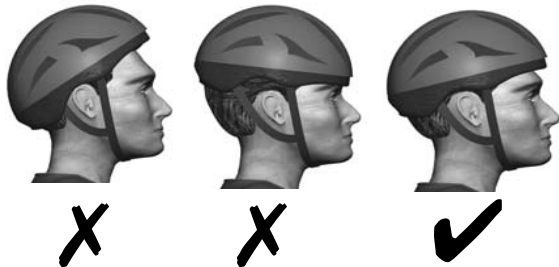


## Le port du casque approprié

Les casques protecteurs de cyclistes sont conçus, et leur sécurité est vérifiée, en fonction des types de chutes subies par les cyclistes.

N'UTILISEZ PAS de casques de football, de hockey ou d'un autre sport. Ils NE sont PAS conçus pour protéger votre tête en cas d'un accident de bicyclette.

- Le casque de sécurité devrait couvrir le haut de votre front. S'il est trop incliné vers l'avant ou vers l'arrière, il ne vous protège pas correctement.



- Les courroies devraient être ajustées sans vous étrangler. Elles devraient être faciles à serrer et à détacher.
- Le casque protecteur devrait être en forme d'anneau, de taille unique, ou posséder des courroies avant et arrière (à la nuque) pouvant s'ajuster facilement.

## Le soin à apporter à votre casque

Prenez soin de votre casque protecteur pour qu'il puisse prendre soin de vous.

Si vous avez subi un accident de fort impact, vous devriez remplacer votre casque. En effet, il peut sembler intact, mais cacher certains dommages. Il est jetable, pas votre tête.

Certaines peintures et certains autocollants peuvent mettre en jeu la sécurité du casque en rongant son enveloppe. Le casque sera peut-être beau, mais il ne vous protégera pas.

N'utilisez que les peintures et les autocollants vendus avec le casque ou utilisez à leur place des couvertures de casque en Lycra. Elles sont de couleur et de forme multiples.

Traitez votre casque protecteur avec respect. Nettoyez-le avec du savon doux et de l'eau chaude. Certains détergents contiennent des solvants qui peuvent endommager l'enveloppe.

Surtout, PORTEZ votre casque protecteur, même si vous n'allez qu'au magasin du coin avec votre bicyclette. Si le casque reste dans le placard, il ne vous protégera pas! Les accidents n'ont pas de préférence : ils peuvent survenir partout.

## L'achat du casque

Achetez votre casque protecteur dans un magasin où le personnel sait comment ajuster les casques de cyclistes. Lorsque vous êtes à la recherche d'un casque protecteur, n'oubliez pas : on *essaie d'abord*, on *achète ensuite*!

**Soyez certain qu'il est bien ajusté.**

Voici les règles à suivre pour trouver une casque sécuritaire :

1. Regarder les autocollants d'approbation en matière de sécurité à l'intérieur du casque;
2. Essayez-le pour voir s'il est bien ajusté et confortable;
3. Ajustez les courroies. Rappelez-vous : pas trop serrées.
4. Essayez de faire glisser le casque. S'il ne s'enlève pas en tirant fort, il devrait alors rester sur la tête en cas d'accident.
5. Le casque protecteur devrait être bien ajusté sur votre tête. Il ne devrait pas être serré au point de vous faire mal, ni glisser vers l'arrière, ni descendre sur vos yeux.
6. La mousse plastique fixée par bande Velcro aide à ajuster le casque à votre mesure. Elle absorbe également la sueur et peut être lavée.
7. Les couleurs vives sont les meilleures, en particulier le jaune et le blanc, pour bien se faire voir de loin par les conducteurs.

Un casque coûte de 15 \$ à 100 \$ – C'est de l'argent qui peut vous sauver la vie!

## Conseils Utiles à propos des casques

Un bon casque protecteur de cycliste devrait avoir :

- Une enveloppe extérieure dure;
- Une doublure intérieure faite de matériaux antichocs;



- Des morceaux de mousse à l'intérieur du casque, pour pouvoir bien l'ajuster;
- Une jugulaire qui s'ajuste et devrait toujours être attachée.

Assurez-vous que le casque protecteur est bien ajusté. Ne le serrez pas dans le placard. Attachez-le à la bicyclette afin qu'il soit toujours prêt à porter.

## Faits sur les Casques

Lorsque votre tête frappe la route, un pare-choc de voiture, le trottoir, ou tout objet dur, votre cerveau rebondit à l'intérieur de votre crâne et il peut se produire un traumatisme crânien. Votre cerveau est comme un œuf cru à l'intérieur de sa coquille. Une fêlure importante de votre tête peut vous laisser le cerveau disons « brouillé »!

Un casque protecteur protège votre tête et peut empêcher un traumatisme crânien. Lorsque votre casque protecteur frappe un objet dur, l'enveloppe extérieure disperse la force du coup dans tout le casque. Alors, la mousse de polystyrène s'écrase et absorbe le choc des coups et des chutes.

On peut faire du cyclisme de manière agréable et sécuritaire, mais chaque année, des cyclistes sont tués ou subissent de sérieux traumatismes crâniens parce qu'ils ne portent pas de casque protecteur.

Votre bicyclette n'est pas un jouet – c'est un véhicule, comme une automobile et, tout comme le meilleur conducteur peut entrer en collision, cela peut également vous arriver.

## Conseils aux parents

Donnez l'exemple! Vos enfants le suivront. Portez donc un casque protecteur vous-même, c'est la loi!

