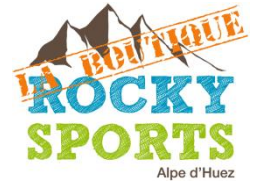


## Conseils dans le choix de votre casque de vélo



En vélo ou VTT, le casque est **très important pour se protéger la tête** en cas de chute.

Le casque de vélo est un élément de sécurité qui répond à la norme CE EN 1078.

### Gamme de casque

Le choix du casque de vélo se fait tout d'abord en fonction de sa pratique, on n'utilisera pas le même modèle si l'on fait du VTT de cross-country ou de descente.

- Casque Route / Cross-country / Randonnée Loisir : casque ouvert (sans mentonnière), très léger et ventilé, avec ou sans visière
- [Casque All Mountain / Enduro](#) : casque ouvert avec une protection plus importante au niveau de l'arrière du crâne, ils doivent être relativement léger et bien ventilé.  
Pour la compétition d'Enduro, le casque intégral est souvent obligatoire : il faut donc choisir un casque léger et aérer, le [casque URGE Archi-Enduro](#) en est l'exemple parfait.
- [Casque Freeride / descente](#) : casque intégral (avec mentonnière) pour un maximum de sécurité, il protège aussi le visage. Le poids et la ventilation ont un petit peu moins d'importance.

### 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 de polystyrène expansé, ce procédé de fabrication est économique mais il est assez lourd et il est difficile de créer un système de ventilation très efficace.
  - Construction In-Mold : la coque extérieure est fusionnée à la mousse interne de 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 mettre en place.
- **Ventilation** : la ventilation du casque permet d'évacuer la transpiration que l'on génère, la tête étant le principal régulateur de chaleur du corps.  
Pour une pratique où l'effort est important, il est nécessaire de choisir un casque bien ventilé, que ce soit en casque ouvert ou intégral.



- **Réglage occipital** : la plupart des casques de vélo ouverts dispose d'un système de maintien occipital du casque que l'on peut ajuster à son tour de tête, ce réglage est très rare sur un casque intégral.

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](#).*