

# Pro Velo

# Guide Achat

fiche n°6

En Belgique, le port du casque n'est pas obligatoire. Si vous choisissez d'en porter un, veillez à choisir celui qui sera le plus adapté à vos besoins. Le choix d'un bon casque peut s'avérer complexe. Il doit être léger, bien ajusté à votre tête et adapté à l'utilisation que vous en ferez.

## Les casques

### Choix de l'équipement

Il existe différents types de casques :

- Casque standard



- Casque City  
Casque au look urbain.



- Casque BMX  
Casque bol, il protège plus l'arrière de la tête qu'un casque standard.



- Casque intégral  
Idéal pour le VTT de descente ou le freeride car il protège toute la tête.



### Les critères à prendre en compte lors de l'achat...

#### Homologation

Vérifiez que le casque porte le label d'homologation européenne EN 1078 ou 1080.

#### Tailles

La taille est l'un des critères les plus importants lors de l'achat d'un casque. La taille est inscrite en centimètres (ex : 53-56 cm) et correspond à la circonférence de la tête au niveau du front. Si la taille du casque est adaptée, celui-ci doit tenir sur votre tête sans la jugulaire (les sangles). Sur la plupart des casques, il existe un système de serrage à l'arrière pour les ajuster parfaitement.

#### Visière

Si vous achetez un casque pour faire du VTT, il est conseillé d'en choisir un avec une visière afin de vous protéger des projections de boue mais également du soleil. Certaines visières sont amovibles.

#### Aération

Pour un confort optimal, veillez à ce que votre casque soit équipé de nombreuses aérations. Les casques BMX ont moins d'aérations que les casques standards.

#### Date de fabrication

Vérifiez la date de fabrication du casque. Après 5 ans, un casque n'est plus efficace à 100 % car certains matériaux dont il est composé peuvent s'être dégradés.

#### Prix

Le prix des casques haut de gamme est plus élevé car ceux-ci sont plus légers et existent dans beaucoup plus de tailles. Plus un casque est ajusté, plus il sera confortable et mieux il vous protégera. Certains détails tels que les filets pour les insectes dans les trous d'aération ou les mousses plus confortables peuvent faire augmenter le prix d'un casque.



## Derniers conseils

### Bien mettre son casque

Votre casque ne doit être mis ni trop vers l'avant ni trop vers l'arrière. Il doit recouvrir le haut du front mais aussi l'arrière de la tête. Il est important qu'il soit le plus serré possible au niveau de la coque. Vous devez ensuite régler la jugulaire. Le triangle formé par la jugulaire doit arriver juste en-dessous de l'oreille pour équilibrer le casque. Vérifiez ensuite que celui-ci ne vous gêne pas en tournant la tête de gauche à droite.



### Quand changer de casque ?

Si votre casque a subi un choc important, n'hésitez pas à le remplacer. En effet, même s'il a l'air intact, la matière destinée à absorber les chocs a perdu de son efficacité.

Après 5 ans, certains matériaux qui composent votre casque se sont peut-être dégradés, surtout si celui-ci était entreposé dans un endroit humide. De même, si vous constatez à l'œil nu une détérioration du casque, il est important de le changer.

## Bonne route

## Pro Velo

Créée en 1992, Pro Velo est une association en constante évolution qui a défini pour les années à venir les objectifs suivants :

- soutenir les cyclistes actuels et potentiels ;
- (ré)apprendre la conduite à vélo ;
- diffuser une image positive du vélo ;
- soutenir la politique cycliste.

L'objectif général poursuivi par Pro Velo est d'améliorer la qualité et le cadre de vie en contribuant activement au transfert modal de la voiture vers le vélo.

En pratique, les activités de Pro Velo se répartissent en 6 catégories d'activités :

- **Pro Velo SERVICE** et les Maisons des Cyclistes : des services de proximité pour les cyclistes actuels et potentiels ;
- **Pro Velo EDUC** : un large éventail de formations ;
- **Pro Velo TOUR** pour découvrir le vélo dans des conditions agréables ;
- **Pro Velo @ENTERPRISE** pour faire entrer le vélo dans la culture d'entreprise ;
- **Pro Velo R&D** : un bureau d'étude et de recherche ;
- **Pro Velo EVENT** : des campagnes et actions grand public pour promouvoir le vélo comme mode de déplacement.



Adressez vous à la Maison des Cyclistes ou surfez sur le site [www.provelo.org](http://www.provelo.org)

Dernière mise à jour le 10/06/2013