

# fiche pédagogique

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER



[www.savoirroulervelo.fr](http://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



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE CYCLOTOURISME

---

12, rue Louis Bertrand - CS80045  
94207 Ivry-sur-Seine Cedex  
Tél. : 01 56 20 88 88  
info@ffvelo.fr - [www.ffvelo.fr](http://www.ffvelo.fr) / [www.veloenfrance.fr](http://www.veloenfrance.fr)

[www.savoirroulervelo.fr](http://www.savoirroulervelo.fr)