



**OBJECTIF : RÉGLER ET PORTER CORRECTEMENT SON CASQUE**

## CONTENU

Le cycliste n'a pas de carrosserie autour de lui pour le protéger. Il est directement exposé aux chocs. Des accidents qui ne seraient que de légers accrochages s'ils se produisaient entre deux voitures, entraînent quelquefois des blessures graves quand le choc a lieu entre une voiture et un vélo. En outre, l'équilibre instable du cycliste rend sa situation encore plus dangereuse.

Le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans et l'Éducation nationale l'exige dans le cadre des activités scolaires (cf. références réglementaires à la fin de ce dossier). De plus, la sécurité exige qu'on le porte en toutes circonstances. Une étude de l'Institut de veille sanitaire<sup>1</sup> a montré que le port du casque divise par plus de trois le risque de blessures sérieuses à la tête.

Il faut porter un casque cycliste conforme aux normes de sécurité en vigueur. Tout casque cycliste répondant à ces normes possède un marquage « CE » (Communauté Européenne) apposé de façon visible, lisible et indélébile. Cette norme est la même pour les casques destinés aux rollers ou aux skaters. Le même casque peut donc être utilisé pour faire du vélo, du roller ou du skate.

Le choix d'un casque cycliste se fait en fonction du tour de tête. L'ajustement précis à la taille et à la forme de la tête se fait à l'aide de bandes de rembourrage qui se fixent à l'intérieur du casque. Il doit bien tenir sur la tête, être facile à régler, agréable à porter, bien aéré. Il faut veiller à ce que la fermeture soit simple à manipuler. Il doit enfin porter des bandes rétro réfléchissantes pour être bien visible la nuit.

Pour qu'il joue son rôle protecteur, un casque doit être placé correctement sur la tête :

- le placer bien à plat sur la tête, ni trop en avant, ni rejeté sur l'arrière. L'espace entre le casque et le sommet du nez doit être de deux doigts ;
- disposer les lanières en « Y » autour des oreilles ;
- régler les sangles de manière uniforme. On ne doit pouvoir passer qu'un doigt entre le menton et la jugulaire.

Si le casque est porté correctement, il ne doit pas modifier le champ de vision.

Après un choc violent, la coque de polystyrène est écrasée ; il faut donc changer le casque car si l'on chute de nouveau sur la partie écrasée, celle-ci ne remplira plus ses fonctions d'amortissement. L'usure peut également influencer l'effet protecteur du casque. La chaleur, le soleil, la pluie, la transpiration et les secousses détériorent, à la longue, les propriétés amortissantes du matériel. Un casque régulièrement utilisé doit être remplacé au bout de cinq ans environ.

<sup>1</sup> Etude CVA2 - Effet du casque à vélo sur les blessures à la tête, à la face et au cou – Institut de veille sanitaire - 2010

## NOTES PRÉLIMINAIRES

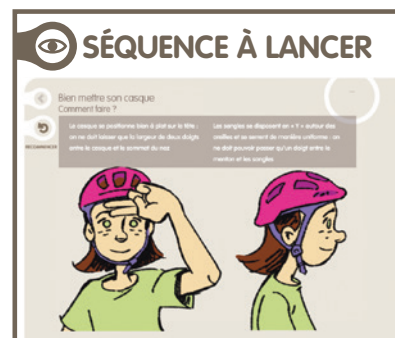
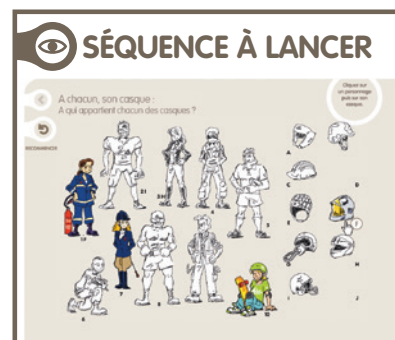
Le port du casque étant exigé pour les activités cyclistes en milieu scolaire, il est indispensable que chaque élève soit muni de son propre casque pour effectuer les exercices proposés et procéder aux réglages du casque. Il serait en effet contre-productif pédagogiquement de faire travailler les élèves sur l'intérêt de porter un casque pour circuler à vélo, si ce geste de prévention n'était pas par la suite strictement respecté quelles que soient les activités cyclistes pratiquées. D'où la nécessité pour chaque élève d'utiliser son propre casque.

## MATÉRIEL

- Une photocopie par élève de la fiche d'activités 3 « Se protéger la tête »
- Un ordinateur et un vidéoprojecteur
- Les casques de vélo des élèves.

