

Réglage précontrainte du ressort de l'amortisseur [Race Sag / Précharge]



Pour régler la précontrainte, il faut porter tout votre équipement, y compris le casque

Les suspensions qui équipent nos motos sont des modèles à multiples réglages issus de la compétition.

Pour que leur fonctionnement soit optimum, les pré réglages de base sont indispensables.

Et en premier lieu celui de la précontrainte d'amortisseur (Race Sag)...

En clair, sa bonne tension !

Valeur comprise entre 90 et 110 mm en MX, consultez le manuel de la moto pour la connaître.

Mesure du débattement maxi

Placez votre machine sur un trépied suffisamment haut pour que les roues ne soient pas en contact avec le sol.

Prenez la mesure entre l'axe de roue arrière et un repère évident tel que la jointure garde-boue arrière-plaque latérale, comme sur la photo. Prenez la valeur (605 mm dans notre exemple)

qui représente la cote 1.



Mesure du débattement mini (Race Sag)

de préférence assis sur le devant de la selle



Il s'agit de prendre maintenant la mesure en conditions de roulage. Vous devez donc vous équiper entièrement et faire le plein de la machine. Demandez à une tierce personne de prendre la mesure à votre place et restez en équilibre en vous aidant juste de votre trépied. Vous allez obtenir une nouvelle valeur. Dans notre cas, cette valeur correspond à 510mm. Il suffit maintenant de soustraire le débattement mini du débattement maxi. $605-510 = 95$ mm. C'est parfait puisque cette différence doit habituellement se situer entre 90 et 110 mm selon spécificités de la moto. Faites de même avec vos valeurs mesurées et reportez-vous à votre manuel d'entretien pour connaître précisément les tolérances annoncées par le constructeur.

Mesure de la course morte (Free Sag)

La course morte est le « jeu » indispensable que doit conserver votre amortisseur pour ne pas abîmer le mécanisme.

Cette valeur permet de garder un certain confort ainsi que de plaquer toujours la roue au sol.

Elle est également nécessaire à la stabilité de la moto. Pour la mesurer, descendez la moto du trépied et prenez la valeur de la même façon qu'à l'étape 2, mais sans vous dessus.

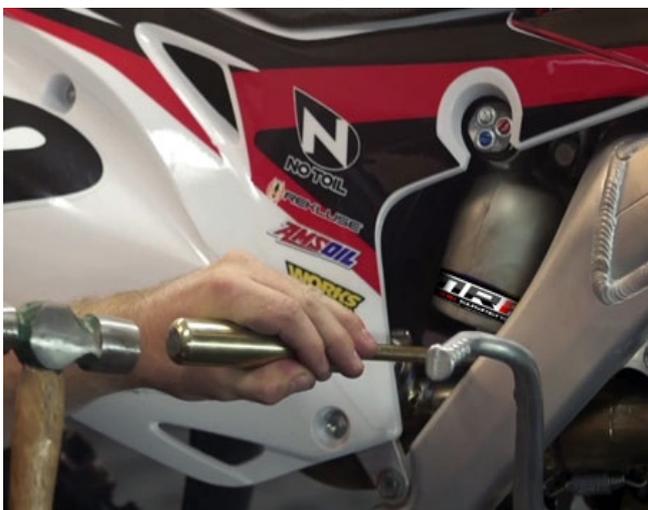
Soustraire ensuite le résultat à la valeur de débattement maxi. Dans notre cas cela donne : $605-570 = 35$ mm.

Correct car on préconise en général, une fourchette entre 22 et 35 mm.



Si vous êtes hors fourchette, c'est que le ressort n'est pas adapté à votre poids, il faut le remplacer. Notez que si vous changez le ressort d'amortisseur, il faut changer les ressorts de fourche de la même valeur.

Réglage de la précontrainte du ressort



Si la valeur de différence entre le débattement maxi et mini est supérieure à 100 mm, c'est que votre ressort n'est pas assez tendu.

Si elle est inférieure à 90 mm, c'est que ce dernier est trop tendu.

Pour tendre ou détendre le ressort, déposez la partie-arrière du cadre et le silencieux.

A l'aide d'une clé à ergot (ou d'un maillet et un jet), desserrez le contre-écrou, puis serrez ou desserrez selon les besoins.

On augmente la précontrainte (ressort plus dur) en serrant le dispositif, on la diminue (ressort plus mou) en desserrant.

Notez que pour ce dernier point, le montage d'un Système X-Trig Preload Adjuster, facilite grandement la tâche.