

Le critère 1er pour le choix du casque, c'est sa tenue sur votre tête. Il ne doit pas trop bouger lorsque vous remuez la tête.

Après tout choc important (chute de cailloux sur la tête), le casque doit être réformé !

### CONSEILS

Choisir un casque de montagne répondant à la norme CE. Les casques d'eau vive protègent tout le crâne (sur les côtés notamment) mais pas des chutes de pierre.

- Les casques de VTT sont à proscrire.
- Les casques de couleurs sont plus faciles à repérer dans l'eau bouillonnante.
- Vérifier si votre casque flotte. Si tel n'est pas le cas, glissez un morceau de polyester dans son fond.
- Evacuation de l'eau, pensez à prévoir un casque ayant des "aérations"...
- Si possible, prendre un casque avec tour de tête facilement et rapidement réglable. En effet, il vous arrivera de devoir mettre ou retirer la cagoule de la combinaison pendant la descente.

### UTILISATION

- Il doit être en permanence sur la tête, jugulaire bouclée. Le casque ne doit pas être retiré pour les sauts !
- Toujours s'assurer qu'il est bien réglé et bouclé : un casque ne bouge pas sur le crâne, les cheveux rangés, ...