**BLOC 1: SAVOIR PÉDALER** 



www.savoirrouleravelo.fr

COMPÉTENCES:

METTRE LE CASQUE ET LE RÉGLER

# Comment bien porter son casque?

- Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans lorsqu'on fait du vélo.
- Avant de partir, il est important que chaque enfant puisse régler son casque tout seul.

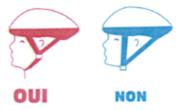
#### Les règles

- Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer
- ▲ Il ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux.
- La sangle doit être attachée sous le menton et serrée jusqu'à ce qu'elle touche le coup de l'enfant. Attention : elle ne doit pas être trop lâche, sinon le casque ne protège pas l'enfant.
- Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre en dessous. À régler si nécessaire.





Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

Sources: Fédération Française de Cyclotourisme et Moniteurs Cyclistes Français





























www.savoirrouleravelo.fr