

fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



www.savoirroulervelo.fr

COMPÉTENCES :

**METTRE LE CASQUE
ET LE RÉGLER**

Comment bien porter son casque ?

- ▲ Le port du casque est obligatoire jusqu'à 12 ans lorsqu'on fait du vélo.
- ▲ Avant de partir, il est important que chaque enfant puisse régler son casque tout seul.

Les règles

- ▲ Le casque doit rentrer sur la tête sans forcer
- ▲ Il ne doit pas être trop large pour ne pas tomber sur les yeux.
- ▲ La sangle doit être attachée sous le menton et serrée jusqu'à ce qu'elle touche le coup de l'enfant. Attention : elle ne doit pas être trop lâche, sinon le casque ne protège pas l'enfant.
- ▲ Au niveau des oreilles, les sangles doivent se rejoindre en dessous. À régler si nécessaire.

fiche pédagogique



NON



NON



OUI

Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête ainsi que les tempes.



OUI



NON

Le système de fixation doit être simple à ouvrir et à fermer avec des sangles réglables.

Tout casque qui subit un choc doit être remplacé.

fiche pédagogique



Programme piloté par
le ministère des Sports



www.savoirrouleravelo.fr