

Reconquérir de l'autonomie

Témoignages de deux de nos amis nouvellement venus essayer, puis « adopter » le déplacement en TRIKE. Quelles leçons de courage, de volonté j'ai reçues... Et que dire des partages engendrés !

MAINTENANT C'EST SUR JE VAIS REVENIR



Ce mercredi de mai, j'ai pu enfin après une suite de contacts téléphoniques être au rendez-vous d'une sortie vélo avec le CT Maurepas. Cette sortie est particulière, car elle regroupe à la fois des cyclistes valides et des cyclistes présentant un handicap. Pour cette découverte, le club m'a gentiment prêté un trike, vélo couché à trois roues, parfait pour ma particularité. Le réglage à ma taille prend quelques minutes et les premiers coups de pédales sont concluants. Le temps de ce mercredi de mai est bien agréable pour profiter de cette première sortie. Tous les participants portent les équipements de sécurité requis, casques, voyant lumineux et chasubles fluo. C'est assez impressionnant de prime abord. Nous sommes quatre en trike, et un peu plus d'accompagnants en vélo classique. Cela permet de rouler en convoi en toute sécurité, en gérant le rythme de chacun. Les nombreux croisements sur la route sont sécurisés par les bénévoles. Nous effectuons des pauses dès que nécessaire. Sur ce parcours utilisant largement les pistes cyclables des environs, je retrouve petit à petit les sensations que j'avais avant en vélo classique. La gestion de l'effort et de la machine sont assez similaires. La stabilité, la sécurité et le point de vue unique que le trike apporte un véritable plaisir de rouler. L'ambiance dans le groupe ajoute à ce plaisir, où chacun gère en fonction des autres, pour que tout se passe le mieux possible. Un grand bravo à tous les participants, et un grand merci en particulier pour nos gentils accompagnateurs qui ont géré la sécurité au millimètre du début à la fin. En prime, j'ai redécouvert le magnifique paysage de notre campagne Yvelinoise que je n'avais jamais pris le temps de regarder aussi bien. Cela m'ouvre de nouvelles perspectives pour la reprise du vélo, que je n'osais imaginer depuis plusieurs années. Maintenant, c'est sûr, je vais revenir !



Stéphane LAPALUD

COMMENT J'AI REMIS LE PIED A L'ETRIER. IL EXISTE UN VELO POUR MOI



Lors de discussion au sein de la paroisse, je découvre qu'il existe un club ayant une section de vélo couché près de chez moi. Alors que, dans mon esprit, je ne peux faire que du vélo d'appartement, rendez-vous est donc pris pour le forum des associations 2021. Un passage rapide sur le stand me donne rendez-vous pour la démonstration de 15h00. L'enthousiasme naît en moi. Je suis accueilli par une tripléte de choix face à ces tricycles inconnus pour moi. Jean, Jacques et Michel déploient toute leur attention pour que je puisse enfourcher un de ces vélos assis. Les premiers tours de roue dans cette cour d'école sont un

régal. Retrouver les sensations du pédalage et du mouvement créé une joie intérieure de réussir quelque chose d'insoupçonné. Toutefois mon handicap se rappelle à moi en faisant glisser mon pied gauche de la pédale et sonnait la fin de ma découverte. Mais que nenni, après la naissance de l'enthousiasme, Jean me propose une séance découverte dès la semaine à suivre. Rendez-vous est pris. Ce sera mercredi après-midi ! Le trike est alors équipé de sangles et cales pieds adaptés à ma situation. Je fais corps avec ma monture. Le tour de parking valide l'adaptation je suis prêt, Je vais faire 3 heures de randonnée au pas de Jean qui, à pied, me distille les conseils de sécurité et me refreine, avec toute sa sagesse, dans mon envie de griller les étapes. Le réveil musculaire est primordial. Je vais donc tester cette monture, en lignes droites, en courbes, en pauses à l'ombre. Mon bras droit est le seul guide, palliant la fainéantise de mon bras gauche. Je suis conquis par cette séance d'essai qui réactive le corps endormi et les sensations de mobilité en me donnant de l'autonomie, j'aurai du travail en séance de kinésithérapie. Je suis impatient de reproduire cette promenade où tout est fait dans la mesure, pour apprécier sans se presser.

Trois séances découverte avant de s'engager est la procédure pertinente pour évaluer et mesurer tous les enjeux, les interactions. Ce vélo de prêt, adapté à mon handicap est une opportunité sans égal. Je découvre, apprécie, évalue une voie



nouvelle pour un exercice physique qui me manquait. Je suis en joie et infiniment reconnaissant à Jean pour ce temps passé, sa disponibilité et son écoute de mes sensations. Le réseau de piste cyclable de Maurepas fut l'écrin de cet après-midi merveilleux, que je n'osais même plus imaginer. En conclusion, merci la section VPT : IL existe un vélo pour moi. Je ne resterai pas à l'écart des cyclos. Je me réjouis et cela donne du soleil pour les semaines à venir Je renais dans le sport avec une équipe

dynamique à mon écoute dans le respect des règles de sécurité et d'épanouissement. Je félicite les créateurs de cette section. J'ai hâte de rejoindre les prochaines étapes

Jean Luc DELILLE



Notre jeune ami MATHYS est lui bien triste. Venu essayer cette année, il a lui aussi adopté le déplacement en trike, au point de s'acheter une »bête de course « il ne peut plus nous rejoindre le mercredi. Etude oblige. Nous le retrouverons donc avec grand plaisir aux vacances. Pourquoi pas lors de déplacements plus lointains puisque que notre remorque est maintenant fin prête et adaptée au transport de vélos adaptés. Si nos séances de VELO POUR TOUS vous tentent elles ont maintenant lieu les lundis et mercredi. Départ 14h du parking du stade du bois (COSEC). Attention, pour la sécurité de la balade, et prévoir un nombre d'encadrants suffisant, il est nécessaire

de s'inscrire sur le lien DOODLE du parcours de la semaine, onglet espace adhérent

Jean ROBIN