fiche pédagogique

BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER

SAVOIR ROULER à vélo

www.savoirrouleravelo.fr

COMPÉTENCES :

METTRE LE CASQUE ET LE RÉGLER

fiche pédagogique

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.**

Sources : Fédération Française de Cyclotourisme et Moniteurs Cyclistes Français

fiche pédagogique

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

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** / www.veloenfrance.fr

www.savoirrouleravelo.fr