



BOXER_{SRAM}

Guide de réglage de la suspension



GUIDE DE RÉGLAGE RAPIDE BOXXER TEAM

MERCI D'AVOIR CHOISI ROCKSHOX !

C'est un plaisir et un honneur pour nous que vous ayez choisi d'équiper votre vélo d'une suspension RockShox. Cette suspension est la meilleure disponible aujourd'hui car les produits RockShox sont développés et conçus par des gens qui adorent sortir en vélo et pour qui les performances ont autant d'importance que pour vous.

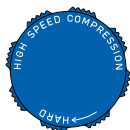
Les suspensions RockShox peuvent être ajustées en fonction de votre poids, de votre style et du terrain. Notre Guide de réglage présente des recommandations rapides pour le réglage fin de votre fourche BoXXer afin de vous permettre de vous lancer sur les sentiers le plus vite possible ! De plus, il vous offre des informations détaillées sur le réglage qui vous permettront de peaufiner les performances de votre suspension en adaptant à vos besoins le touché et la réponse de chaque réglage disponible.

Pour chaque réglage, on compte  en partant de la position la plus souple, dévissé à fond dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Soft, -, ).

| BoXXer Team | POIDS DU CYCLISTE | RESSORT SUGGÉRÉ | COMPRESSION BASSE VITESSE | COMPRESSION HAUTE VITESSE | REBOND EN DÉBUT DE COURSE | REBOND EN FIN DE COURSE | RÉSISTANCE AU TALONNAGE |
|-------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | <63 kg | Argent | 1 tour | 2 clics | 9 clics | 9 clics | 1 tour |
| | 63 à 72 kg | Jaune | 1 tour | 2 clics | 11 clics | 11 clics | 1 tour |
| | 72 à 81 kg | Rouge (réglage usine) | 2 tours | 3 clics | 12 clics | 12 clics | 2 tours |
| | 81 à 90 kg | Bleu | 2 tours | 3 clics | 13 clics | 13 clics | 2 tours |
| >90 kg | Noir | 3 tours | 4 clics | 14 clics | 14 clics | 3 tours | |

| Mes réglages préférés | SORTIES PRÉFÉRÉES | RÉGLAGES DE PRESSION | COMPRESSION BASSE VITESSE | COMPRESSION HAUTE VITESSE | REBOND EN DÉBUT DE COURSE | REBOND EN FIN DE COURSE | RÉSISTANCE AU TALONNAGE |
|-----------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Compression haute vitesse



Rebond en début de course



Compression basse vitesse

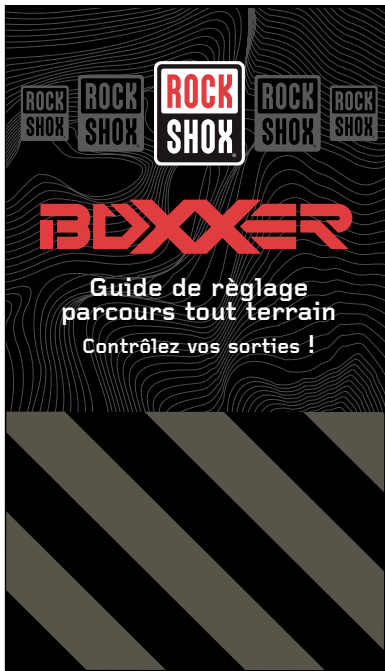


Rebond en fin de course



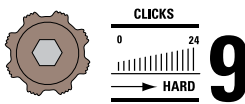
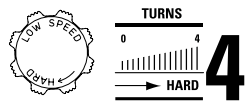
Talonnage





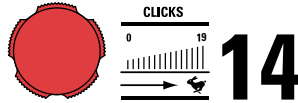
Parcours : manœuvres à basse vitesse sur un terrain hautement technique

Contrôle : minimalisation des oscillations de la fourche lorsque l'équilibre à basse vitesse et le contrôle du vélo sont critiques



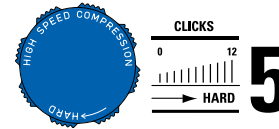
Parcours : mouillé, boueux, plein de racines et de cailloux

