Fiche SRAV 1

BLOC 1

SAVOIR PÉDALER

Être capable de mettre son casque et de le régler

Avant même d'enfourcher mon vélo, je mets mon **casque** et vérifie son **réglage** !

Et toi, sais-tu mettre et régler ton casque correctement ?
Pour t'aider, **voici une liste de vérifications** et quelques astuces !

1

Je positionne mon casque sur ma tête :

- ☐ Ni trop en avant,
- ☐ Ni trop en arrière,
- ☐ Ni sur le côté,
- ☐ Mais simplement bien à l'horizontale.

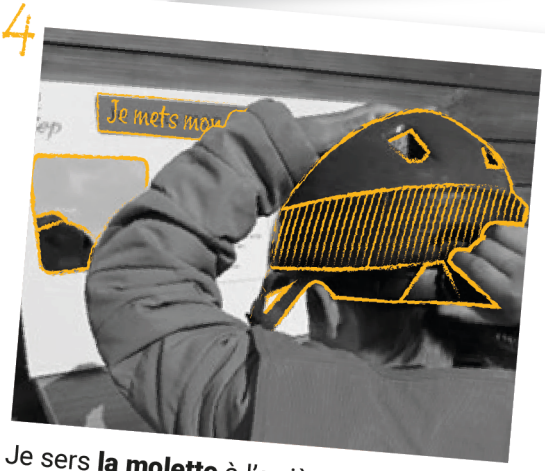
2

Je règle les lanières pour former un **Y** de chaque côté de mon oreille.

3

Je règle et attache la **jugulaire sous mon menton.** Je peux passer deux doigts.

4



Je sers **la molette** à l'arrière.
Je bouge la tête de droite à gauche, d'avant en arrière pour vérifier qu'il est bien ajusté.

En cas de chute, ma tête est protégée car mon casque est bien ajusté et réglé. **En route !**

Quelques astuces

Les premières fois, tu peux :

- ☐ Te regarder dans un miroir.
- ☐ Demander à un copain de vérifier.
- ☐ Faire un Y avec ton majeur et ton index pour vérifier les lanières.

USEP

DECATHLON PRO ENSEIGNEMENT