, axes de roue moto
1/2''	jusqu'à 340 Nm	Roues de voiture, trains roulants, gros serrages

Mes couples de serrage

Notez ici les valeurs de votre véhicule, relevées dans son manuel.

Pièce	Couple (Nm)	Source (manuel, page)

Une question sur un serrage ? Notre service client vous répond du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h, sous 24 h, depuis ateliervaltis.com.

Les valeurs de ce document sont reprises des notices et manuels cités, consultés le 11/10/2026. Elles peuvent changer selon l'année, la version et la jante : vérifiez toujours le couple indiqué dans le manuel de votre véhicule.