

## Vélo Pour Tous.....Témoignages



*Vous ne pouvez pas faire du vélo traditionnel (deux roues) en raison d'un handicap : VELO POUR TOUS c'est pour vous*

*Vous souhaitez faire un petit parcours et bavarder : VELO POUR TOUS c'est aussi pour vous*

*Vous êtes en rééducation post trauma comme Jean Yves Chancelier : VELO POUR TOUS c'est encore pour vous*

*N B : dans ce dernier cas, il n'y a pas de prise en charge SS !!!!!!!!!!!!!!! Alors pensez-y ! Les trois Jean-Yves sur trois véhicules bizarres ! Bizarre peut être... Jusqu'à ce qu'on les ait utilisés. JYC témoigne des intérêts rencontrés lors de son rapprochement forcé d'avec VELO POUR TOUS. Apparemment il ne regrette rien et nous invite même...*

### **Ma rééducation musculaire sur un trike « ICE ADVENTURE »**

Une mauvaise chute en VTT le 24 novembre 2019 (rupture de tendon quadricipital), m'a privé de vélo pour un certain temps et a créé une belle fonte musculaire. Début février, JY PERVIS me propose, dans le cadre de ma re-musculation, d'enfourcher un TRIKE (avec assistance électrique) mis à disposition des membres du CTM.

J'avais déjà tenté de rouler avec le VAE de mon épouse, mais pédaler avec le club et surtout dans ce groupe, fût pour moi un gage de sécurité. Voilà comment, avec JYP et JYS nous les 3 adeptes d'aventures et nos amis, nous nous sommes retrouvés pour de très sympathiques randonnées, courtes peut-être, mais franchement vallonnées, avec quasiment 300m de dénivelé pour une trentaine de km ... 4 belles sorties effectuées ensemble, par des routes et chemins parfois inconnus, permettant de pratiquer le



cyclo et le tourisme. Que personne n'hésite à participer à la vie de ce groupe, car au-delà d'une nécessaire assistance, c'est permettre à tout le monde, quel que soit son état de santé, de sortir, de pédaler, de se promener, bref de prendre l'air...

*Texte : Jean Yves Chancelier*

**Sur un « ICE, un ROUTE ou un VTT » peut importe pourvu qu'on ait l'ivresse...**

Qu'ajouter à ces mots heureux, tellement ils sont vraiment le reflet de ce que nous vivons chaque MARDI après midi. Vous visiterez la campagne avoisinante (30 à 40km) des lieux peut-être encore inconnus, sur des allures de balade (14/15km/h). Nous, dans les cotes (250m D+ max) on prend notre temps. Pas question d'effrayer les écureuils ! Nous aimons les pistes cyclables lorsque la circulation le nécessite, on fait tout pour assurer la sécurité. Si le temps se gâte... on rentre. On aime profiter des paysages, La Millière et une belle cabane dans les arbres. L'Aulnay Bertin et ses « châteaux ». Vous pourrez même vous prendre pour les invités de demeures oh combien enviables. Parfois il est vrai, en ces temps humides, vous rencontrerez aussi des « baignoires » sur le parcours. Pas de quoi nous effrayer, même nos rois de France en rencontreraient à carrosses, il est vrai un peu plus protégés que nous. Le vélodrome de St Quentin ou la

base nautique ont également fait parties de nos destinations « évasions ». Vous le voyez nos sorties sont souvent joyeuses.



Alors laissez-vous tenter ! Y compris par ces nouveaux « carrosses » que vous pouvez essayer en sortie ou sur un stade (Appelez-moi, il y a des réglages à effectuer avant et la batterie à charger) N'hésitez plus. Essayer c'est l'adopter... Dit-on !

Venez, même en VTT ou encore « comme vous êtes » dit la pub. Vous profiterez d'une balade ou l'on a encore le temps d'échanger avec son voisin et de prolonger les réponses aux questions une fois rentré au chaud.

Groupe 4 vous êtes aussi les bienvenus, vous serez assurés de ne pas rester seul. On ne lâche personne.

Prenez juste l'habitude de surfer sur notre site. Cliquez sur le lien de la sortie du jour de VPT, dans parcours de la semaine, puis inscrivez-vous sur le calendrier (par le lien doodle). Ceci nous permet, non seulement, de savoir si nous sommes assez nombreux pour encadrer nos amis en trike mais aussi de vous prévenir si nous annulons la sortie.

*Texte et photos : Jean Robin*