Contrôle : maximaliser l'adhérence de la roue avant et minimaliser les mouvements parasites



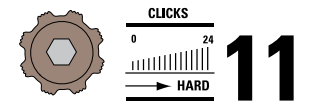
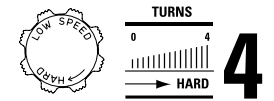
Parcours : sauts lancés avec atterrissages sur la transition

Contrôle : maximaliser le contrôle à la réception et la maniabilité



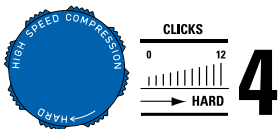
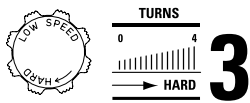
Parcours : virages relevés rapides

Contrôle : fourche plus haute dans son débattement pour permettre une transition plus rapide de virage à virage



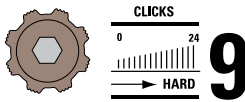
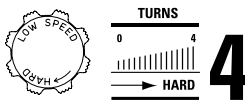
Parcours : rapide, rocailleux, nombreux virages engagés

Contrôle : maximalisation de l'absorption des chocs et résistance au décentrement lors des déplacements du poids sur le vélo dans les virages



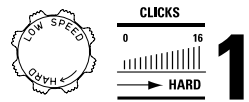
Parcours : descente basse vitesse avec sauts et marches

Contrôle : minimiser les risques de passer par-dessus le guidon et répartition du poids du vététiste sur la roue arrière pour l'adhérence



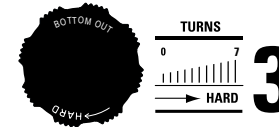
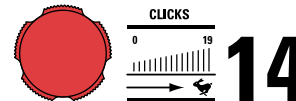
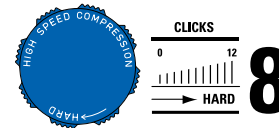
Parcours : rapide, rocailleux, virages roulants

Contrôle : maximaliser l'absorption des chocs



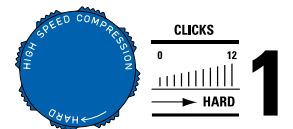
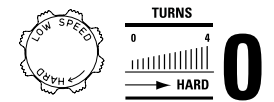
Parcours : sauts lancés avec atterrissages sur du plat

