

LE CARNET DE ROUTE DE VELO-CITE

Le guidon de la liberté

RENDEZ-VOUS Un lundi sur deux, l'association Vélo-Cité prodigue conseils et bonnes pratiques aux cyclistes, de plus en plus nombreux dans la Métropole

Faire du vélo avec un handicap, c'est possible. On ne l'imagine pas toujours, mais différentes solutions permettent à des enfants et adultes handicapés d'accéder à cette pratique. On est parfois surpris d'apprendre que nombre de cyclo-touristes ou de cyclo-randonneurs disposent de prothèses pour pallier à l'absence d'un membre : un pied, une jambe, un bras... Même des personnes aveugles font du vélo en tandem. Et que dire de tous ceux qui se déplacent quotidiennement à vélo avec un « bobo » parfois important. D'ailleurs, les jeux paralympiques rappellent que l'activité physique, voire la performance de haut niveau, ne sont pas réservées aux personnes à l'intégrité préservée !

En fait, plusieurs facteurs plaident pour le déplacement à vélo lorsque l'on a du mal à se mouvoir : sur un vélo le corps est porté, l'effort pour se déplacer est moindre qu'en marche à pied, on va plus loin avec moins de fatigue. Souvent la prati-



Il existe de nombreuses solutions pour permettre aux personnes atteintes d'un handicap de pratiquer le vélo. PHOTO DR

que du vélo est conseillée après blessure ou intervention chirurgicale du dos ou d'articulation, c'est un excellent moyen de rééducation musculaire et même psychologique.

Parfois il faudra songer à aménager le vélo pour faciliter sa conduite, son freinage... Il existe de nombreux accessoires : pédales spéciales, raccourcisseurs de manivelles, repose-jambes, harnais, etc. qui peuvent être adaptés à des handicaps variés : problèmes d'équilibre, maladies neurologiques, hémiplégie, mobilité réduite des membres supérieurs ou inférieurs, entre autres. Naturellement pour réduire encore les efforts nécessaires, on pourra se tourner vers l'assistance électrique.

Attention toutefois avec celle-ci : elle augmente considérablement le poids des vélos, ce qui les rend moins maniables à l'arrêt.

Dans certains cas, il faudra penser aux vélos couchés, tricycles et tandems dont il existe de nombreux modèles sur le marché.

Enfin, l'âge n'est pas un handicap en soi. Nombreux sont les cyclistes seniors, disons chevronnés, dans les rues de Bordeaux.

Dernier conseil : les associations comme Vélo sans âge, présentes dans l'agglomération, peuvent vous aider dans la recherche de solutions.

<https://velo-cite.org>