



Pierre, hémiplégique, souriant sur son tricycle.

▶ Des vélos adaptés



Tous en selle

Pouvoir utiliser un vélo, tel est parfois le rêve de bon nombre de pratiquants, touchés par les petits ou grands malheurs de la vie. Et si la classique bicyclette leur est parfois interdite ou inaccessible, c'est souvent grâce au vélo couché et ses divers aménagements qu'ils peuvent un jour retrouver le bonheur de l'autonomie.

La première des caractéristiques particulières du vélo couché réside dans le fait que son utilisateur n'est pas à califourchon sur sa selle, mais bel et bien assis sur un véritable siège. C'est cette différence qui en fait l'engin quasi idéal aux yeux de ceux qui, pour des raisons diverses, ne peuvent utiliser un vélo classique. On pense ici aux problèmes de santé courants chez les cyclistes, tels les maux de dos, de bras ou d'épaules, les problèmes de prostate, de périnée ou de nerf pudendal. Sur les vélos couchés, le point d'appui est le dos, et non le périnée qui est d'autant plus soulagé que le pédalage est alors horizontal et non plus vertical.

Parmi les vélos couchés, le tricycle – ou « trike » – présente les mêmes avantages, auxquels il faut ajouter le fait qu'en marche ou à l'arrêt ce vélo est stable et aide donc à résoudre les problèmes d'équilibre.

D'autre part, associé à un ensemble d'accessoires spécifiques, il propose de nombreuses solutions à ceux qui souffrent d'un handicap moteur affectant l'usage des membres. Enfin, les vélos couchés – tricycles ou deux roues – sont réglables en longueur selon la taille et les besoins du cycliste. Ils existent donc en taille unique, ce qui simplifie leur achat. Un même engin peut donc convenir à plusieurs utilisateurs.



Tricycle Hase spécialement équipé pour une personne hémiplégique.

Texte Bernard Lescudé – Photos Velofasto

L'expérience de Serge

Serge Arzuffi habite Montauban (Tarn-et-garonne). En 1986, il est victime d'un très grave accident, avec notamment des fractures du bassin. C'est son médecin qui lui conseille la pratique du vélo couché.

« Après un apprentissage assez rapide pour maîtriser ma monture, voici les avantages du vélo couché que j'ai pu noter : plus de douleurs dans mon bassin, meilleure pénétration dans l'air, la surface frontale étant réduite de plus de la moitié par rapport à un vélo classique, position moins contraignante pour le squelette et pour le cœur, dans les descentes, je me repose mieux que sur le vélo normal ! Dans les côtes, ne pouvant me mettre en danseuse je profite de l'appui de mon dos sur le dossier du siège pour gagner un peu de puissance et garder le rythme, car la vitesse se réduit. La position allongée donne une excellente visibilité naturelle vers l'avant sur 180° et sans contrainte dans le cou. Le confort du siège par rapport à une selle rend inutile l'utilisation d'une peau de chamois. Enfin, les mains n'étant pas en appui, aucune contrainte ne s'exerce sur les poignets. »



Les accessoires

Ils permettent une véritable personnalisation du vélo selon les besoins et ce sont sans doute eux qui donnent le mieux accès à l'autonomie du cycliste. Ils concernent toutes les parties du vélo, ils sont parfois astucieux et toujours fiables et ergonomiques. En voici quelques exemples, respectivement sur un tricycle Hase et un tricycle Sinner.

La liste des accessoires évoqués ci-dessus n'est bien entendu pas exhaustive. Il en existe de nombreux autres, tels les harnais ou ceintures de maintien. Il est toujours possible de regrouper les commandes sur une même poignée tandis que les pédales peuvent être pendulaires, limitant ainsi le mouvement de rotation en un mouvement

alternatif des jambes, comme pour la marche. Ces adaptations sont affaire de spécialistes et les fabricants de vélos couchés les proposent sur leur catalogue.

Difficile donc dans ces pages de balayer toutes les formes de vélos adaptés. Elles sont multiples, variées et adaptables à presque tous les handicaps.



La poignée gauche regroupe la commande de frein et celle d'un moyeu Rohloff, le tout actionné par une seule main.



Tricycle Sinner. Sa position haute et confortable convient aux personnes souffrant de perte d'équilibre.



Pédales spéciales : réglables, elles peuvent recevoir de larges chaussures comme les chaussures orthopédiques. Ici, la pédale droite est équipée d'un support pour le mollet.



La manivelle comporte plusieurs trous pour la pédale, la longueur de la manivelle est donc modulable.



Un support est prévu pour le bras droit, les commandes sont groupées sur la poignée gauche.



Détail de la pédale réglable.



Un détail mais d'importance : le frein de parking !

L'assistance électrique

C'est sans aucun doute dans le domaine du handicap que cette nouvelle technologie est la plus pertinente. Le tricycle offre de nombreuses possibilités pour l'intégration de la batterie et du moteur, quant à son poids relativement pénalisant sur un vélo classique, il est ici relativement faible en regard du poids total du tricycle.



Tricycle Azub avec assistance Bion X™.

Le kit Bion X™ comporte : un moteur dans un moyeu pour jante rayonnée (le moyeu peut recevoir une cassette), une batterie et son chargeur, adaptables simplement sur le vélo (le porte-bidon par exemple), une console de commande et de gestion fixée au guidon, un ensemble de connectique, étanche et sécurisé.



La batterie et le moteur dans le moyeu.



Autre Tricycle Azub avec assistance Sunstar. Le moteur est ici dans le pédalier.



Pour aller plus loin

- Velofasto : www.velofasto.fr
- Hase Bikes : www.hasebikes.com
- Draisin : www.draisin.com
- Team Hybrid : www.teamhybrid.co.uk
- Sinner : www.amsterdamer.fr/velo-adapte-handicape.htm
- Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie : www.developpement-durable.gouv.fr/Cyclistes-handicapes-participez-a.html

Remerciements

Ces pages n'auraient jamais pu être réalisées sans le concours efficace et attentif de Philippe Descubes, que nous remercions bien sincèrement pour son aide. Philippe et l'entreprise Velofasto sont basés à Acigné, près de Rennes. Spécialiste du vélo couché dans le Grand Ouest, l'entreprise commercialise des vélos à deux et à trois roues, destinés à tous les cyclistes y compris ceux en situation de handicap.

Tel : 02 99 62 25 50 • 06 77 12 76 53
contact@velofasto.fr • www.velofasto.fr