Contrôle : maximaliser le contrôle à la réception et la maniabilité



Parcours : virages larges en terre meuble

Contrôle : maximaliser l'absorption des chocs



Molette de réglage de compression basse vitesse

Molette de réglage de compression haute vitesse

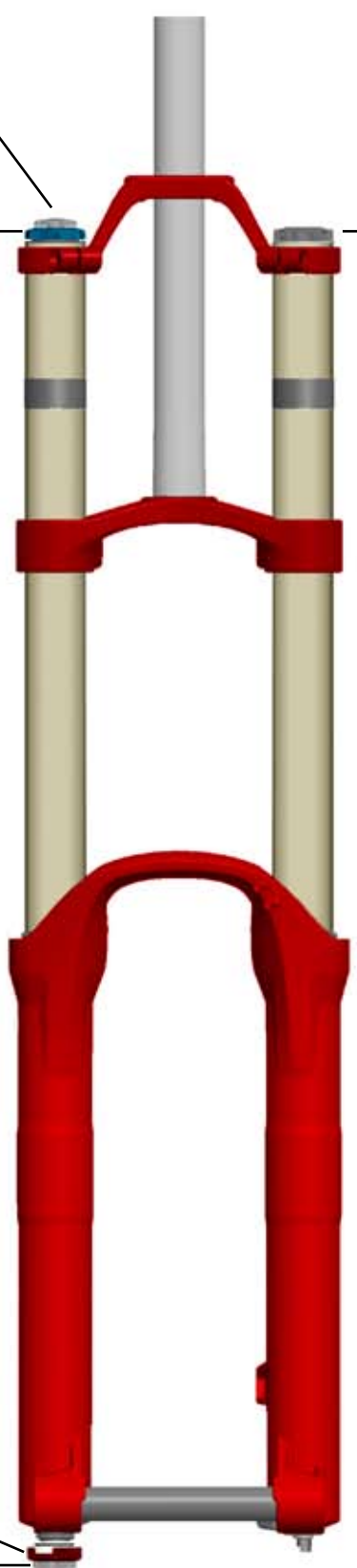
Molette de réglage du talonnage

COTÉ DE LA CHAÎNE

CÔTÉ OPPOSÉ À LA CHAÎNE

Molette de réglage du rebond en fin de course

Molette de réglage du rebond en début de course



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

INTRODUCTION

Votre suspension avant (la fourche) offre trois types principaux de réglage. Veillez à toujours procéder au réglage d'une fourche en respectant les étapes ci-dessous dans l'ordre noté :

1. Affaissement - Réglage de la raideur des ressorts
2. Amortissement du rebond
3. Amortissement de la compression

OUTILS ET FOURNITURES NÉCESSAIRES POUR LE RÉGLAGE

| | |
|-------------------------|---------------------------|
| Lunettes de sécurité | Clés Allen de 2,5 et 4 mm |
| Gants | Clé à douille de 24 mm |
| Vêtements et équipement | Brosse pour la graisse |
| Un copain/Une copine | Graisse |

AFFAISSEMENT - RÉGLAGE DU RESSORT

L'affaissement correspond à la compression de la fourche quand vous êtes assis(e) sur le VTT, habillé(e) et équipé(e) comme pour une sortie normale. Il est très important de régler correctement l'affaissement de la fourche. Un réglage correct permet à la roue avant de mieux suivre les creux et les bosses du terrain sur lequel vous roulez. L'affaissement avec une fourche BoXXer devrait correspondre à entre 20 et 30 pourcent du débattement maximal. Il est indiqué par les marques de graduation que vous pouvez noter sur le tube de fourche supérieur du côté de la chaîne.

MESURE DE L'AFFAISSEMENT

1 Pour mesurer l'affaissement, commencez par régler les systèmes d'amortissement de la compression (au sommet du bras de fourche du côté de la chaîne) sur leurs positions les plus faibles. Pour ce faire, tournez chaque molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (dans le sens contraire de la flèche indiquée « Hard » = dur) jusqu'à ce qu'elle arrive en butée.

1



2 Demandez à votre ami(e) de maintenir le vélo en équilibre pendant que vous montez dessus, habillé(e) et équipé(e) comme pour une sortie normale.

2



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

3 Mettez-vous en danseuse et penchez-vous en avant et en arrière sur le vélo, en veillant à solliciter la suspension, puis restez immobile debout sur les pédales. Nous vous conseillons de freiner pendant ce processus afin d'éviter de rouler sur votre ami(e) par accident, ou de l'assommer d'un coup de tête casquée.

3



4 Continuez à rester immobile debout sur les pédales pendant que votre ami(e) fait glisser les joints toriques vers le bas, au contact du joint racleur. Ce n'est pas si facile que ça, demandez à votre copain/copine de faire le plus vite possible !

4



5 Descendez avec précaution du vélo et comparez la position du joint torique repère par rapport aux marques graduées notées sur le tube de fourche supérieur. Cette mesure vous donne l'affaissement de votre fourche.

5



S'il n'est pas possible de régler l'affaissement dans la plage indiquée, il vous faut peut-être remplacer le ressort hélicoïdal (réglage du ressort hélicoïdal). Reportez-vous aux informations spécifiques notées ci-dessous pour optimiser le réglage de l'affaissement.

GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

RÉGLAGE DU RESSORT HÉLICOÏDAL

Les fourches à ressort hélicoïdal BoXXer offrent différentes options de ressort, chacune repérée par une couleur différente. Ces options permettent aux vététistes d'adapter l'affaissement de la fourche à leur poids. Reportez-vous au tableau ci-dessous pour déterminer quel est le ressort hélicoïdal qui vous conviendra le mieux. Si la couleur du ressort hélicoïdal noté dans le tableau est différente de la couleur de celui qui est monté dans votre fourche, il vous faudra remplacer votre ressort.

