



# Le guide du casque de vélo

→ Le casque de vélo est une importante pièce d'équipement sportif. Un casque certifié peut diminuer jusqu'à 85 % le risque de subir un traumatisme crânien grave. Le casque doit être bien ajusté pour qu'il demeure en place et protège la tête en cas de chute ou d'accident.

**À compter du 1<sup>er</sup> mai 2013,** le port du casque est obligatoire au Manitoba pour les cyclistes de moins de 18 ans, ainsi que pour les bébés et les tout-petits transportés en remorque de vélo ou en siège de vélo pour enfant. Le port du casque est aussi obligatoire pour les enfants à tricycle.

## Les éléments à considérer dans le choix d'un casque de vélo :

- ✓ Le casque est approuvé pour le cyclisme.
- ✓ Il est certifié par la CSA, la CPSC, l'ANSI ou la Snell.
- ✓ Le prix correspond à votre budget. Le prix des casques de vélo peut varier de 10 \$ à plusieurs centaines de dollars. Du moment que le casque est certifié, il répond aux normes de sécurité. Donc, même si un casque est plus coûteux, il n'offrira pas nécessairement une meilleure protection.
- ✓ Il est bien ajusté à votre tête. La taille et la forme de la tête varient d'une personne à l'autre, il faut donc essayer différents modèles pour trouver celui qui s'ajuste le mieux à votre tête. Lorsque vous achetez un casque à votre enfant, achetez la taille qui lui convient maintenant et non un casque qui lui fera quand il aura grandi.
- ✓ Il est muni de caractéristiques telles que des courroies et une sangle faciles à ajuster, des fentes d'aération pour vous rafraîchir quand il fait chaud et une visière.
- ✓ Un casque qui vous plaît.

## Pour que le casque vous protège, il doit être bien ajusté.

→ Choisissez un casque qui s'adapte le mieux à votre tête. Choisissez la taille qui s'ajuste le mieux possible sans être inconfortable. Utilisez ensuite les coussinets ou la sangle d'ajustement pour adapter le casque à la taille et la forme de votre tête.

### Votre casque est bien ajusté s'il :

- ne bouge pas de gauche à droite, ne glisse pas vers l'avant ou l'arrière;
- ne bouge pas quand vous vous secouez ou hochez la tête, même s'il n'est pas attaché;
- reste bien droit sur le front, juste au-dessus des sourcils.

→ Suivez la règle du **2-V-1** pour bien ajuster le casque.

**2** Le casque doit tomber à une distance équivalant à la largeur de deux doigts au-dessus de vos sourcils.

**V** Les courroies doivent former un "V" sous les oreilles.

**1** Vous devez pouvoir insérer un doigt entre le menton et la courroie attachée.

→ Les courroies peuvent se relâcher avec le temps. Veillez régulièrement à ce que votre casque et celui de votre enfant soient bien ajustés.



## Prenez soin de votre casque

→ Faites attention de ne pas échapper votre casque. Ne l'entreposez pas dans un endroit chaud, comme le coffre de votre voiture, car la chaleur peut abîmer la mousse. En outre, ne mettez pas d'autocollants sur le casque, car cela peut fragiliser le plastique.

→ Puisque les matériaux du casque se détériorent avec le temps, remplacez votre casque au moins tous les cinq ans. Certains fabricants recommandent même de le remplacer tous les trois ans.

→ Les casques sont conçus pour supporter un seul choc violent. Si votre casque a déjà été porté lors d'un accident ou s'il a amorti une chute violente, remplacez-le même s'il ne semble pas avoir été endommagé.

→ Suivez les recommandations du fabricant pour nettoyer votre casque.