



## **Quelle que soit votre pratique du vélo, le port du casque est indispensable et OBLIGATOIRE !**

*Découvrez dans ce document, quelques petits conseils pour faire le bon choix.*

### **► QUEL CASQUE CHOISIR**

Il faut un casque qui s'adapte au mieux à la taille de votre tête. La taille du casque se présente sous la forme « 50-53cm » qui correspond au tour de tête minimal et maximal. Pour connaître votre circonférence, prenez avec un mètre flexible le tour de votre tête.

#### **► Choisir un casque enfant**

La tête des enfants grandit vite, il faut donc adapter au mieux le casque aux dimensions de la tête de votre enfant et changer de casque dès qu'il devient trop petit, ne pas choisir non plus un casque trop grand en espérant qu'il le garde plus longtemps.

Le casque doit aussi avoir des trous d'aérations et respecter les normes CE qui valident la qualité du casque.

#### **► Choisir un casque VTC/Vélo de ville, Vélo de route, VTT**

Les casques VTC et ville sont de forme plus ronde que les casques Vélo de route (forme aérodynamique). Vérifiez la présence d'aérations, le mode de lavage (souvent les parties intérieures détachables en mousse) et les normes qui valident la qualité du produit.

Pour les vélos de route, préférez un casque qui soit le plus léger possible.

Pour les VTT, les casques peuvent avoir de petites visières, qui préviennent de la pluie (éventuellement du soleil) ou de la projection de boue.

#### **► Choisir un casque VTT Freeride**

Si vous faites du VTT très engagé, avec des sauts, de la descente en montagne etc.... Le casque intégral (type motocross, mais en plus léger) est très intéressant car protège vraiment toute la tête en cas de chute, mâchoire comprise.

#### **► Choisir un casque BMX**

Il existe deux types de casques possibles : le casque intégral et le casque en « bol ». Le casque intégral protège plus mais peut être aussi plus gênant (poids, visibilité...). Il est généralement utilisé pour les courses. Le casque « bol » est plus utilisé par les autres sports du BMX (ville, skate-park...).

## ► QUAND CHANGER SON CASQUE ?

### ➤ **En cas de choc**

Un casque est conçu pour protéger la tête lors d'un choc. En tombant, le casque aura peut être été fragilisé, fissuré et ne remplira plus son rôle correctement. Il ne faut en aucun cas se resservir d'un casque ayant subi un choc, même si votre casque vous paraît tout a fait normal.

### ➤ **En cas de détérioration visible**

Fissures, lanières endommagées ou arrachées, éléments décollés, il faut changer votre casque. Seul un casque en bon état remplira correctement son rôle.

### ➤ **Après quelques années**

Environ tous les 5 ans si l'état vous semble correcte, il faut changer votre casque. En effet, des matières peuvent vieillir plus vite que d'autres, peuvent être altérées avec le temps surtout si votre casque est ranger dans un endroit froid et/ou humide.

### ➤ **Si vous changez de discipline**

Si vous passez à une discipline à l'opposée de celle que vos pratiquez (vélo de route au VTT par exemple), votre casque ne sera plus adapté à votre nouvelle activité, il faut changer de casque et préférer un modèle en rapport avec votre nouveau sport.

### ➤ **Toutes autres raisons**

Vous en avez assez de votre casque, vous avez envie de changer tout simplement pour un casque plus design, plus aérer, plus léger...

## ► BIEN METTRE SON CASQUE

Pour savoir si votre casque est bien positionné, bouger votre tête de bas en haut et de gauche à droite : votre casque doit rester en position, ne pas bouger et ne pas vous gêner.

## ► CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

### ➤ **ROULER SANS CASQUE**

- Mettre son casque sans l'attacher
- Avoir un casque qui ne s'adapte pas correctement aux dimensions de votre tête
- Utiliser un casque de vélo pour faire de la moto par exemple. A chaque sport son casque.