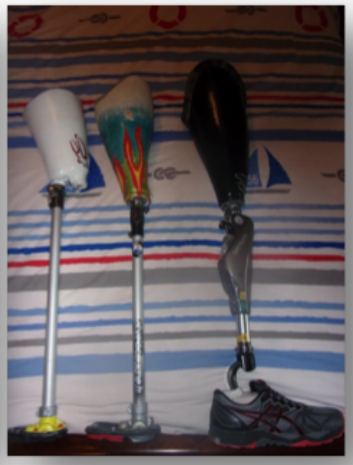
Jean Yves SOUTIF : Retour au vélo grâce au tricycle (Trike)

Les accidents de la vie nous obligent parfois à changer de cap. Jean-Yves SOUTIF a vu sa vie basculer en une fraction de seconde, lors d'un accident impliquant un camion. Après une longue reconstruction, il retrouve le plaisir de refaire du vélo, mais autrement. Il a souhaité nous faire partager son plaisir retrouvé et conjurer les quelques angoisses subsistantes.
Sur ce nouveau chemin de traverse il a croisé la route de Pierre MARMELAT, accidenté comme lui et avec des séquelles identiques. Pierre a accepté de nous narrer son expérience. Parti pour lui permettre de s'oxygéner de temps à autre, le trike est devenu une véritable passion.
Deux belles histoires à méditer !!



Je ne suis pas un grand écrivain, mais je crois que le moment est venu de m'exprimer. Ces temps de confinement nous donnent du temps pour la réflexion…
Après mon accident, dans lequel un camion m'a pris une jambe, je ne reviendrai pas sur ma longue période de purgatoire qui aura duré près de 2 ans : 1 an et demi confiné et 6 mois pour commencer à trouver mes nouvelles marques. Je préfère, en effet, vous parler de la fière chandelle que je dois à Jean-Yves PERVIS qui m'a donné envie de refaire du vélo.
Il m'a mis en contact avec son vendeur de TRIKES et avec Pierre MARMELAT, amputé comme moi, de la jambe suite à un accident. Celui-ci m'a donné des conseils précieux au niveau des types de prothèses facilitant la pratique du vélo. En effet, les prothèses pour faire du vélo doivent avoir une emboiture courte pour ne pas gêner le mouvement au niveau de l'aine.
Il a eu la gentillesse de nous compter son histoire que vous trouverez ci-dessous. C'est tout à fait impressionnant, et très motivant quand on se sent seul.
J'avais pu faire un essai en décembre 2018, place du marché sur un trike du club. L'essai s'est révélé concluant ! Et je me suis décidé.
Depuis juillet 2019, j'ai donc un trike (le même que Jean-Yves Pervis). Je fais de petites distances (30 à 40 km). J'ai quand même fait 1 400 km depuis mon achat !
J'ai d'abord roulé seul sur les pistes cyclables et sur piste sans voiture : autour du lac de Saint-Quentin ou dans ma Mayenne natale, sur une piste verte.
Puis une dynamique s'est mise en place au CTM (avec toujours le même JYP à l'origine) se concrétisant par la création de « Vélo Pour Tous » : VPT.
Petit à petit, cette structure s'est mise en place, sous l'impulsion de Jean Robin et

l’appui de toute une équipe dévouée. J’ai vu que nos contraintes liées à nos handicaps étaient bien prises en compte : accompagnement par des valides, choix de parcours avec un maximum de pistes cyclables, et en empruntant des routes avec peu de voitures, sur des parcours très agréables. Toutes ces mesures m’ont rassuré.

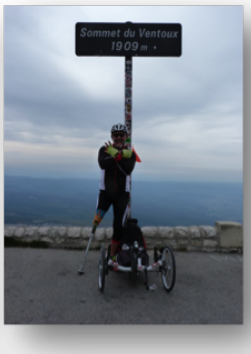

Car, je dois dire que j’étais incapable de retourner sur la route depuis mon accident. Je ne pensais pas avoir ce traumatisme. Mon obsession, qui n’est pas complétement passée, est de craindre voitures et camions pouvant arriver derrière moi. Alors, en étant entouré par l’équipe VPT, j’ai pu vaincre cette peur tout en restant prudent.
J’ai été très agréablement surpris de l’empathie, de la gentillesse des membres du CTM ayant lancé et surtout concrétisé VPT, nous permettant de faire des circuits en groupes (en général 6 à 8 personnes). N’hésitez pas à vous inscrire pour venir rouler un mardi après-midi ; il y a une très bonne ambiance !
Merci le CTM. En attendant patiemment de pouvoir reprendre notre activité favorite.

