

Un look dans le vent

Autor(en): **Fischer, Stephan**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995330>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Un look dans le vent

Il pèse moins de 300 grammes, est en matière plastique et se soucie de sa silhouette. Deux tiers des cyclistes en possèdent un et il a déjà sauvé des vies. Son nom: le casque de vélo.

Texte: Stephan Fischer; photos: Suva, Idd

Rapide, peu encombrante, relativement bon marché, silencieuse, non polluante et très pratique à garer, la bicyclette est un moyen de locomotion fort apprécié, dont l'utilisation n'est toutefois pas sans risque. Chaque année, on dénombre quelque 60 000 accidents impliquant des vélos, dont 35 se terminent tragiquement. Les blessures à la tête sont la cause mortelle la plus fréquente.

Efficacité incontestée

Précisons d'entrée qu'un casque de vélo n'est pas le garant d'une sécurité totale. Même avec un casque, un cycliste pourra souffrir de graves blessures à la tête. Son port diminue cependant de manière significative cette probabilité. Que cela soit de 50, 65 ou 88 pour cent selon les études est secondaire. L'important, c'est que le risque soit réduit.

La coque en matière plastique sert à amortir le choc entre la tête et l'obstacle. En se comprimant ou en se cassant, elle absorbe l'onde de choc et la propage sur une surface plus large, limitant ainsi le risque de traumatisme crânien ou d'autres blessures. Suite à un choc ou à un coup violent, le casque peut se fendiller (souvent invisible à l'œil nu), se déformer ou être endommagé. Quel que soit le cas, il conviendra alors d'en changer car il ne remplira plus entièrement son rôle de protection. A noter que même si le casque ne subit pas de choc, il est souhaitable de le remplacer tous les quatre ou cinq ans dans la mesure où le plastique, en vieillissant, perd de ses propriétés protectrices.

L'accident déclencheur

Le nom d'Andrei Kivilev vous dit quelque chose? Probablement pas. Mis à part une quatrième place au Tour de France en 2001, le cycliste

du Kazakhstan a rarement figuré en tête des classements. En 2003, il décède des suites des blessures à la tête consécutives à une chute lors de Paris-Nice. Comme la plupart de ses collègues de l'époque, Andrei Kivilev ne portait pas de casque. L'accident fera bouger les choses. Peu de temps après, malgré les protestations de certains cyclistes, l'UCI (Union cycliste internationale) rend obligatoire le port du casque pour toutes les courses professionnelles.

Deux tiers des cyclistes

Pour les uns, le port du casque est indispensable; pour les autres, il est considéré comme inutile, voire contraignant. D'après un sondage effectué par le bpa, à peine 40% des cyclistes portaient un casque en 2009. Si 64% de tous les cyclistes en possèdent un, un cinquième toutefois avoue ne jamais ou presque jamais le porter, notamment lors de courts trajets pourtant aussi dangereux. Le côté esthétique ou pratique du casque ne semble pas en être la cause.

Multifonctionnel et à la mode

Les arguments avancés il y a quelques années contre le port du casque, tels que l'aspect inesthétique et les systèmes de fermeture mal pratiques, sont aujourd'hui dépassés. Le réglage des sangles est enfantin (voir p. 45)!

A ses débuts, le casque rebutait: objet peu design, il faisait transpirer et faute d'aération, véhiculait souvent une odeur particulière après quelques sorties en été. Aujourd'hui, en revanche, le cycliste n'a plus aucune raison d'hésiter. Le casque est à la mode, voire élégant. La nouvelle génération est, en outre, dotée de toute une série de petits atouts, tels que lampe électrique, rembourrage intérieur lavable et antiallergique, trous d'aération avec filet anti-insectes, bandes réfléchissantes et renforcements derrière la tête pour une

sécurité supplémentaire. «La tendance actuelle est plutôt aux formes épurées avec un accent sur l'aération. Question couleurs, neutralité et sobriété sont d'actualité», explique Doreen Knauer-Steinbrück, gérante du fabricant de casques KED. «Lorsque nous développons nos modèles, nous accordons une attention particulière à l'amélioration de la sécurité, notamment dans le domaine de l'amortissement des chocs.» La production se veut encore plus écologique avec l'utilisation de matières premières et de matériaux adéquats. «Pour que le casque fasse partie de l'équipement standard et ne soit pas considéré comme un mal obligatoire, il est aussi important de continuer à en parfaire le confort», poursuit Doreen

Knauer-Steinbrück. «La sensation d'oppression et la transpiration ne doivent plus être perçues comme des facteurs rédhibitoires.»

