

Guide d'activité

Ajustement de casque



Module

Protégez votre tête

Matériel requis

- Un ou plusieurs casques de vélo.
- Facultatif: Livret d'activités pour l'élève Ondes cérébrales de Parachute

Instructions de préparation

Rappelez aux participants d'apporter un casque de vélo le jour de la présentation, s'ils en ont un.

Instructions pour l'activité

1. Demandez à un volontaire de vous aider à démontrer un bon ajustement de casque.
2. Demandez au volontaire de mettre son casque.
3. Expliquez l'approche « 2V1 » et demandez aux participants de suivre dans leur livret d'activité, s'ils en ont un:
 - Un casque correctement ajusté touche le devant, l'arrière, le dessus et tous les côtés de la tête.
 - **2** - Vérifiez qu'il y a un espace d'une largeur de 2 doigts entre la visière avant les sourcils ou au-dessus de la monture de vos lunettes.
 - **V** - Attachez le casque. Les courroies latérales doivent former un V sous le lobe de chaque oreille et se situer légèrement en retrait de la mâchoire.
 - **1** - La boucle doit être ajustée au menton de façon à ce qu'il y ait un espace de 1 doigt entre le menton et la courroie. Lorsque vous ouvrez entièrement la bouche, la mâchoire doit exercer une légère pression sur la courroie du menton.
4. Demandez à tous les participants de suivre les étapes 2V1.



Renforcer ces apprentissages

- Suivez la règle 2V1 pour veiller au bon ajustement de votre casque.
- Un casque bien ajusté est confortable, droit et stable pour résister aux secousses et aux coups violents.

Renforcer ces messages de prévention des blessures

- Porter un casque bien ajusté aide à protéger votre tête, y compris votre cerveau.
- Toute autre façon de le porter réduit ses qualités protectrices en cas de collision ou d'accident.
- Jetez votre casque s'il a subi un choc violent, même si les dommages ne sont pas apparents. Le casque pourrait être endommagé même si les dommages ne sont pas visibles.
- Les casques ont une date d'expiration! N'oubliez pas de remplacer votre casque 3 à 5 ans suivant la date d'achat.