



LE CASQUE EST OBLIGATOIRE !

Suite au grave accident de Richard Virenque le 11 août 2006, une procédure judiciaire a été engagée afin de définir les causes et les responsabilités de la chute du champion français.

Cet accident est survenu à l'occasion d'une course contre-la-montre des 6 km de l'Alpes Open Tour à Méribel. Le coureur roulait sans casque et a perdu le contrôle de son vélo, se blessant dans sa chute gravement au visage et à la tête. Richard Virenque a dû être hospitalisé 12 jours suivis de 5 semaines de convalescence. Le bilan de l'accident est plutôt important : multiples traumatismes, avec fractures au visage et un œdème, dont 34 points de suture au front, 10 au menton, des drains, deux plaques en titane au front, une autre au sinus.

- **A vélo, les risques sont réels : le port du casque à vélo est indispensable !**

Tout organisateur ne doit jamais permettre le départ d'un coureur, quel qu'il soit, sans son casque attaché correctement.

Le port d'un casque attaché est fondamental pour votre sécurité car en cas de chute sur une surface dure, il va absorber au mieux l'onde de choc pour éviter qu'elle ne brise votre crâne lequel n'a aucune protection naturelle contre ce genre d'évènement. Un autre conseil à cette occasion, il serait judicieux de bien vérifier ou faire vérifier toutes les parties sensibles de votre vélo avant toute compétition et notamment le serrage de la roue avant ainsi que le bon état du blocage rapide.

Vous avez oublié votre casque, tant pis ! Prenez la sage et intelligente décision de ne pas prendre le départ. Personne ne doit vous autoriser à le prendre et cela qui que vous soyez et quelque soit l'enjeu ! Mieux vaut que vous restiez en vie plutôt que de risquer une blessure grave. Organisateur ne permettez jamais le départ sans casque attaché correctement.

- **255 cyclistes tués par an, 6520 blessés**

Le vélo, pratique de loisir, sport ou moyen de locomotion, peut comporter des risques. Que ce soit en ville ou à la campagne, un simple moment d'inattention peut entraîner la chute. Selon un rapport de la sécurité routière, on comptait 255 cyclistes tués et 6 520 blessés en 2000, chiffre qui n'a que légèrement fléchi –concernant les tués- depuis. Les cyclistes tués sur les routes sont surtout des hommes (près de 84%), ces derniers étant les plus nombreux à pratiquer.

Si la sécurité des cyclistes n'a cessé de s'améliorer depuis trente ans, on constate que la gravité des accidents reste constante dans le temps. Les aménagements des chaussées comme les pistes cyclables facilitent le déplacement des cyclistes mais ne permettent pas d'éviter tous les accidents. Les accidents provoquent souvent des blessures graves, nécessitant une longue période d'hospitalisation (7 jours en moyenne), et pouvant entraîner de graves séquelles. Les chutes représentent 90% des causes d'accidents.

- **Les blessures à la tête sont la principale cause de décès chez les cyclistes**

Les accidents de vélo entraînent des blessures dans 30 % des cas. Les lésions les plus courantes sont : les contusions (40%), les traumatismes crâniens, avec ou sans perte de connaissance et les fractures du crâne dans les cas les plus graves.

La tête est touchée plus d'1 fois sur 3 (38 %) avec des conséquences pouvant être fatales. Ce chiffre atteint 55% pour les enfants âgés de 1 à 5 ans et 48% pour la tranche 5-10 ans.

➤ **Sévérité des blessures à la tête suite à un accident de vélo :**

- Blessures au front : 46,2%
- Blessures au front avec amnésie légère : 4,3%
- Traumatisme crânien
(Perte de connaissance de moins de 15 mn) : 37,5%
- Fracture du crâne, lésions au cerveau
(Perte de connaissance de plus de 15 mn): 12%

- **Le casque peut sauver la vie !**

On sait que les blessures à la tête sont à l'origine de la plupart des décès et blessures graves. En fait, trois cyclistes sur quatre qui perdent la vie succombent à un traumatisme crânien. Parce que même un choc modéré peut provoquer des dommages irréversibles au cerveau, porter un casque peut éviter de graves séquelles cérébrales, voire sauver la vie.