Un sujet de discussion émotionnel

«Les têtes intelligentes se protègent»: ce slogan de la fin des années nonante est gravé dans nos mémoires. Titre d'une campagne de prévention du bpa destinée à encourager le port du casque à vélo, il est encore et toujours utilisé aujourd'hui, également dans des domaines autres que le cyclisme. Le slogan sous-entend-il toutefois que tous ceux qui continuent à bouder le casque sont sots? Chacun est libre de sa réponse. A noter cependant que ces derniers temps,



Le point

Plus sûr et solide que jamais

Dans une interview d'un genre un peu différent, le casque évoque avec «mobile» sa jeunesse et ce qu'il ressent aujourd'hui à son âge avancé.

Pouvez-vous nous dire votre âge? Casque de vélo: Vous savez, personne n'aime vraiment dire son âge. Dans mon cas, ce n'est toutefois pas par vanité. Je suis simplement trop vieux pour me rappeler précisément mon âge. Les actes de naissance de la deuxième moitié du 19^e siècle sont malheureusement lacunaires. Disons que la fête organisée pour mes 100 ans remonte déjà à quelques années.

Quels souvenirs avez-vous gardé de votre jeunesse? La première course cycliste a eu lieu en France en 1865. Je n'étais pas encore né. Au fur et à mesure que les routes ont été goudronnées et que les cyclistes téméraires – en particulier les adeptes du grand-bi – se sont rendu compte que les chutes pouvaient entraîner de graves blessures à la tête, ils ont commencé à se protéger. Au début, je ressemblais à un casque colonial: j'étais en liège ou en moelle végétale. C'était alors le meilleur matériel à disposition. Souvent, je me brisais sous l'effet du choc... mais à l'époque cela suffisait.

Qu'est-ce qui s'est ensuite passé? Au début du 20^e siècle, j'ai subi une transformation radicale. J'étais désormais composé de deux boudins en cuir. Quand il faisait beau, les cyclistes transpiraient de la tête et l'odeur du cuir mouillé n'était pas très ragoûtante, si vous voyez ce que je veux dire. D'ailleurs, je ne devrais pas parler de casque mais plutôt d'anneau ou de chapeau de protection et mon efficacité était sûrement bien moindre qu'aujourd'hui.

Mais l'innovation a continué, non? Quelle question! Au cours du siècle passé, la science a fait de véritables miracles sur le plan du matériel. Regardez-moi! Dans les années septante, certains cyclistes avaient essayé de porter un casque de hockey sur glace ou de moto, car les casques en cuir n'offraient pas une protection suffisante. Avec l'avènement des coques en polystyrène plus légères et plus solides, dotées de fentes d'aération pour une meilleure ventilation, j'ai connu un développement fulgurant.

Comment qualifiez-vous aujourd'hui votre «look»? De plus en plus tendance. Je suis également assez aérodynamique, bien que j'aie déjà été plus profilé. Les tests en laboratoire ont montré que c'est en ressemblant à une boule de bowling que je suis le plus efficace en cas de choc. Les casques des skateurs ont cette forme. Toutefois, pour des raisons d'aérodynamisme et de mode, j'ai dû accepter certains compromis. C'est pourquoi je ne ressemble pas aujourd'hui à cette boule de bowling. A noter que c'est grâce à mon look ultra-aérodynamique que Greg Lemond a remporté la dernière épreuve du contre-la-montre au Tour de France en 1989.

Et comment vous sentez-vous aujourd'hui? Plus résistant et plus sûr que jamais, malgré mon grand âge. J'ai beaucoup changé mais une chose, elle, n'a pas changé: je ne peux remplir ma fonction que si je suis porté et si je ne traîne pas sur l'étagère d'un placard. Mais ça c'est une autre histoire.



Thera-Band



Le Fitness avec Thera-Band à tout niveau et à tout âge

La pratique régulière d'un programme de force est un élément essentiel pour un sport sain et équilibré. Il s'agit, en outre, de lutter de façon préventive contre le vieillissement causé par un manque d'activité quotidienne. Vous pouvez emporter votre Thera-Band partout avec vous, il est simple à utiliser, efficace et extrêmement bon marché. Que vous soyez débutant ou professionnel, vous pouvez rapidement adapter le Thera-Band à vos capacités et à vos performances.



