RÉGLAGES D’UN AMORTISSEUR

Guide simple – Motocross / Enduro / Sable

Objectif : comprendre simplement le rôle de la compression lente, de la compression rapide et de la détente.

1. COMPRESSION LENTE – LSC

Elle contrôle principalement les mouvements lents du châssis.

Elle intervient notamment lors des accélérations, freinages, transferts de masse, entrées et sorties de virage et dans les appuis.

Fermer la LSC	Ouvrir la LSC
Plus de soutien	Plus de confort
Moto plus haute dans l’appui	Moto plus libre
Moins de transfert	Davantage de mouvement
Trop fermée : manque de grip / moto dure	Trop ouverte : moto qui s’enfonce facilement

2. COMPRESSION RAPIDE – HSC

Elle contrôle principalement la vitesse d’enfoncement lors des gros impacts.

Elle intervient sur les grosses bosses, trous, whoops, pierres, réceptions de sauts et compressions brutales.

Important : « rapide » signifie ici que l’amortisseur se déplace rapidement sur un choc, pas que la moto roule rapidement.

Fermer la HSC	Ouvrir la HSC
Plus de résistance sur les gros chocs	Amortisseur plus libre sur les gros chocs
Plus de soutien	Plus de confort
Limite davantage l’enfoncement	Absorbe plus facilement
Trop fermée : tape / manque de grip	Trop ouverte : risque de talonnage

3. DÉTENTE – REBOUND

Elle contrôle la vitesse à laquelle l’amortisseur revient après s’être comprimé.

Détente trop fermée / lente	Détente trop ouverte / rapide
L’amortisseur revient lentement	L’amortisseur revient rapidement
Peut rester enfoncé dans les successions	Peut donner une sensation de rebond
Moto qui s’écrase progressivement	Moto plus nerveuse
Peut manquer de garde au sol	Peut perdre de la traction

4. MÉMO RAPIDE

Réglage	À retenir
LSC	Contrôle surtout les mouvements du châssis et les appuis.
HSC	Contrôle surtout les gros impacts et les compressions rapides.

Détente	Contrôle la vitesse de retour de l’amortisseur.

5. COMMENT RAISONNER EN ESSAI

• **Moto qui s’enfonce trop dans les appuis :** vérifier notamment la LSC, puis le ressort et l’hydraulique générale.

• **Moto qui tape sur les gros impacts :** vérifier notamment la HSC et rechercher si l’hydraulique est trop restrictive.

• **Moto qui talonne sur les grosses réceptions :** contrôler la course utilisée, le ressort, la HSC et le niveau de soutien global.

• **Moto qui rebondit après les bosses :** contrôler la détente.

• **Moto qui reste enfoncée dans une succession de bosses :** détente potentiellement trop lente.

> **Règle d’or :** un clic modifie le comportement, mais ne remplace pas un réglage de base correct (sag, ressort, hauteur de caisse et hydraulique adaptée au pilote et au terrain).