Important : Il est recommandé de porter des lunettes de sécurité et des gants lors du remplacement du ressort hélicoïdal.

| POIDS DU CYCLISTE | COULEUR DU RESSORT |
|-------------------|-----------------------|
| < 63 kg | Argent |
| 63 à 72 kg | Jaune |
| 72 à 81 kg | Rouge (montage usine) |
| 81 à 90 kg | Bleu |
| 99 kg ou plus | Noir |

REPLACEMENT DU RESSORT HÉLICOÏDAL

1 Avec une clé Allen de 4 mm, desserrez le boulon supérieur sur la tête de fourche situé sur le tube de fourche du côté opposé à la chaîne. N'enlevez pas complètement le boulon.

1



2 Avec une clé Allen de 1,5 mm, desserrez les deux vis de pression qui retiennent en place la molette de réglage du talonnage située en haut du tube de fourche du côté opposé à la chaîne (il n'est pas nécessaire de déposer les vis de pression). Enlevez la molette de réglage du talonnage.

2



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

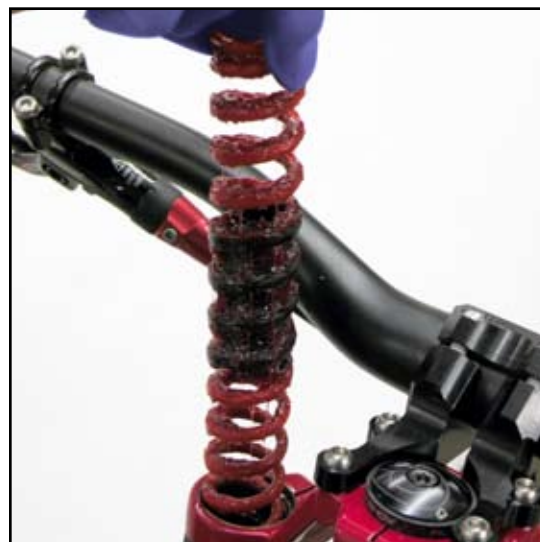
3 Avec une clé à douille de 24 mm, desserrez et déposez le cabochon supérieur. Le cabochon fait partie de l'ensemble qui comprend la tige de réglage du talonnage et les entretoises de précontrainte. Veillez à ne pas endommager le joint torique du cabochon supérieur lors de la dépose. Si le joint torique du cabochon est endommagé lors de la dépose, remplacez-le par un joint neuf.

3



4 Comprimez légèrement la fourche pour pouvoir atteindre le ressort hélicoïdal et enlevez-le à la main.

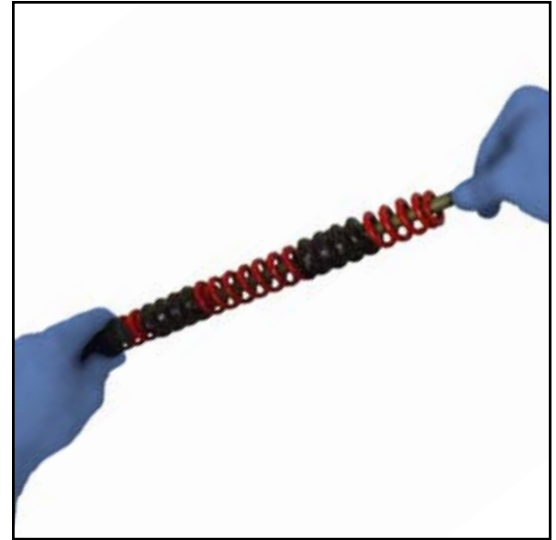
4



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

5 Repérez l'extrémité du ressort où il est le plus serré. Insérez une longue baguette en bois par cette extrémité du ressort et poussez le bouchon amortisseur Drop Stop pour le faire sortir par l'extrémité la plus large du ressort.

5



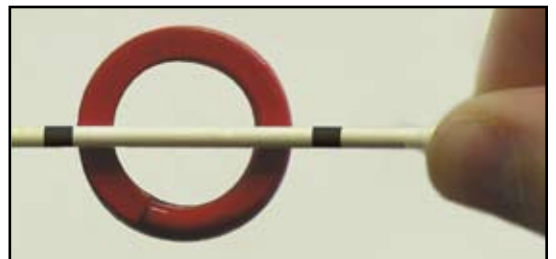
6 Repérez l'extrémité la plus large du nouveau ressort hélicoïdal et insérez le bouchon amortisseur Drop Stop à la main dans le nouveau ressort.

