

Porter un casque en faisant du vélo réduit considérablement le risque de blessure à la tête – mais uniquement s’il est bien ajusté. Suivez ces étapes pour choisir et régler votre casque afin d’obtenir une protection maximale.

**Vérifiez les normes de sécurité**

Ne jamais ajouter d’autocollants ou de peinture, car cela peut affaiblir le casque ou masquer des dommages. Seulement des casques répondant aux certifications de sécurité officielles. Recherchez une étiquette à l’intérieur du casque provenant de l’une des organisations suivantes:

- EN1078 (Europe)
- CPSC (USA)
- CSA (Canada)
- AS/NZS 2063 (Australie/Nouvelle-Zélande)

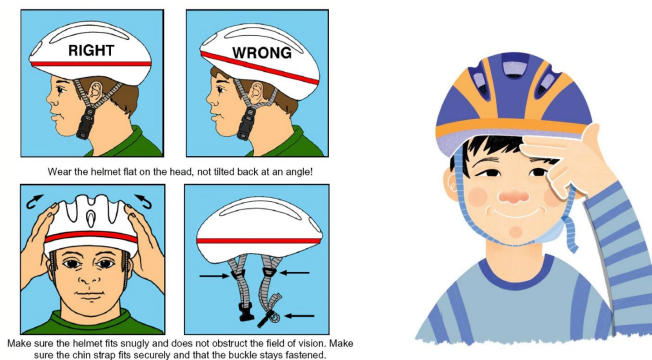
**Mesurez votre tête**

Enroulez un ruban à mesurer souple autour de votre tête, environ 2 cm au-dessus des sourcils. Comparez la taille de votre tête au tableau des tailles de casque:

- Très petit : 46-52 cm
- Petit : 52-56 cm
- Moyen : 56-58 cm
- Grand : 58-61 cm
- Très grand : 61 cm et plus

**Ajustement approprié**

Positionnement à plat : le casque doit reposer à plat sur la tête, sans être incliné  
 Règle du front : le bord avant doit se situer à environ 2 cm au-dessus des sourcils  
 Ajustement serré mais confortable : le casque doit être bien ajusté, sans être trop serré, et ne doit pas bouger lorsque vous secouez la tête.



**Ajustez les attaches**

Attaches latérales : formez un « V » juste sous vos oreilles

Attaches de menton : bouclez sous le menton en laissant de la place pour 1 ou 2 doigts

Envisagez un casque avec roulette de réglage arrière, si disponible, pour ajuster parfaitement l'ajustement.



**Test final d'ajustement**

Ouvrez grand la bouche ; le casque doit appuyer légèrement sur le dessus de votre tête.

Secouez la tête ; le casque doit rester en place.

**Envisagez un casque avec visière**

Une visière est un atout utile pour :

- Les journées ensoleillées : protéger vos yeux et votre visage
- Les journées pluvieuses : éviter que l'eau ne coule dans vos yeux

**Remplacez votre casque si :**

- Il a été impliqué dans un accident
- Vous observez des fissures, des bosses ou des dommages
- Il a plus de 5 ans

