

Nom \_\_\_\_\_

# À quoi faut-il veiller en mettant le casque?

## 1<sup>ère</sup> consigne

Remplis le texte manquant.

*en dessous de l'oreille - à l'arrière - il ne doit pas bouger - deux doigts - uniforme - un*



Serrez le casque au moyen de la molette de réglage \_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_  
même avec la jugulaire ouverte.



Vous pouvez placer \_\_\_\_\_ entre le bord du casque et le sommet du nez.

Les sangles se rejoignent juste \_\_\_\_\_.



Serrez les sangles de manière \_\_\_\_\_.  
Entre le menton et la jugulaire, il y a de la place pour \_\_\_\_\_ à deux doigts.



Le casque est bien ajusté. Bonne route!

## 2<sup>e</sup> consigne

Apportez votre casque de vélo en classe.

Vérifiez en binôme que votre casque est bien ajusté. Si ce n'est pas le cas, ajustez-le correctement..



## À quoi faut-il veiller en mettant le casque?

### 1<sup>ère</sup> consigne

Remplis le texte manquant.

*en dessous de l'oreille - à l'arrière - il ne doit pas bouger - deux doigts - uniforme - un*



Serrez le casque au moyen de la molette de réglage *à l'arrière:*

*il ne doit pas bouger*, même avec la jugulaire ouverte.



Vous pouvez placer *deux doigts* entre le bord du casque et le sommet du nez.

Les sangles se rejoignent juste *en dessous de l'oreille.*



Serrez les sangles de manière *uniforme*

Entre le menton et la jugulaire, il y a de la place pour *un* à deux doigts.



Le casque est bien ajusté. Bonne route!

### 2<sup>e</sup> consigne

Apportez votre casque de vélo en classe.

Vérifiez en binôme que votre casque est bien ajusté. Si ce n'est pas le cas, ajustez-le correctement.