6



7 Repérez l'extrémité du nouveau ressort où les spires sont le plus serrées. Avec une brosse, appliquez une bonne couche de graisse sur toute la longueur du nouveau ressort hélicoïdal. Insérez le nouveau ressort hélicoïdal dans le tube supérieur, extrémité avec les spires les plus serrées en premier.

7

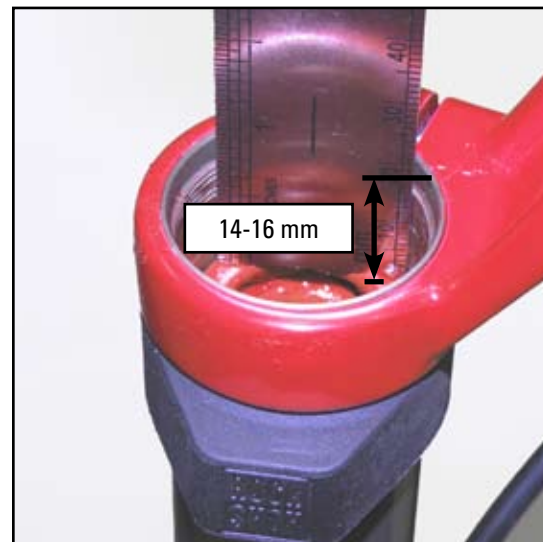


GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

8 Mesurez avec une règle la distance entre le haut du ressort et le haut du tube supérieur. La distance entre les deux doit être au moins de 14 mm, mais pas plus de 16 mm. Si la distance est supérieure à 16 mm, ajoutez des entretoises de précontrainte jusqu'à ce que la distance se trouve dans cette plage de 14-16 mm (chaque entretoise fait 2 mm d'épaisseur).

Remarque : Si la distance fait plus de 16 mm et n'est pas corrigée, le ressort hélicoïdal aura du jeu vertical dans le tube de fourche supérieur et la fourche émettra des bruits de cognement. Si la distance fait moins de 14 mm, le ressort hélicoïdal va se coincer dans le tube de fourche supérieur, ce qui endommagera le ressort.

8



9 Insérez l'assemblage du cabochon supérieur dans la tête de fourche et vissez le cabochon à la main dans le tube supérieur. Veillez à ne pas pincer le joint torique du cabochon lors de l'installation. La tige de réglage du talonnage de l'assemblage du cabochon supérieur va permettre de mettre en place le bouchon amortisseur Drop Stop dans le ressort hélicoïdal.

9



10 Avec une clé Allen de 24 mm, serrez le cabochon à un couple de 7,3 N.m.

10



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

- 11** Installez la molette de réglage du talonnage sur le cabochon supérieur. Avec une clé Allen de 1,5 mm, serrez les vis de pression à un couple de 0,5-1,0 N·m.

11



- 12** Avec une clé Allen de 4 mm, serrez le boulon de la tête de fourche supérieure à un couple de 5,1-9,0 N·m.

12



- 13** Une fois le ressort hélicoïdal remplacé, mesurez de nouveau l'affaissement en suivant les instructions ci-dessus. Vérifiez que l'affaissement se trouve bien maintenant dans la plage indiquée.

Le réglage du ressort hélicoïdal de votre suspension avant BoXXer Team est maintenant fini. Vous pouvez maintenant passer au réglage de l'amortissement du rebond.

GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

AMORTISSEMENT DU REBOND

L'amortissement du rebond contrôle la vitesse avec laquelle la fourche se détend complètement après avoir été compressée. Pour régler l'amortissement du rebond, utilisez les molettes de réglage du rebond, situées en bas du tube de fourche du côté de la chaîne. Lorsque vous procédez au réglage du rebond, n'oubliez pas que les conditions sur une piste diffèrent de celles rencontrées en tournant sur un parking. La meilleure manière de régler finement le rebond est de comparer différents réglages sur une même section de piste qui vous est familière.

