RÉGLAGES D’UNE FOURCHE

Guide simple – Motocross / Enduro / Sable

Objectif : comprendre simplement le rôle de la compression et de la détente sur une fourche.

1. COMPRESSION

La compression contrôle la vitesse à laquelle la fourche s’enfonce.

Elle agit lors des freinages, des réceptions, des chocs, des trous, des appels de sauts et lorsque la roue avant rencontre une succession d’obstacles.

Fermer la compression	Ouvrir la compression
Fourche plus ferme	Fourche plus libre
Plus de soutien au freinage	Meilleure absorption des petites irrégularités
Moins d’enfoncement	Davantage d’enfoncement
Trop fermée : fourche dure, perte de grip	Trop ouverte : plonge, manque de soutien

2. DÉTENTE – REBOUND

La détente contrôle la vitesse à laquelle la fourche revient après s’être comprimée.

Elle est particulièrement importante dans les successions de bosses, les freinages répétés, les réceptions et pour maintenir la roue avant au contact du sol.

Détente trop fermée / lente	Détente trop ouverte / rapide
La fourche revient lentement	La fourche revient rapidement
Peut rester enfoncée dans une succession	Peut donner une sensation de rebond
Avant qui s’enfonce progressivement	Avant plus nerveux
Peut perdre du débattement disponible	Peut perdre du grip si trop rapide

3. MÉMO RAPIDE

Réglage	À retenir
Compression	Contrôle surtout la vitesse d’enfoncement de la fourche.
Détente	Contrôle surtout la vitesse de retour de la fourche.

4. COMMENT RAISONNER EN ESSAI

• **Fourche qui plonge beaucoup au freinage :** vérifier la compression, mais aussi le ressort, le niveau d’huile et le réglage de base.

• **Fourche dure sur les petites bosses :** compression potentiellement trop fermée ou hydraulique trop restrictive.

• **Fourche qui talonne sur une grosse réception :** contrôler le ressort, le niveau d’huile et le soutien hydraulique avant de simplement fermer la compression.

• **Avant qui rebondit après une bosse :** détente potentiellement trop rapide.

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

5. LIEN ENTRE COMPRESSION ET DÉTENTE

La compression et la détente travaillent ensemble : la compression contrôle **l’enfoncement**, la détente contrôle **le retour**. Un bon réglage cherche à garder la roue avant en contact avec le sol tout en conservant du soutien et du débattement disponible.

> **Règle d’or :** les clics servent à affiner le comportement. Ils ne remplacent pas un réglage de base correct : ressort adapté au pilote, hauteur de fourche, sag si applicable, niveau d’huile et préparation hydraulique.