

# PORTEZ UN CASQUE

PRÉVENTION HIVER

f | @sports\_gouv

www.sports.gouv.fr/preventionhiver

## POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

### Pourquoi porter un casque ?

Le casque est un élément de protection indispensable pour la pratique du ski et des sports d'hiver, la tête étant particulièrement exposée. Les collisions et les traumatismes crâniens, qui sont plus fréquents chez le jeune enfant, sont potentiellement graves. Le casque permet de s'en protéger efficacement. Selon une étude de 2010\*, **le casque réduit de 35 % le risque de traumatisme crânien, et même de 61 % chez les enfants.**

### Comment choisir un casque ?

Le casque doit protéger les diverses parties de la tête. Il ne doit gêner ni la vision, ni l'audition. Il doit comporter des **sangles réglables** permettant une bonne adaptation à la tête du porteur.

Chaque casque doit comporter le **marquage CE** qui atteste sa conformité à la réglementation. Il doit également être accompagné d'une **notice** très complète comportant notamment le nom du fabricant, la taille du casque, les accessoires compatibles, les instructions de stockage, d'entretien, de réglage, etc.

Cette notice est importante, car c'est elle qui permet le **choix du casque le plus approprié**, compte tenu de la morphologie et du comportement de chaque skieur. Préférez un casque portant la référence de la norme NF EN 1077 spécifique aux casques pour la pratique du ski alpin.

### Comment l'utiliser ?

**Bien l'ajuster** : Pour un maximum de protection, un casque doit être ajusté convenablement, y compris la sangle mentonnière. La fixation et le serrage des sangles doivent être effectués de sorte qu'il ne glisse pas lors des mouvements de la tête. La partie libre de la sangle après la boucle de fermeture doit excéder 4 cm.

**Bien l'installer sur la tête** : Le casque ne doit pas gêner la vue et l'audition. Il ne doit pas, par son poids, compromettre l'équilibre du skieur.

**L'assortir d'accessoires appropriés** : Veillez à porter le casque avec un masque de ski (grosses lunettes). Celui-ci doit s'adapter parfaitement sur le casque. Choisissez de préférence le masque prévu pour le casque en question.

**Bien l'entretenir** : Lisez la notice d'accompagnement et conformez-vous à ses recommandations. Ne jetez pas votre casque au sol en quittant vos skis. Un impact peut endommager un casque et n'est pas toujours visible à l'œil nu. Aussi doit-on éviter d'utiliser un casque après un choc.

Un skieur ne perçoit pas toujours les conséquences de la vitesse et peut se sentir encore plus invulnérable puisque porteur d'une protection : n'oubliez jamais de **respecter les règles essentielles de sécurité** pour que la montagne reste un plaisir.



\* The effect of helmets on the risk of head and neck injuries among skiers and snowboarders: a meta-analysis  
Kelly Russell, Josh Christie et Brent E. Hagel - Canadian Medical Association Journal - 1<sup>er</sup> février 2010

En partenariat avec :

Ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie  
Ministère de l'Intérieur

