Le casque ..... cœst juste indispensable !

La loi n'oblige pas le cycliste à porter un casque. Mais en cas de chute, et quelle que soit la pratique exercée, personne n'est à l'abri d'un traumatisme crânien. Le casque de vélo est donc conseillé.

Le débat sur le port du casque obligatoire à vélo est épisodiquement remis au goût du jour, et pour cause : on compte en France environ 8000 accidents par an dont 250 décès avec le traumatisme crânien sévère pour cause principale (66 %).

Porter un casque doit devenir un réflexe. Le casque doit se porter à tous moments. Une chute ne se prévoit jamais (sinon, on lœviteraité pas vrai ?). Cela doit devenir un réflexe, comme celui de porter une ceinture de sécurité en voiture.

Concernant notre club, le port du casque est obligatoire pour les sorties organisées par le club. Ceci est stipulé à lœarticle 2 (Sécurité / Assurance / Responsabilité / Adhésions) du règlement intérieur du Cyclo Club Limoux.

Les différents matériaux et structures des casques vélo

Les matériaux et structures utilisées pour concevoir un casque de vélo changent d'un modèle à l'autre. Cela joue notamment sur la résistance aux chocs, le poids, la longévité, le confort et le prix.

La coquille

C'est la partie externe du casque,. Elle peut être faite en PVC, polycarbonate avec quelques fois des renforts en carbone. Bien sûr cela a un impact direct sur le prix du casque (PVC bas de gamme et polycarbonate haut de gamme), mais également sur la longévité du casque. Le PVC vieilli beaucoup plus vite que le polyuréthane face aux rayons du soleil.

La structure principale : la coque polystyrène

C'est le composant le plus important sur le casque de vélo. Le polystyrène est injecté avec de la vapeur d'eau sous pression dans des moules. Cette coque est au final soit :

- un bloc de polystyrène (moins onéreux mais moins résistant aux chocs)

- soit un bloc de polystyrène armé avec une ou deux structure(s) interne(s) qui peuvent être en nylon, kevlar, aramide, aramide renforcée au graphène, etcé

Autres composants

Une multitude de petits composants viennent ensuite dans la conception d'un casque de vélo. Du maintien occipital aux sangles, les accessoires utilisés varient et leur finesse, finition et robustesse font également varier le prix.

Choisir son casque de vélo : taille, confort,é

Pour sélectionner un bon casque de vélo, il faut s'intéresser à différents critères :

- sa taille,
- son positionnement,
- sa norme CE : le casque doit porter la mention « casque homologué CE EN 1078 »,
- ses lanières,
- ses protections en mousse détachables et lavables contre la transpiration,
- son poids.

Il est indispensable de porter un casque qui est confortable. Vous ne devez quasiment pas sentir le casque sur votre tête. Sôil vous comprime ou vous gêne, cêest quôil nêest pas fait pour vous. Choisissez un casque avec maintien occipital réglable car il permet d'optimiser les réglages à la morphologie de chacun.

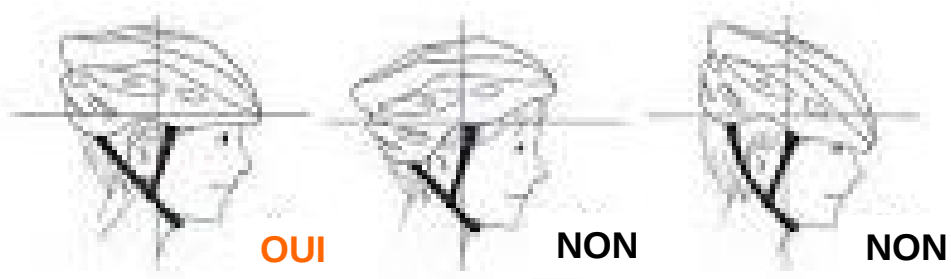
Chaque marque possède son propre moule, chaque modèle à une forme de coque particulière. **Essayez-en plusieurs avant de vous décider.**

Comment ajuster son casque de vélo ?

Un casque mal positionné perd beaucoup de son efficacité. Son réglage est déterminant pour assurer son efficacité lors dôun éventuel choc. Votre casque doit pouvoir suivre vos mouvements comme sôil sêagissait dôune seconde peau !

Pour assurer une protection optimale:

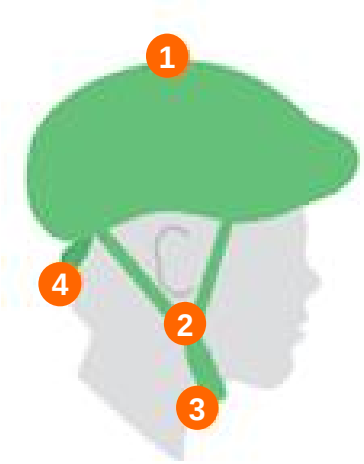
- assurez-vous que votre casque soit bien stable et quôil couvre bien toute votre tête: il ne doit ni tomber sur le front, ni sur la nuque,



- bouclez le système de fermeture, la mentonnière doit être serrée de manière raisonnable, vous devez pouvoir glisser 2 doigts entre la sangle et le menton,

- réglez les sangles de manière à ce quêelles forment un ñVò juste en dessous des oreilles,

- réglez ensuite le serrage du tour de tête.



1 le casque est centré et posé de façon stable sur la tête

2 les sangles forment un « Y » juste sous le lobe de l'oreille

3 il faut pouvoir passer 2 doigts entre la sangle et le menton

4 ajuster le tour de tête (maintien occipital du casque)

Assurez-vous que le casque ne peut pas être enlevé ni se déplacer de façon excessive.

Votre casque est désormais bien réglé, vous êtes prêt à rouler !

Changer de casque : usure, âge, activité, etcé

Il est nécessaire de porter un nouveau casque :

- après un choc, même sans détérioration visible,
- si des détériorations apparaissent : décollage d'un élément, fissures, lanières endommagées, etcé
- si le casque a plus de 5 ans (vieillissement des matériaux dû principalement aux rayons solaires),
- si le casque ne vous convient pas pour des raisons de confort.

CE QU'IL FAUT RETENIR !

- le casque est un élément indispensable à votre sécurité

- notre règlement intérieur impose le port du casque lors des sorties club

- choisissez un casque adapté à votre morphologie afin que son port soit confortable

- pour qu'il soit efficace, le casque doit être correctement réglé

- remplacez votre casque dès que nécessaire (choc, détérioration, vieillissement).

Bonne route, portez votre casque et soyez prudents !!!