Lorsque vous faites de la bicyclette avec vos enfants, pensez à leur réaction s'ils vous voyaient affligé d'un traumatisme crânien parce que vous ne portiez pas de casque protecteur.

Les enfants transportés comme passagers sur un support à bicyclettes devraient porter un casque. Recherchez les autocollants de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR), la *Snell Memorial Foundation*, ou l'*American Society for Testing and Materials* (ASTM) sur les casques protecteurs légers et à enveloppe molle conçus pour les petits enfants. Seuls les enfants de plus d'un an et pesant moins de 18 kilogrammes (40 livres) devraient s'asseoir sur un support à bicyclettes. Suivez les recommandations du fabricant pour l'installation et les exigences en matière de poids.

## Questions et réponses

- Q. *Quand la loi sur le port obligatoire du casque protecteur de cycliste entre-t-elle en vigueur?*  
A. La loi entre en vigueur le 5 juillet 2003.
- Q. *Qui doit porter un casque protecteur?*  
A. Toute personne se promenant à bicyclette, quel que soit son âge, qu'elle conduise ou soit passagère, doit porter un casque protecteur de cycliste approuvé.
- Q. *Un enfant dans une remorque tirée par une bicyclette doit-il porter un casque protecteur?*  
A. La loi s'applique aux conducteurs et

aux passagers. L'enfant se trouvant dans une remorque est considéré comme un passager et doit porter un casque protecteur approuvé.

- Q. *Qui paie l'amende?*  
A. Les parents sont responsables des enfants âgés de moins de 16 ans qui se promènent sans porter un casque protecteur approuvé. Les adultes âgés de 16 ans et davantage qui se promènent sans porter de casque protecteur approuvé peuvent recevoir une amende.
- Q. *À combien s'élève l'amende?*  
A. L'amende varie de 15 \$ à 100 \$.
- Q. *À quelle fréquence dois-je remplacer mon casque protecteur?*  
A. Après toute collision de fort impact ou si le casque protecteur est endommagé.
- Q. *Devrais-je porter un casque protecteur même sur ma propriété?*  
A. Oui, vous devriez porter un casque protecteur chaque fois que vous montez à bicyclette.
- Q. *Comment puis-je savoir si mon casque protecteur est approuvé?*  
A. Une étiquette portant une des approbations de Snell, la CSA ou de l'ASTM devrait se trouver à l'intérieur du casque.
- Q. *Où surviennent la plupart des blessures à bicyclette?*  
A. La plupart des blessures à bicyclette surviennent près de la maison, mais elles peuvent se produire les pistes cyclables, les sentiers et les routes. La majorité des blessures surviennent lorsqu'un cycliste frappe un poteau, un piéton, une autre bicyclette ou un nid de poule.
- Q. *La loi exige-t-elle de porter un casque protecteur lorsqu'on se promène en tricycle?*  
A. La nouvelle loi ne s'applique qu'aux bicyclettes. Pour le tricycle toutefois, nous recommandons le port du casque

protecteur comme protection supplémentaire, étant donné que cela aidera à prendre une bonne habitude sécuritaire à un jeune âge.

- Q. *Est-ce que je devrais acheter un « grand » casque protecteur pour que mon enfant grandisse avec le casque?*  
A. Non, l'efficacité du casque est réduite s'il n'est pas bien ajusté.
- Q. *Où puis-je acheter un casque protecteur?*  
A. Dans tout magasin d'articles de sport ou tout grand magasin.
- Q. *Combien coûte un casque protecteur?*  
A. 15 \$ et plus.
- Q. *Comment savoir quel type de casque protecteur acheter?*  
A. Les casques s'ajustent selon la taille de la tête de chaque personne. Il existe trois types de casque : petit enfant, jeune, et adulte.
- Q. *Dois-je porter mon casque protecteur sur le Sentier de la Confédération?*  
A. Pas à l'heure actuelle; toutefois, chaque fois que vous montez à bicyclette, vous devriez porter un casque. Rappelez-vous juste de ceci : le sentier traverse la route et pour traverser les routes croisant le sentier, vous devez porter votre casque.

Ce dépliant ne sert qu'à des fins d'information. Le libellé de la loi se trouve dans la *Highway Traffic Act* et ses règlements. Pour obtenir de l'aide sur la loi concernant le casque protecteur du cycliste, veuillez communiquer avec la Division de la sécurité routière au (902) 368-5230.



Transports et  
Travaux publics  
Division de la  
sécurité routière

## Le port du casque protecteur du cycliste : c'est la loi!



Environ 80 % de tous les décès reliés à la bicyclette sont des traumatismes crâniens. Contrairement à l'opinion généralement reçue, la plupart des collisions à bicyclette résultent de chutes et non pas de collisions. Les accidents peuvent survenir partout : dans les entrées, les parcs et les pistes cyclables.

Chaque type de casque est vérifié pour la fréquence et l'intensité des chutes qui surviennent lorsqu'on se livre à l'exercice pour lequel il a été conçu. Par exemple, les casques de cyclistes sont vérifiés et approuvés pour une seule collision à fort impact.

La forme du casque est également conçue pour protéger l'utilisateur des types de chutes les plus fréquentes qui surviennent lorsqu'on se livre à l'activité désignée. Par exemple, les cyclistes ont tendance à tomber par en avant ou sur le côté, et les casques sont conçus pour protéger ces endroits. Les personnes qui pratiquent le patin à roues alignées ont tendance à tomber par en arrière, et c'est la raison pour laquelle les casques approuvés pour le patin à roues alignées couvrent l'arrière de la tête.