

Recommandations pour le choix d'un casque de vélo :

Cf le document "Attacher et régler son casque de vélo" pour comprendre les différentes parties du casque que je mentionne ci-après :

<https://www.veloetmarche.fr/ressources/reglagecasquevelo.pdf>

Ce qui compte :

1 - la taille : il ne doit pas être trop petit (pensez que l'hiver, vous mettrez peut-être un bonnet fin dessous), mais pas trop grand non plus (une fois la molette serrée, le casque ne doit pas bouger, ni sur les côtés, ni d'avant en arrière)

2 - le confort : si en posant le casque sur la tête il vous gêne, ne le prenez pas ! Un casque doit toujours s'essayer, il doit être adapté à votre tête. N'hésitez pas à essayer plusieurs modèles pour comparer comment vous vous sentez dedans. Si vous hésitez entre un casque plus lourd ou un casque plus léger, prenez le plus léger : le poids, en cas d'accident, accélère la vitesse et donc augmente le choc. De plus, au quotidien, c'est plus agréable d'avoir un casque léger (en général on l'oublie).

3 - le nombre de réglables possibles. Idéalement il faut pouvoir régler les éléments suivants :

- molette à l'arrière (ou autre système permettant d'ajuster le tour de tête à votre crâne)

- les sangles au niveau des oreilles (certains casques proposent à la place une couture, ce qui ne permet pas d'adapter le casque à sa morphologie)

- la sangle jugulaire (celle qui s'attache sous le menton) : elle doit pouvoir se régler et s'attacher facilement, bien avoir un élastique qui bloque le réglage. Certaines proposent même un rembourrage pour que la boucle ne soit pas en contact direct avec la peau.

En essayant le casque, demandez à pouvoir vous regarder dans une glace : le casque doit pouvoir se positionner à l'horizontale (pas trop en arrière sinon il ne peut pas protéger votre front), les sangles doivent pouvoir se placer de part et d'autre des oreilles, leur boucle se placer sous chaque oreille (idéalement ces sangles-là sont fixées au moins à 1 point à l'intérieur du casque et ne doivent pas pouvoir coulisser complètement d'un côté ou de l'autre. Le système qui permet de bloquer le réglage des sangles des côtés avec un clapet est à préférer à une simple boucle qui coulisse (le casque rouge que je vous prêterai a une simple boucle).

Observez bien le casque : il ne doit pas avoir de trace de choc.

Idéalement les sangles sont un peu rigides (c'est plus facile comme ça de les manipuler pour faire les réglages, et de ce que j'ai pu constater cela donne une indication sur la qualité du casque en général).

Prenez-le avec des trous (plus il y a d'espaces ouverts, moins vous transpirerez). Certains modèles sont très fermés, ils sont jolis... mais à l'usage pas très pratiques car ils font beaucoup transpirer.

Certains casques ont un filet sur les trous à l'avant : c'est pour empêcher les insectes de rentrer, notamment l'été (avoir une guêpe ou une abeille qui rentre dans le casque c'est un risque de piqûre).

Si vous hésitez entre plusieurs couleurs, prenez une couleur bien visible (pas du bleu, ni du gris, ni du noir) : quand vous serez dans la circulation, votre tête sera la seule chose de visible si vous êtes entre 2 voitures : plus vous avez d'éléments qui vous permettent d'être vue, plus vous augmentez votre sécurité.