

REGLAGE DU SAG FOURCHE ET AMORTISSEUR :

Vous avez une perte d'air suite à une immobilisation longue de votre vélo, un rééquilibrage à faire après préparation, ou encore un besoin particulier en prévision d'un changement de terrain lors d'une course ou une randonnée...

Voici quelques règles de base à suivre pour gérer comme un pro votre réglage de SAG.

AVANT D'ATTAQUER MUNISSEZ-VOUS DE :

- Une pompe à haute pression
- Un régleur / un mètre
- Un pote sympa pour tenir votre vélo

Optionnel :

- Un rilsan si vous n'avez pas de joint torique témoin sur votre suspension
- Une pince coupante pour le rilsan.
- Une calculette si vous n'avez pas de graduation sur votre fourche (et que le calcul mental n'est pas votre fort...)

1-QU'EST- CE QUE LE SAG ET COMMENT LE REGLER ?

"SAG" se traduit par "affaissement" :

Le SAG de votre suspension, c'est donc le pourcentage d'enfoncement de vos suspensions sous votre poids, en position et condition normale de pédalage, les fesses sur la selle, avec votre équipement habituel...

Et oui ... de la tenue de VTT à l'équipement/tenue de DH, le poids n'est pas le même, si vous souhaitez donc être précis il est préférable de prendre le temps de le faire dans de bonnes conditions (casque, chaussures, protections, équipements divers : outils, sac à dos, poche d'eau...)

Faites également attention à la pression de vos pneus. Cela pourrait grandement fausser votre réglage.

Pour effectuer les réglages fourche et amortisseur :

- 1- De préférence, demandez à ce que l'on tienne votre VTT par le guidon, la roue avant coincée entre les genoux et les pieds.
 - 2- Ensuite, ouvrez vos suspensions afin qu'elles soient en position débloquée...
 - 3- Montez sur votre VTT, bloquez le frein avant seulement et faites quelques petits à-coups pour "réveiller" vos suspensions.
 - 4- Puis immobilisez-vous et placez-vous en position de pédalage, assis sur la selle.
 - 3- Placez ensuite le témoin au ras des joints spy de votre fourche et de votre amortisseur.
 - 5- Redescendez doucement sans à-coups.
 - 6- Constatez le positionnement de votre joint témoin sur la graduation présente sur les plongeurs de fourche/ amortisseur.
- Il vous donnera le niveau de compression.

⚠ Si vous n'avez pas de graduation sur les plongeurs ! DON'T WORRY !

Prenez la valeur de débattement de votre fourche/amortisseur (ex : fourche de 180mm) que vous divisez par la mesure trouvée lors de votre test de SAG (ex : 45mm) --> $45/180=0.25$ --> que vous multipliez par 100 pour obtenir 25% ... taux d'affaissement. Idem pour votre amortisseur. ⚠

Si votre taux de compression est trop important et dépasse les 25% il faudra réajuster la pression en RAJOUTANT de l'air

A l'inverse si la compression est inférieure à 25%, il faudra réajuster la pression en ENLEVANT de l'air.

A titre indicatif :

- Entre 15 et 25% le réglage est considéré comme plus ferme, votre suspension aura moins de sensibilité mais sera plus efficace au pédalage. (Fourchette préconisée pour le cross-country)
 - Entre 25 et 35% le réglage sera plus souple vous aurez plus de sensibilité et plus de confort. (Fourchette préconisée pour l'enduro)
- Le réglage préconisé généralement par les fabricants est de 25% d'affaissement.

⚠ ATTENTION aux déséquilibres ! ⚠

Il est important de penser votre tout suspendu dans sa globalité.
Sur un semi-rigide... évidemment c'est plus rapide !

En bref après avoir noté tout ça dans un petit coin, il ne vous reste plus qu'à ajuster le nombre de PSI grâce à une pompe haute pression.

.... Enfin "plus qu'à".... Non il reste encore un peu de travail...

2-MAINTENANT IL FAUT SE PENCHER SUR LE REBOND :

Le rebond est directement lié à la pression d'air de votre fourche. C'est pour ça qu'il est important de l'ajuster.

LA FOURCHE :

Pour cela, Placez-vous à coté de votre VTT les deux paumes de mains à plat sur les poignets. Exercez une pression rapide et laissez revenir la fourche dans sa position initiale sans la retenir, afin de voir à quelle vitesse cela se produit ... observez ce qui se passe :

- 1-Votre pneu rebondit sur le sol ? Le réglage est trop rapide.
- 2-Le pneu ne bouge pas et la fourche met du temps à remonter ? Votre réglage est trop lent.

Pour y remédier, "ouvrez" ou "refermez" votre réglage de rebond qui se situe au bas de votre fourche (certainement protégé par un capuchon... ou pas...)

Tournez dans le sens horaire pour ralentir le rebond et dans le sens anti-horaire pour l'accélérer.

Trouvez un juste équilibre pour qu'il soit entre deux ...ni trop lent ni trop rapide. Cet équilibre permettra à votre fourche d'encaisser les petits chocs successifs mais aussi de garder le contrôle et une trajectoire correcte.

L'AMORTISSEUR :

Pour votre amortisseur il en va de même.

Placez vos mains paumes ouvertes sur votre selle, exercez une pression rapide et laissez revenir votre VTT sans le retenir... observer le comportement...

- 1-Tous comme pour la fourche si l'amortisseur revient trop rapidement vous perdrez de l'adhérence et risquez le fameux coup de raquette (Et là c'est le dentier assuré A VIE !)
- 2-Si l'amortisseur revient trop lentement (packing) le rebond est trop lent. Cela ne lui permettra pas de se repositionner avant l'obstacle suivant... (Compenser avec un triple ou quadruple cuissard ne vous empêchera pas d'avoir mal au...)

Pour le réglage, il vous suffit de trouver la molette de réglage (généralement la rouge) qui peut se trouver à différents endroits selon votre modèle d'amortisseur. Respecter le sens horaire et anti-horaire indiqué pour la fourche.

Grâce à ces diverses manipulations vous constaterez assez rapidement le changement sur terrain ... plus de confort, plus d'assurance.

Votre monture ne se comportera que mieux et vous avec !