

## **CAPSULE DE LA SEMAINE # 3**

### **🚲 AVOIR LE BON CASQUE ET BIEN LE PORTER**

Portez votre casque durant chaque randonnée mais surtout, portez-le bien. À l'achat, commencez par essayer un très petit jusqu'à très grand – La grandeur de casque requise n'a rien à voir avec votre grandeur ou votre tour de taille.

Le casque devrait s'asseoir parfaitement sur votre tête avec la bordure juste au-dessus des yeux. Utilisez les pièces de rembourrage fournies pour solidifier son ajustement. Réglez les sangles de côté afin d'avoir les 'clips' juste en dessous des oreilles. La sangle transversale doit être tout juste en dessous du menton avec un espace suffisant pour pouvoir ouvrir la bouche. Le casque ne devrait pas pouvoir basculer vers l'avant, l'arrière ou les côtés.

Si vous avez de la difficulté à ajuster le casque, lisez à nouveau le manuel d'instructions, demandez à un autre cycliste ou bien allez dans une boutique de vélos pour avoir de l'aide. Un casque non porté adéquatement ne vous protégera pas lors d'une chute. Souvenez-vous aussi qu'un casque se dégrade avec le temps. Il devrait être remplacé par un neuf tous les 5 ans. De plus, un casque devrait être remplacé après une chute (ils sont faits pour subir un seul impact).



Un casque bien porté

Le casque sur la gauche est incliné vers l'avant, laissant l'arrière de la tête exposé lors d'une chute. À droite, le casque est incliné vers l'arrière ce qui laisse le front et les côtés exposés. Évitez ces erreurs fréquentes en ajustant les sangles ou en optant pour un casque plus petit si nécessaire.