

# Comment bien choisir son casque ?

Pour assurer votre sécurité, le casque est l'élément indispensable à vos sorties vélo.



## Pratique

- ✔ **Pour les enfant** : les enfants grandissent vite, attention à choisir la bonne taille.
- ✔ **Route /VTC /VTT** : Les formes vont du casque rond à profilé, les aérations sont importantes.
- ✔ **BMX** : 2 types de casque, intégral et le casque bol.
- ✔ **VTT Freeride** : que vous soyez débutant ou expert, privilégiez un casque intégral.



## Taille

- ✔ Le casque ne doit être ni trop grand, ni trop petit, mais ajusté a votre taille de tête.
- ✔ Le casque doit tenir sur votre tête aussi bien en avant qu'en arrière et de droite à gauche.



## Maintien

- ✔ Vous avez le choix entre un maintien occipital en mousse, avec une attache velcro ou avec une molette pour encore plus de précision.
- ✔ Les sangles doivent former un triangle qui se ferme sous l'oreille.
- ✔ La lanière se ferme sous le menton, sans serrer car un casque bien réglé doit tenir tout seul même tête en bas.



## Aération

- ✔ Selon votre pratique et les conditions d'utilisation optez pour des modèles bien ventilés qui diminueront ainsi l'effet de transpiration.

## Le conseil du coach

Votre casque ne doit pas limiter votre champ de vision; il doit couvrir le front, l'arrière de la tête et les tempes.

En cas de choc, votre casque n'est plus efficace à 100%, il est donc recommandé de le changer.