Texte et photos de Jean-Yves Soutif



Je me présente, Pierre, 60 ans, région nîmoise.
Le 13 avril 2009 (lundi de Pâques) sur la route du retour à moto et après avoir passé la journée avec un ami d’enfance à qui nous avions demandé d’être mon témoin à notre mariage, notre vie à Martine et moi s’est trouvée changée en une fraction de seconde…
Un choc violent contre une voiture qui arrivait face à nous (courbe prononcée, excès de vitesse, circulation, etc) qui nous à coûté à tous les deux notre jambe droite.
De retour à la maison 11mois plus tard on reprend petit à petit une vie normale en ayant fait une croix sur le vélo à cause de troubles de l’équilibre.

Un jour, sur les conseils de notre avocat, nous rencontrons une ergothérapeute qui me parle des tricycles couchés…. Par chance, dans la région, nous avons un loueur de ces engins. Rendez-vous est pris pour un essai rapide (simplement savoir si je pouvais m'installer dedans et en ressortir sans trop de difficultés) ; une fois ce test validé je passe commande de mon 1er tricycle un ICE « adventure » avec simplement l'objectif de reprendre une légère activité physique autour de chez moi.






Rapidement la voie verte locale est trop petite pour mon appétit vélocipédique, alors j'élargis mon périmètre petit à petit jusqu'à arriver à des boucles mensuelles d'une centaine de km et plusieurs montées au mont Ventoux (par ses 3 routes).
C'est d'ailleurs lors de l'une de ces ascensions que je me retrouve invité par des amis suisses à faire une sorte de run de près de 160km entre SION et GENÈVE. Avec mon « adventure » c'est hors de question de tenter cette aventure (elle, athlète de haut niveau en handbike et tout un groupe de cyclos en vélos droits). Depuis plusieurs mois j'avais envie d'un modèle plus performant et je me suis mis en chasse de mon Graal, un ICE VTX. La chance étant avec moi, j'en trouve un d'occasion rapidement, ce qui m'a permis de faire mon apprentissage avant cette aventure qui s'est déroulée à merveille. Un pas était franchi et d'autres futurs s'offraient à moi : les 24H du Paul RICARD en solo, les brevets des « Cinglés du Ventoux », des « Toqués du col de Porte », une série de 15 mois de Dodécaudax (une sortie mensuelle de 200km sur au moins 12 mois d'affilée), plus de 60 cols dont 2 à plus de 2000m (pour le moment) et des tonnes d'autres projets pour les années à venir.

En parallèle j'ai aussi fait l'acquisition d'un fat trike (un AZUB « Fat-Tris ») pour aller me promener dans la garrigue et les bois, et avec lequel je n'ai pas pu m'empêcher de faire une ascension du Ventoux par une voie assez coriace (les graviers blancs au départ de BÉDOIN pour ceux qui connaissent) et de belles balades dans mon secteur (en général entre 35 et 50 km) en évitant au maximum les parties goudronnées.





Depuis peu je m'initie au handbike, un peu par obligation, car une lésion au moignon m'interdit de porter une prothèse et que l'activité me manque. Une opportunité s'est présentée pour que j'en achète un, alors j'ai plongé (il y a beaucoup de boulot à faire dessus mais au moins j'apprends à le connaitre parfaitement), et le pire c'est que ça me plait ! De plus c'est un excellent complément d'entraînement pour les sorties sur route comme pour celles en tout-terrain.
Au programme pour les mois à venir : continuer à me faire plaisir au maximum ! (de préférence en montagne).

Texte et Photos de Pierre Marmelat