## EXPLOITATION DE LA FICHE D'ACTIVITÉS

- Ouvrir la séance en demandant aux élèves pourquoi il est nécessaire de se protéger à vélo. Guider les élèves en leur faisant faire un parallèle entre la sécurité d'un automobiliste dans sa voiture (protégé par la carrosserie) et celle d'un cycliste sur son vélo (qui n'a pas de carrosserie pour le protéger mais qui peut au moins préserver sa tête en portant un casque).
- Demander aux élèves si le port du casque est obligatoire à vélo (il n'est pas obligatoire mais indispensable pour la sécurité).
- Préciser que, pour cette raison, ils devront porter un casque pour toutes les activités cyclistes organisées à l'école.
- **Projeter la séquence 1 « Pas de héros sans casque, pas de vélo sans casque ».** Cette affiche a été réalisée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) pour une campagne d'incitation au port du casque par les enfants.
- Laisser les élèves discuter sur ce que représente l'affiche et sur ce que veut démontrer le slogan, puis leur demander de donner des exemples d'activités professionnelles ou sportives pour lesquelles le port du casque est obligatoire. Inscrive les réponses au tableau.
- Distribuer aux élèves la fiche d'activités « Se protéger la tête ».
- **Projeter la séquence 2 « À chacun son casque »** dans laquelle il faut retrouver à qui appartient chacun des casques.
- Demander aux élèves de remplir sur la fiche d'activités le tableau en mettant en face de chaque nom le numéro du personnage et la lettre de son casque.
- Utiliser la séquence interactive pour faire la correction.  
Boxeur : 8-A / Cavalière : 7-J / Footballeur américain : 2-I / Militaire : 6-B /  
Motocycliste : 3-H / Ouvrier du bâtiment : 9-C / Pilote d'avion de chasse : 4-G /  
Pompier : 1-F / Rugbyman : 5-E / Skateur : 10-D
- Faire lire par un élève la phrase de la fiche d'activités introduisant l'activité de réglage du casque.
- **Projeter la séquence 3 « Bien mettre son casque »** montrant de face et de profil le bon positionnement du casque sur la tête (dessins également présents sur la fiche d'activités) et faire lire les deux phrases les commentant.



- Demander à un élève de venir avec son casque et faire une démonstration de réglage en suivant la procédure suivante :
  - placer le casque bien à plat sur la tête ;
  - disposer les lanières en « Y » autour des oreilles ;
  - attacher la boucle de fermeture et régler les sangles de manière uniforme pour qu'on ne puisse plus passer qu'un doigt entre le menton et les sangles ;
  - vérifier que l'espace entre le casque et le sommet du nez est de deux doigts ; si ce n'est pas le cas (casque trop en avant ou trop en arrière) agir au niveau des boucles du « Y » en allongeant ou en raccourcissant les sangles passant devant ou derrière les oreilles ;
  - régler à nouveau la longueur des sangles.

- **Projeter la séquence 4 « Love Vélo avec un casque »<sup>2</sup> :**

- L'affiche résume les critères d'un positionnement correct du casque sur la tête : « Un casque bien mis c'est : deux doigts au-dessus du nez et la lanière bien serrée. »
- Le spot vidéo fait la promotion du bon réglage du casque avec le même slogan.



- Laisser les élèves s'exprimer sur l'affiche et la vidéo pour qu'ils s'approprient les règles d'un bon réglage du casque et le geste « 2 doigts » répétés par tous les acteurs de la vidéo (homme jeune, grand-mère, petite fille, jeune femme et même professionnel du bâtiment).

- Mettre les élèves en binômes pour procéder aux réglages de leurs casques. Attention ! Cette activité peut être un peu longue parce que certains casques sont équipés de sangles difficiles à manipuler. D'autres se révéleront trop grands ou trop petits et ne pourront pas être réglés correctement. Ne pas hésiter à prévenir les parents.

- **Projeter la séquence 5 « Casque : le jeu des erreurs »** présentant quatre cyclistes dont trois n'ont pas correctement mis leur casque. Faire compléter individuellement sur la fiche d'activités, les phrases. Puis procéder à la correction sur écran :

- Le numéro 4 n'a pas suffisamment serré les sangles de son casque.
- Le numéro 3 a correctement attaché son casque.
- Le numéro 1 a positionné son casque trop en arrière.
- Le numéro 2 a mal placé les sangles de son casque.



## RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

**Circulaire n° 99-136 du 21 septembre 1999 relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques (BOEN HS N°7 du 23 septembre 1999)**

**II.4.** Conditions particulières de mise en œuvre de certaines activités  
Certaines activités d'éducation physique et sportive doivent répondre à des mesures de sécurité particulières :

**4.1.** Les équipements individuels de sécurité

Il convient d'utiliser systématiquement l'équipement réglementaire de sécurité exigé pour certains sports.

L'équitation et le cyclisme nécessitent le port d'un casque protecteur conforme aux normes en vigueur.

<sup>2</sup> La campagne pour le port correct du casque à vélo « Love Vélo avec un casque » est une campagne de sécurité routière organisée en Suisse en 2012 par le BPA (Bureau de prévention des accidents), l'ATE (Association Transports et Environnement) et la Fédération suisse de cyclisme, Swiss Cycling. Le « héros » de la campagne, présent sur l'affiche et circulant à vélo dans la vidéo, est le coureur cycliste suisse, Fabian Cancellara, quadruple champion du monde et champion olympique de contre-la-montre. Site Internet de la campagne : [www.lovevelo.ch](http://www.lovevelo.ch)