

# Freestyle – Bike: Level 1 – Equipement de protection

L'équipement le plus important est évidemment le casque. Il permet de protéger la tête, indépendamment de l'endroit et de la manière de rouler. Mais d'autres parties du corps doivent également faire l'objet d'une attention particulière.

**Tête:** Un casque de skateboard ou de vélo suffit à vitesse modérée. Sur des terrains plus accidentés ou plus difficiles, comprenant de gros rochers, des racines d'arbres et des pierres, il est vivement conseillé d'acheter un casque intégral pour protéger aussi le visage.

**Mains:** Après le casque, les gants sont aussi une protection essentielle. Lors d'une chute, on utilise presque toujours les mains en premier.

**Coudes, genoux et autres:** Des genouillères et des protège-coudes sont tout aussi importants. Lorsque le terrain est accidenté et que les difficultés sont plus importantes, c'est bien de penser à ajouter des protections pectorale et dorsale, ainsi que pour les épaules.

**Yeux:** Pour protéger les yeux contre les insectes et les autres particules qui flottent dans les airs, des lunettes de soleil ou de ski sont recommandées.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO