

«Ton casque de vélo est-il bien ajusté?»

Informations et solutions pour le corps enseignant

Niveau	Cycle 2
Objectif	Les enfants peuvent vérifier l'ajustement de leur casque de vélo et le régler correctement.
Durée	Environ 15 minutes
Matériel	Fiche de travail «Ton casque de vélo est-il bien ajusté?», casques de vélo des élèves
Préparation	Les enfants apportent leur propre casque de vélo. Photocopiez la fiche didactique ou la projeter.
Instructions	Les enfants vérifient l'ajustement de leur casque de vélo en binômes à l'aide de la fiche didactique et apportent au besoin les adaptations nécessaires.
Discussion de classe	Autres questions: • Qui, parmi vous, fait du vélo? Portez-vous toujours un casque? • Dans votre famille, qui porte un casque? Qui n'en porte pas? Pourquoi? • Quel effet cela vous fait-il de rouler avec un casque? Et sans casque? • Pourquoi le casque doit-il être bien ajusté? • Que se passe-t-il si le casque est fissuré ou s'il est déjà tombé? • Le port du casque devrait-il être obligatoire? Pourquoi? Pourquoi pas?
Autres idées	Test du minicasque Le test du minicasque peut aider à illustrer la fonction protectrice du casque. Commandez le minicasque sur tcs.ch (en saisissant «minicasque» dans le champ de recherche). Cette expérience permet de mettre clairement en évidence la fonction protectrice du casque. Conseil: utilisez un œuf dur plutôt qu'un œuf cru pour réaliser le test du minicasque. SafetyTool du BPA «Sécurité sur le chemin de l'école, cycle 2» 4.407, bpa.ch/commander

Ton casque de vélo est-il bien ajusté?

Le casque de vélo peut te sauver la vie. C'est pourquoi tu dois en porter un dès que tu te déplaces sur des roues ou des roulettes. Mais attention! Le casque ne te protège de manière optimale que si tu le portes correctement.

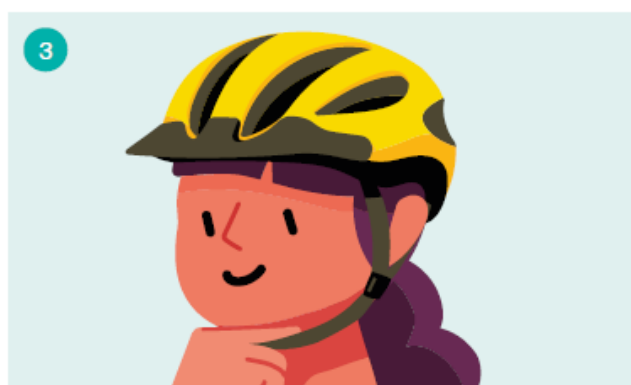
- Contrôlez vos casques par groupes de deux et adaptez les réglages si nécessaire.



Resserre le casque au moyen de la molette de réglage à l'arrière: il ne doit pas bouger, même avec la jugulaire ouverte.



Tu dois laisser une largeur de deux doigts entre le casque et la racine du nez. Les sangles latérales doivent se rejoindre juste en dessous de l'oreille.



Les sangles doivent être serrées de manière uniforme. Tu dois pouvoir passer un ou deux doigts entre le menton et la jugulaire.

Conseil

Lorsque tu te déplaces à vélo, rends-toi visible en portant des vêtements aux couleurs claires et voyantes ainsi que des éléments réfléchissants.