Le casque réduit de 80 % la gravité des traumatismes crâniens et de 88 % celle des lésions au cerveau. Ainsi, les morts causées par des blessures à la tête, en roulant à vélo, peuvent facilement être prévenues, à coût très bas et avec très peu d'inconfort. A

l'étranger, deux fois moins de cyclistes ont subi un traumatisme crânien, après l'adoption d'une loi en 1998 les obligeant à porter le casque. En effet, si trois cyclistes sur dix portaient un casque en 1995, plus de 84% d'entre eux y avaient recours en 1999.

- **Pourtant, seuls 8% des cyclistes français en portent un !**

Parmi les 8 % de cyclistes qui déclarent avoir porté un casque lors de leur dernière sortie, les hommes sont presque 3 fois plus nombreux que les femmes. La fréquence d'utilisation du casque est plus élevée parmi les très jeunes (12-14 ans) et baisse avec l'âge.

- **Ont porté un casque lors de leur dernière sortie à vélo :**

Ensemble	8,2 %
Hommes	11,4 %
Femmes	4,1 %
12-14 ans	14,5 %
15-19 ans	7,8 %
20-25 ans	8,6 %
26-34 ans	8,7 %
35-44 ans	8,8 %
45-54 ans	6,6 %
55-64 ans	6,3 %
65-75 ans	2,9 %

Le port du casque varie également selon le type de vélo pratiqué : les "VTTistes" sont 10 % à avoir utilisé le casque, les pratiquants de BMX 6 % et les autres cyclistes 5,4 %.

En France, le port du casque n'est obligatoire qu'en compétition. Pourtant, la Fédération française de cyclotourisme incite vivement les pratiquants à porter un casque. Aujourd'hui, plus de 70% de ses adhérents le portent au cours des randonnées, contre 3,2% en 1989.

- **Le port du casque a été rendu obligatoire dans d'autres pays comme :**

- L'Espagne, pour le cyclisme à la campagne, depuis février 2000,
- L'Etat du Victoria en Australie, depuis juillet 1990 où le taux du port du casque est passé de 70 % à 90 % en l'espace d'un an,
- la Suède l'a également préconisé depuis plusieurs années.

Ainsi, dans ces pays, le nombre de tués ou de blessés graves à vélo a diminué ; dans l'Etat du Victoria, il a ainsi baissé de 48 % la première année et de 70 % la deuxième.

- **Conseils pour choisir un bon casque :**

La nouvelle génération de casques se compose d'une matière synthétique qui absorbe les chocs et d'une coquille externe dure. Des ouvertures de ventilation permettent de

garder « la tête froide ». Il doit couvrir le front, le haut et l'arrière de la tête, ainsi que les tempes, sans limiter le champ de vision.

Mieux vaut choisir un modèle léger, bien ventilé, confortable et coloré pour être bien vu des autres usagers de la route. Le casque ne doit pas limiter le champ de vision et permettre d'utiliser des lunettes. Le système de fixation doit être simple à ouvrir ou à fermer. Les sangles doivent être réglables sans être élastiques pour maintenir le casque en place, même lors d'une chute.

Un casque qui a subi un choc n'est plus efficace à 100 % et doit être remplacé. Il y a différents casques pour différentes têtes. Il ne faut donc pas hésiter à en essayer plusieurs. Un bon casque doit pouvoir attester sur son étiquette ou sur son emballage de sa conformité à une ou plusieurs normes de sécurité européennes (BS, DIN, NF ou KOV) ou américaines (ANSI, SNELL ou ASTM)

Source : Roland Beaubois xtriathlon