

METTRE UN **CASQUE** POUR LES SPORTS DE GLACE



**Joues-tu à la ringuette
ou au hockey?**

**Aimes-tu patiner
à l'aréna de ton quartier?**

**Si tu as répondu OUI,
il faut absolument que
tu portes un casque!**

LES RISQUES

Une blessure au cerveau, une fracture du crâne, des coupures ou des bleus à la tête et au visage, ou même des dents cassées peuvent arriver si:

1. Tu tombes sur la glace, contre la bande ou sur un autre patineur.
2. Tu reçois des rondelles, des anneaux, des balles ou des bâtons.

Porter un casque de hockey approuvé par l'Association canadienne de normalisation (CSA) avec une grille bien ajustée peut aider à prévenir les blessures quand tu fais des sports de glace.

ACHETER UN CASQUE

1. Cherche la marque CSA*
2. Suis les grandeurs et les instructions d'ajustement du fabricant.
3. Achète ton casque dans un magasin de sport où ils pourront t'aider à bien l'ajuster.
4. Assure-toi que la grille ou la visière va bien avec le modèle du casque.
5. Acheter un casque usagé, ce n'est PAS une bonne idée.



AJUSTER UN CASQUE

1. Avant de mettre un casque ajustable, desserre les vis ou les attaches et étire le casque au maximum.
2. Mets le casque et serre-le jusqu'à ce qu'il soit bien ajusté, mais confortable.
3. Ressers les vis ou attache les clips.
4. Le casque doit être à un ou deux doigts de largeur au-dessus de tes sourcils.
5. Secoue ta tête de haut en bas, puis de gauche à droite. Le casque ne doit pas bouger.
6. Attache la jugulaire. Tu devrais pouvoir passer un doigt entre la sangle et ton menton.
7. Verrouille la grille dans les attaches en J. La mentonnière doit être bien ajustée à ton menton, mais te permettre de parler.



Un à deux doigts au-dessus des sourcils

Un doigt entre le menton et la sangle

AS-TU BESOIN D'UN NOUVEAU CASQUE?

FAIS CE TEST POUR LE SAVOIR:

1. Le casque est tombé sur le plancher ou sur la glace.
2. En portant le casque, tu t'es blessé à la tête ou au visage.
3. La coquille a des craques, des bosses ou des dommages.
4. Le casque a des autocollants ou de la peinture qui peuvent cacher des dommages.
5. Il manque des vis ou des attaches brisées qui ne peuvent pas être remplacées.
6. La doublure du casque est coupée, rasée, usée, brisée ou craquée.

O N

(**ASTUCE:** Fais sécher les casques seulement à température ambiante. La chaleur peut abîmer la doublure.)

Si tu as répondu « OUI » à l'une de ces questions, c'est le temps d'avoir un nouveau casque!

Les casques faits pour d'autres sports comme le vélo ou le ski ne sont pas faits pour te protéger des blessures de sports de glace. Ne porte pas de gros chapeaux ou de tuques sous ton casque, car ça peut changer l'ajustement et réduire la protection. Suis toujours les recommandations du fabricant.

Un casque ne peut pas empêcher TOUTES les blessures à la tête!

REV: 07-2025

Pour plus d'infos, va sur:

Programmes de sécurité de Hockey Canada: www.hockeycanada.ca/safety

Regarde la vidéo "Protéger et prévenir" ou lis sur les casques dans la brochure "La sécurité, un travail d'équipe".