GYMSTICK™
Simplement génial

Pour un entraînement de tout le corps, alliant la force, l'endurance et la mobilité. De très nombreux exercices, simples ou plus compliqués, sont possibles.

Cinq couleurs différentes représentent les différentes résistances qui vous sont offertes, dans un emballage pratique, avec un DVD, ou encore le Gymstick Telescopic, qui lui est extensible.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Importateur général, **LMT** Wallisellen
Tél. +41 (0)21 711 11 45, lmt@lmt.ch
www.theraband.ch, www.gymstick.ch

www.LMT.ch

HARTMANN



Omnitape® – le tape à toute épreuve pour les bandages professionnels

Commandez de suite la brochure gratuite «Les principales contentions adhésives en médecine du sport».
Adresse e-mail : renate.maier@hartmann.info

- très adhésif
- inextensible
- se déchire sans peine à la main



le casque et son efficacité ont largement alimenté la polémique ravivant par là même certaines émotions. Résultat: «Via sicura», le programme de sécurité routière de la Confédération, a renoncé à imposer le port généralisé du casque le rendant uniquement obligatoire pour les enfants de moins de 14 ans.

Le bpa partage l'avis du Conseil fédéral et part du principe qu'il vaut mieux sensibiliser la population, voire envisager des mesures incitatives, telles que des rabais financiers, plutôt qu'obliger. Dans

cette optique, le bpa organise conjointement avec la Suva une campagne d'incitation au port du casque. Celle-ci s'accompagne d'une opération «bon de réduction de 20 francs sur l'achat d'un casque» pour les 60 000 premiers cyclistes. Cette année encore, les bons partent comme des petits pains. Attendons maintenant de voir si le nombre de têtes intelligentes augmentera en Suisse en 2010 et dans quelles proportions. ■

Une tête bien protégée

Le casque permet de réduire d'environ 70% le risque de blessures graves à la tête, pour autant qu'il soit bien ajusté et porté correctement même sur les courtes distances.

Conseils

- Vérifiez que le casque est conforme à la norme EN 1078.
- Optez pour un casque muni d'éléments réfléchissants afin d'être visible dans l'obscurité.
- Nettoyez avec de l'eau et du savon.
- Remplacez le casque s'il a subi un choc violent.

Plus d'infos: www.casque.ch



1



2



3

1 Largeur de deux doigts entre le casque et le sommet du nez

2 Serrer les jugulaires de manière uniforme; place pour un doigt entre le menton et la jugulaire

3 Parfait! Bonne route!

4 **Faux:** casque trop haut, visage et front non protégés

5 **Faux:** casque trop haut, serrage inégal des jugulaires



4



5

Bon à savoir

Pas de casque? Pas de tête?

Quelle est la partie du corps la plus importante? La réponse n'est pas aussi facile que l'on pourrait le croire: «Toutes les parties du corps sont importantes mais certaines le sont plus que d'autres». Telle aurait pu être la réponse de George Orwell s'il avait été interrogé à ce sujet. Et il aurait eu raison, car tous les organes et toutes les parties du corps ne peuvent pas être remplacés, transplantés ou régénérés. Certains (p. ex. les amygdales, l'appendicite) peuvent d'ailleurs être enlevés sans être remplacés.

D'aucuns prétendent que le cœur est l'organe le plus important de l'être humain. Certes, il pompe le sang en direction de tous les organes du corps et, s'il cesse de battre, tout s'arrête. En 1967, le médecin sud-africain Christiaan Barnard nous a montré, en réussissant la première transplantation cardiaque, que le cœur pouvait lui aussi être remplacé. Au même titre que la plupart des autres organes, à l'exception du cerveau. Les transplantations de cerveau, en effet, n'existent pour le moment que dans les romans de

science-fiction. Si celui-ci est endommagé suite à une maladie ou à un accident, les répercussions se font sentir massivement sur le reste du corps. Sans cerveau, le corps fonctionne au ralenti. De ce fait, il peut être considéré comme la partie du corps la plus importante.

Un coup, un choc ou une collision suffisent souvent à provoquer une lésion. Mais alors, pourquoi la nature n'a-t-elle pas mieux protégé cet organe sensible? Elle seule, le sait. Elle n'a vraisemblablement pas pensé que l'Homme jouerait un jour les funambule sur deux roues. Protégeons donc notre tête quand nous montons sur un vélo ou chaussons des patins. Le casque peut nous sauver la vie.