

Association faïtière nationale  
pour les intérêts des cyclistes  
Bollwerk 35 | case postale 6711  
CH-3001 Berne

Tél. 031 318 54 11 | fax 031 312 24 02  
[info@pro-velo.ch](mailto:info@pro-velo.ch) | [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)  
CCP 34-2641-5

## Recommandations relatives au port du casque

PRO VELO Suisse recommande le port du casque comme mesure réduisant les conséquences d'un accident. La présente circulaire donne des informations concernant le port du casque. Elle se réfère à la brochure "S'équiper futé" 1 du Bureau suisse de prévention des accidents bpa, ainsi que des expériences de PRO VELO Suisse.

Vous trouverez des informations complémentaires sur ce thème sur les sites suivants:  
Bureau suisse de prévention des accidents, sous [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)  
CNA, sous [www.suva.ch](http://www.suva.ch)  
PRO VELO Suisse, sous [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)  
Gamme de produits de la PRO VELO Suisse, sous [www.velokiosk.ch](http://www.velokiosk.ch)

## Lors de l'achat

Les tests ont montré que les casques chers ne sont pas nécessairement meilleurs que les moins chers. D'une manière générale, des améliorations ont été apportées ces dernières années au niveau de leur qualité, de leur aspect et de leur confort. Actuellement, de nombreux modèles sont conçus de façon à pouvoir les adapter confortablement au tour de tête de chacun. Grâce à des systèmes de réglage simples, tels qu'un bouton rotatif à l'arrière, il est possible de régler aisément le casque à la bonne grandeur. Dès lors, plus que trois à quatre grandeurs standard sont nécessaires.

Le casque de cycliste doit être bien ajusté, sans points de pression. Il ne doit pas trop bouger, car sinon il risque facilement de se déplacer aussi lors d'une chute. Le bord avant ne devrait pas être placé à plus de deux largeurs de doigt au-dessus de la racine du nez, afin de garantir la protection du visage en cas de chute frontale.

Une courroie doit passer devant l'oreille, l'autre derrière (et non pas sur l'oreille); la mentonnière ne doit pas trop serrer la gorge. Il importe de bien resserrer en particulier la courroie située devant l'oreille et celle passant sous le menton, mais de manière à garantir un certain confort.

L'essai d'un casque devrait prendre au moins autant de temps que celui de chaussures de montagne. Il faut se prendre suffisamment de temps, afin d'être sûr de sa décision par la suite.

Le casque doit être doté de coussins amovibles et d'un filet anti-insectes.

---

1 Vous pouvez vous procurer gratuitement la présente brochure, ainsi que d'autres, portant sur le thème du vélo auprès du bpa ([www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)).

L'aspect du casque ne doit pas non plus être négligé. Il importe surtout aux enfants que l'aspect du casque corresponde à ce qu'ils s'étaient imaginé. Il est normal d'être un peu fier d'un joli casque. Idéalement, on porte volontairement un casque à titre d'un couvre-chef confortable, joli et doté d'une fonction accessoire pratique.

### **Matériel et soins**

Normalement, les casques de cycliste sont constitués d'une mousse spéciale et d'un revêtement en matière synthétique lisse. Pour la fabrication des casques plus récents, vendus à des prix élevés, certains producteurs appliquent le procédé "in-mold". Il consiste à souder la couche synthétique lisse directement à la mousse, ce qui permet d'obtenir une plus grande stabilité et une durée de vie plus longue.

De nuit ou par mauvaise visibilité, un casque clair ou, de préférence, doté d'un matériel réfléchissant augmente la chance d'être vu à temps. Les casques foncés se réchauffent davantage à l'exposition au soleil.

Il faudrait nettoyer les casques de cycliste uniquement à l'eau et au savon. Les solvants risquent d'attaquer et d'endommager la coque en matière synthétique. Il est recommandé d'observer impérativement les indications du fabricant. C'est pourquoi il n'est pas non plus indiqué de peindre le casque, d'y apposer un texte écrit ou des autocollants. Le producteur a le droit de refuser de payer en cas de sinistre, si le casque a été traité auparavant de cette façon illicite. Celle ou celui qui désire néanmoins décorer un peu son casque est prié de se renseigner sur les sets d'autocollants spécialement prévus pour les casques.

De plus, il ne faudrait pas exposer le casque inutilement au soleil, car cela provoquerait un vieillissement prématuré du matériel.

### **Accessoires**

Les accessoires pour casques sont nombreux. Ils sont utiles et/ou amusants.

Couvre casques imperméables (également en jaune vif favorable à la sécurité!)

Bonnets en tissus coupe-vent à porter sous le casque.

De nombreux casques sont équipés de visières montées à l'usine.

Produit d'entretien pour casque. Pour les personnes souhaitant soigner leur casque.

Boîtes, sacoches ou coffrets de rangement, garantissant un transport optimal du casque.

Rétroviseurs à fixer sur le casque.

Set d'autocollants pour décorer le casque.

En hiver 2004/05, la société "dakine" proposera un bonnet en tricot à mettre par dessus le casque – très mode!

## **Remplacement du casque de cycliste**

Lorsque le casque de cycliste a subi un coup ou un choc violent, ou qu'il est simplement tombé par terre lors d'une chute, il risque d'être endommagé. Même si aucune cassure, ni aucune fente ne sont visibles, il est recommandé de changer le casque!

Les casques de remplacement à la suite d'une chute sont vendus par de nombreux fabricants à des conditions spéciales. Certains fournisseurs font même ces offres en cas de changement de casque après une durée déterminée. (Renseignements auprès des commerçants spécialisés.)

Les experts conseillent de remplacer le casque environ tous les 3 à 4 ans, en raison du vieillissement du matériel (par le rayonnement solaire, la sueur, etc.).

Lorsque la couche extérieure lisse du casque est endommagée, il ne faudrait plus non plus l'utiliser, car son effet de freinage risque d'être dangereux lors d'une chute.

Seul un casque intact peut déployer pleinement son effet protecteur en cas d'accident.

Il n'est d'ailleurs pas permis d'utiliser les casques de cycliste pour conduire des deux-roues motorisés.

## **Enfants**

Les enfants tombent plus souvent à vélo que les adultes, car leur sens de l'équilibre n'est pas encore pleinement développé. Ils ont aussi moins de force et d'entraînement, leur permettant d'amortir le choc ou de se protéger en cas de chute. Il existe différents modèles de casques jolis et amusants pour les enfants. Les enfants transportés sur un siège-vélo, dans une remorque ou sur un "trailer" (la troisième roue ou le demi-vélo) devraient également porter un casque.