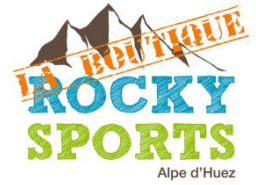


## Conseils dans le choix de votre casque de ski



En ski ou snowboard, le casque ne sert pas qu'à se protéger en cas de chute, mais surtout en cas de collision avec un autre skieur, un pylône ou un sapin.

Il est **très important de se protéger la tête** car la collision est la 1<sup>ère</sup> cause d'accident en ski. Que vous soyez adepte des pistes, du Snow Park ou du Freeride, tous skieurs devraient opter pour le port d'un casque.

Le casque de ski est un élément de sécurité qui répond à la norme CE EN 1077 2007, le casque de ski doit résister à la perforation de la coque, c'est pour cela qu'il répond à une norme spécifique.

### Choix de la taille

La taille d'un casque se choisit en fonction de son tour de tête : la mesure de la circonférence de la tête se fait 2 cm au-dessus de l'oreille, au milieu du front. Utilisez un ruban de couturière et vous obtenez une taille qui varie entre 48 cm (enfant) et 63 cm environ.

### Choix du casque

Le choix du casque se fait selon plusieurs critères qu'il convient de hiérarchiser par rapport à vos attentes :

- **Poids** : le poids d'un casque dépend beaucoup de sa construction : classique ou In-Mold :
  - Construction classique : la coque extérieure est collée à la mousse interne en polystyrène expansé, ce procédé de fabrication est économique mais il est assez lourd et il est difficile de créer un système de ventilation réglable.
  - Construction In-Mold : la coque extérieure est soudée à la mousse interne en polystyrène expansé, le casque est donc constitué d'une pièce unique. Ce procédé permet d'apporter de la légèreté, la possibilité de créer une ventilation plus performante et de mieux diffuser l'impact, en cas de choc, par contre il est plus cher à fabriquer.
- **Ventilation** : la ventilation du casque permet d'évacuer la transpiration que l'on génère, la tête étant le principal régulateur de chaleur du corps.  
Il existe 2 types de ventilation :
  - Active : la ventilation est réglable, on peut l'ouvrir ou la fermer grâce à une glissière, c'est le système de ventilation le plus efficace, car vous pouvez l'adapter en fonction des conditions climatiques.
  - Passive : la ventilation n'est pas réglable, soit le casque est toujours ventilé, soit le casque dispose de mousse pour calfeutrer les aérations en cas de besoin (froid, pluie, neige...).
- **Réglage occipital** : la plupart des casques de ski dispose d'un système de maintien occipital du casque que l'on peut ajuster à son tour de tête. Il peut s'agir d'une molette ou de réglette de réglage. Ce réglage micrométrique permet un meilleur maintien, ainsi que de compenser le tassement des doublures.

*Cette aide est une bonne base de départ, mais pour affiner votre choix ou en cas de doute, nous sommes toujours disponibles au 04.76.80.63.02 ou par mail dans la case [contact](#).*