Nous vous suggérons comme point de départ de choisir un rebond le plus rapide possible, tout en évitant que la fourche n'arrive en butée en extension ou ne saute. Cela permet à la fourche de suivre les reliefs de la piste, en maximisant la stabilité, l'adhérence et le contrôle de votre vélo. Procédez par petites étapes à partir de ce point de départ jusqu'à ce que vous trouviez le réglage qui correspond à votre style. L'amortissement trop lent du rebond amènera la fourche à se comprimer de plus en plus sur un terrain accidenté, ce qui raccourcit le débattement et entraîne le talonnement de la fourche.

Pour régler l'amortissement du rebond, suivez les étapes ci-dessous.

RÉGLAGE DU REBOND

Les amortisseurs BoXXer Team sont équipés du système Dual Flow™ Adjust Rebound, qui permet d'ajuster indépendamment le rebond aussi bien en début qu'en fin de course.

1 Rebond en début de course - Contrôle la vitesse avec laquelle la fourche retrouve tout son débattement lors du passage sur des petites bosses qui la compressent sur les premiers 25 % de son débattement. Ce réglage permet de contrôler la vitesse de récupération de la fourche lors de petits chocs, ou d'améliorer l'efficacité du pédalage.

Si vous tournez la molette grise dans le sens indiqué par le « lapin » situé sur la décalcomanie de la molette de réglage de la vitesse du rebond, la fourche peut se détendre complètement plus rapidement. Si vous tournez la molette grise dans le sens indiqué par la « tortue », la fourche peut se détendre complètement plus lentement. Vous disposez de 24 clics pour effectuer le réglage.

Important : veillez à ce que la molette de réglage rouge du rebond en fin de course ne tourne pas pendant que vous manipulez la molette de réglage grise du rebond en début de course. Maintenez la molette de réglage rouge en place si nécessaire.

2 Rebond en fin de course - Contrôle la vitesse avec laquelle la fourche retrouve tout son débattement lors du passage sur des plus grosses bosses qui la compressent sur les 25-100 % de son débattement. Ce réglage permet de contrôler la vitesse de récupération de la fourche lors de gros chocs ou de réduire le contre-choc lors du passage sur un gros obstacle.

Si vous tournez la molette rouge de réglage du rebond en fin de course dans le sens indiqué par le « lapin » situé sur la décalcomanie de la molette de réglage de la vitesse du rebond, la fourche peut se détendre complètement plus rapidement. Si vous tournez la molette rouge dans le sens indiqué par la « tortue », la fourche peut se détendre complètement plus lentement. Vous disposez de 19 clics pour effectuer le réglage.

Remarque : la molette grise de réglage du rebond en début de course peut tourner pendant que vous manipulez la molette rouge de réglage du rebond en fin de course. Ceci est normal.

1

2



Le réglage du rebond de votre suspension avant BoXXer Team est maintenant fini. Vous pouvez maintenant passer au réglage de l'amortissement de la compression.

GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

AMORTISSEMENT DE LA COMPRESSION

L'amortissement de la compression contrôle la vitesse de compression de la fourche. Plus l'amortissement de la compression est élevé, plus les réactions de la fourche sont lentes. Elle aura plus de résistance aux reliefs de la piste et elle donnera l'impression d'être trop « ferme ». Moins l'amortissement est élevé, plus les réactions sont vives. Elle aura moins de résistance aux reliefs et elle donnera l'impression d'être plus « molle ». Le réglage de l'amortissement de la compression peut servir à combattre les effets des freinages puissants (« plongée » au freinage) et des virages serrés pris à haute vitesse (compression).

RÉGLAGE DE LA COMPRESSION - MISSION CONTROL DH

La BoXXer Team est équipée du réglage de l'amortissement de la compression Mission Control DH qui permet d'ajuster de manière indépendante aussi bien l'amortissement de la compression à basse que celui à haute vitesse.

