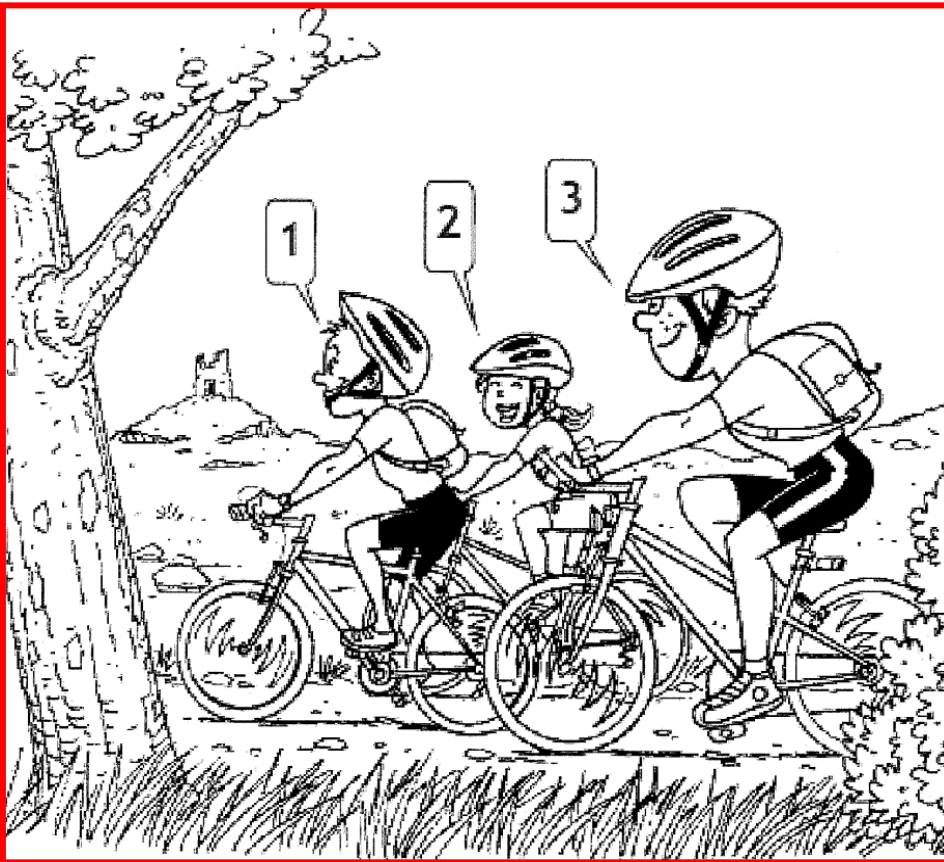


J'identifie le ou la cycliste qui porte correctement son casque et j'explique pourquoi.



Tu hésites...?

Regarde cette vidéo qui doit t'aider à choisir le casque adapté à ta tête et à le régler correctement pour rouler en toute sécurité.



Mon casque est-il bien positionné ?

Je vérifie en me regardant dans un miroir ou avec l'aide d'un camarade.

1

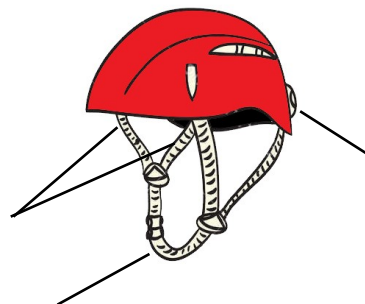
Mon casque est bien positionné sur ma tête :

- ni trop en avant,
- ni trop en arrière,
- ni sur le côté,
- mais simplement bien à l'horizontale.



2

Les lanières sont bien réglées et forment un Y de chaque côté de mon oreille. La pointe du Y est juste sous mon oreille.



4

Le serrage est vérifié : la **mollette** à l'arrière est bien serrée.



3

La **jugulaire** est bien réglée et passe sous mon menton.

