

Réglage du SAG de vos suspensions

Le sag est une mesure qui correspond à l'enfoncement de la suspension lorsque l'on monte sur le vtt.

*Cette mesure diffère en fonction de la pratique : en freeride et descente, les suspensions sont très molles et ont donc un sag très important , **30% du débattement** contre **5 à 10%** pour une pratique plus soft xc/all mountain.*

Le sag dépend en effet directement de la raideur du ressort de la suspension Sur certaines suspensions (à ressort à air), le sag est réglable grâce à une partie « gonflable » (c'est d'autant plus vrai pour les suspensions dont le seul ressort est une chambre d'air comprimé...les plus courantes) . Pour les suspensions à ressort hélicoïdal, le sag se règle en pré-contrainant le ressort grace a une molette de réglage.

Pour connaître le sag, il faut placer un témoin (un collier rilsan fera l'affaire) sur un plongeur de la fourche ou sur la bague d'amortissement de fin de course d'un amortisseur. Placez le témoin de manière à ce que lorsque vous monterez sur votre monture, le témoin soit poussé et indique l'enfoncement correspondant à votre poids.

Il est important de bien régler le SAG

Les suspensions doivent garder au maximum les roues en contact avec le sol que se soit en enfoncement lors d'une bosse mais aussi en détente lors d'un creux.

Si on n'a pas assez de SAG en cas de trou au lieu que la suspension se détende pour garder le contact avec le sol la roue décolle et c'est tout le vélo qui descend, ... pas top. (à noter que pour le système NRS de Giant, il n'y a pas de réglage car le SAG doit être de 0)

www.ariège-vtt.fr