1 Amortissement de la compression basse vitesse – Contrôlez la vitesse à laquelle la fourche s'enfonce quand la vitesse du plongeur de la fourche est lente. Ce réglage peut permettre d'obtenir une sensibilité maximale lors de petits chocs et de réduire les réactions parasites lorsque le vététiste bouge et se décale sur le vélo. Si vous tournez la petite molette de réglage argent, située en haut du tube de fourche du côté de la chaîne, dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez ajouter plus d'amortissement de la compression basse vitesse. Vous disposez de 4 tours entiers pour effectuer le réglage.

Remarque : si la molette bleue de réglage de la compression haute vitesse commence à tourner, cela signifie que vous êtes arrivé au bout de la plage de réglage disponible avec la molette de réglage de la compression basse vitesse.

2 Amortissement de la compression haute vitesse - Contrôlez la vitesse à laquelle la fourche s'enfonce quand la vitesse du plongeur de la fourche est rapide. Ce réglage peut permettre d'obtenir un meilleur contrôle lors du passage par-dessus d'obstacles aux arêtes vives, ou lors de la réception de sauts élevés. Si vous tournez la grosse molette de réglage bleue, située en haut de la jambe de fourche du côté de la chaîne, dans le sens des aiguilles d'une montre, vous pouvez ajouter plus d'amortissement de la compression haute vitesse. Vous disposez de 12 clics pour effectuer le réglage.

Remarque : La molette argent de réglage de la compression basse vitesse tourne en même temps que la molette bleue pour compression haute vitesse. Ceci est normal et n'a aucune incidence sur le réglage de l'amortissement de la compression basse vitesse.

Important : lorsque vous rangez un vélo ou une fourche à l'envers ou incliné sur le côté, l'huile se trouvant dans le tube supérieur étanche peut s'accumuler au-dessus de l'assemblage d'amortissement de la compression. Lorsque vous replacez le vélo/la fourche en position de conduite normale, la performance initiale du système d'amortissement de la compression ne sera pas optimale. Pour retrouver ces performances, il vous suffit de comprimer la fourche entre 10 et 20 fois.

Le réglage de la compression de votre suspension avant BoXXer Team est maintenant fini. Vous pouvez maintenant passer à la section sur les caractéristiques spéciales.



GUIDE DE RÉGLAGE BOXXER TEAM

CARACTÉRISTIQUES SPÉCIALES

BOUCHON AMORTISSEUR DROP STOP – RÉGLAGE DU TALONNAGE

1 La BoXXer Team est équipée du système de réglage anti-talonnage Drop Stop. Ce système permet de régler la fermeté de la fourche avant qu'elle n'arrive en butée lors des 20 % finaux de son débattement. Tournez la molette noire de réglage du talonnage, située en haut du tube de fourche du côté opposé à la chaîne, dans le sens des aiguilles d'une montre pour que le système Drop Stop s'active plus tôt, pour augmenter la fermeté de la fourche en fin de débattement et pour augmenter progressivement la résistance au talonnage. Tournez la molette noire de réglage du talonnage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour retarder l'activation du système Drop Stop, pour réduire la fermeté de la fourche en fin de débattement, et pour fournir une résistance constante au talonnage. Vous disposez de 7 tours entiers pour effectuer le réglage.

Remarque : le réglage de l'accessoire Drop Stop ne devrait avoir lieu qu'après avoir réglé correctement l'affaissement, l'amortissement du rebond et l'amortissement de la compression.

1



Le réglage de la suspension avant BoXXer Team est maintenant terminé. Félicitations : il est maintenant temps de partir faire une sortie !

CONCLUSION

Nous souhaitons vous remercier une fois de plus d'avoir choisi RockShox comme suspension pour votre vélo. Chez RockShox, nous nous sommes engagés à assurer la qualité de vos sorties en deux-roues. Nous espérons que ce Guide de réglage vous a aidé à explorer l'ampleur du « tuning » possible sur la suspension avant BoXXer, et vous a ouvert la porte vers des performances améliorées, vous permettant ainsi de faire des sorties plus agréables où vous serez encore plus en contrôle.

Veuillez vérifier souvent www.rockshox.com pour recevoir plus d'indices et d'informations sur le réglage et des informations de service.