FICHE PRATIQUE · SÉCURITÉ À VÉLO

BIEN CHOISIR ET RÉGLER SON CASQUE VÉLO

Un casque bien ajusté protège mieux et reste confortable au quotidien.

1 MESURER SON TOUR DE TÊTE

Avec un mètre souple, mesurez le tour de tête en cm.
Gardez le ruban horizontal, juste au-dessus des sourcils et des oreilles.
Comparez avec le tableau de tailles du modèle choisi.



Au-dessus des sourcils

À SAVOIR

Les tailles varient selon les marques et les modèles. Après avoir mesuré votre tour de tête en cm, référez-vous toujours au tableau de tailles du fabricant.

2 CHOISIR UN CASQUE ADAPTÉ

Un casque adapté à votre pratique, bien choisi et à la bonne taille est plus efficace et agréable à porter.

MARQUAGE CE

Vérifiez le marquage CE et les informations du fabricant. Le casque est un équipement de protection individuelle.

NF EN 1078+A1

Norme européenne des casques de vélo (et de roller ou skate).

TAILLE ET MODÈLE ADAPTÉS

Ville, route, VTT : choisissez selon votre pratique et votre morphologie. Essayez : stable et confortable, sans point de pression.

CASQUE AVEC LUMIÈRE INTÉGRÉE

Un point lumineux placé haut complète les feux du vélo, sans les remplacer. À l'arrière : rouge non clignotant (R313-5).

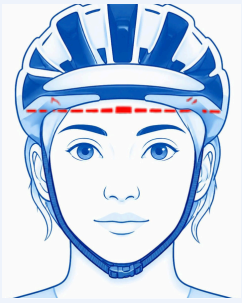
SYSTÈME MIPS

Des systèmes comme MIPS sont conçus pour aider à réduire les forces rotationnelles lors de certains chocs obliques.

3 RÉGLER SON CASQUE EN 3 ÉTAPES

Un casque bien réglé reste stable et contribue à protéger en cas de choc.

1 POSITION



Casque horizontal, front bien protégé. Suivez la notice du fabricant.

2 SANGLES



Les sangles forment un V sous les oreilles. Elles restent à plat et sans torsion.

3 JUGULAIRE ET MOLETTE





Jugulaire bouclée, ajustée sous le menton.
Molette : maintien ferme, sans douleur.

LE TEST EN 10 SECONDES



Jugulaire fermée, bougez doucement la tête : le casque ne doit ni glisser ni basculer.



Il doit rester bien en place, sans point de pression, et vous devez rester confortable.



La vision ne doit pas être gênée et le casque ne doit pas venir sur les yeux.

ÉTAT ET DURÉE DE VIE

Après une chute ou un choc sur le casque, remplacez-le même s'il n'est pas visiblement abîmé.

Sans choc, suivez les recommandations du fabricant.
Consultez la date de fabrication et la notice.

Casque conforme et attaché obligatoire à vélo pour les moins de 12 ans, qu'ils conduisent ou soient passagers (art. R431-1-3). Recommandé à partir de 12 ans.

Sources et liens au verso.

VA·BENE CYCLES

FICHE PRATIQUE · SÉCURITÉ À VÉLO

CASQUE : LES CHIFFRES CLÉS

Des données pour comprendre, sans promesse de protection absolue.

CE QUE MONTRE LA RECHERCHE

40

Études scientifiques analysées

+64 000

Cyclistes blessés étudiés

Chez les cyclistes blessés, ces études associent le port du casque à moins de blessures à la tête, notamment graves.
Ce constat ne garantit pas une protection totale en cas d'accident.

EN FRANCE MÉTROPOLITAINE EN 2025

235

Cyclistes tués

2 800

Cyclistes blessés graves (estimation)

À RETENIR
Estimation de l'ONISR pour les blessés graves. Ces chiffres décrivent l'accidentalité à vélo, mais ne mesurent pas l'efficacité du casque.

SOURCES ET LIENS

Sources consultées en octobre 2026.

Olivier et Creighton (2017) : méta-analyse, PubMed

ONISR : bilan définitif 2025

Service-Public : équipements obligatoires à vélo

DGCCRF : casques sportifs

Légifrance : art. R313-5, feu arrière, y compris porté

Légifrance : art. R431-1-3, casque des moins de 12 ans

Les études sur le casque sont observationnelles : elles établissent une association, pas une garantie individuelle.
Moins de 12 ans : en cas de manquement, amende forfaitaire habituelle de 135 € pour le cycliste majeur qui transporte l'enfant ou le majeur qui accompagne un enfant cycliste sur lequel il exerce une autorité de droit ou de fait (art. R431-1-3).