

Carnets de Route



Bulletin du Cyclotourisme Maurepas

N° spécial 2021

Création du VPT *Vélo Pour Tous*

Préface : Bilan de cette création à fin 2021



Conseil d'administration 2022

Présidente d'honneur Thérèse GARET

Président d'honneur Georges LEBIGOT :

Président	LEMAITRE	Michel	Relations Municipales - Partenaires
Vice-Président	RUCHOT	Hervé	Commission " Parcours "
Secrétaire	FEUILLATRE	Odile	Relations FFCT - Licences FFCT Comité de Rédaction du Magazine et de Carnets de Route
Secrétaire Adjoint	GANDEBOEUF	Isabelle	
Trésorier	RIVALLAND	Philippe	
Trésorier Adjoint	JOYE	Yves	
Resp. Sécurité	CHANCELIER	Jean Yves	Commision "sécurité"
Membre	MOUTIN	Gilles	Commission " Organisation des Rallyes "
Membre	ROBIN	Jean	Commission " Vélo pour Tous "
Membre	BOURDET	Ghislaine	
Membre	DESHARBE	Gilles	

	Fédération Française de Cyclotourisme https://ffvelo.fr/	<i>Association de cyclotourisme fondée à Maurepas le 14/11/1979 Déclaration préfectorale N° 2501 du 30/11/1979. Journal Officiel du 13/1/1979. Membre de la Fédération Française de Cyclotourisme N° 3119. Agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports n° 78524 du 19/03/1981</i>
	Comité Régional Ile-de France http://coreg-idf-ffct.org/	
	Comité départemental des Yvelines https://www.codep78-ffct.org/	
	Cyclo Tourisme Maurepas http://www.ctmaurepas.fr http://lemag.ctmaurepas.fr/	

Préface

Depuis quelques années le monde associatif ne fait plus vraiment recette. Il faut s'investir pour les autres, et ce n'est plus dans l'air du temps. Les offres commerciales se multiplient, et les pratiquants sont de plus en plus consommateurs. Trouver des bénévoles pour constituer un conseil d'administration demande beaucoup d'énergie. En extraire un président, qui a un projet attractif à proposer, est encore plus difficile. Il n'y a rien de pire qu'un président par défaut, et c'est le lot aujourd'hui de beaucoup d'associations.

Ceci dit, je n'ai aucun conseil à donner. Sans un croche-pied du destin, qui a décidé de me gâcher l'ultime étape de mon existence, je serai probablement dans le même état d'esprit.

Mais voilà, aujourd'hui, je suis paralysé, et cloué dans un fauteuil roulant, des suites d'une maladie neurologique dégénérative incurable, apparue il y a cinq ans, et qui, à terme, aura raison de tous mes muscles.

Comme les premiers symptômes touchaient l'équilibre, j'ai abandonné mon vélo traditionnel, passion sportive de toute une vie, pour un tricycle sportif appelé trike.

Je suis rentré progressivement dans le monde du handicap. Ce trike me permet de m'évader, en toute sécurité, de ma nouvelle vie faite d'angoisses, de douleurs et de solitude. Un handicapé a besoin d'être aidé, et c'est là que le monde associatif reprend tout son sens. Les amis, avec qui j'ai partagé tant de choses sur le vélo, sont là pour moi. Toutefois il ne faut pas abuser de leur bienveillance, mais plutôt profiter de leur présence, et aller avec eux, à la rencontre de ces accidentés de la vie.

Merci à Jean Robin et Jacques Lay, qui se sont dépensés sans compter pour prendre en main cette section « vélo pour tous », Alain Lesauvage, Bernard Wegher et Ghislaine Bourdet qui ont sécurisé nos circuits, sans oublier tous ceux qui en fonction des besoins sont venus de façon épisodique renforcer l'équipe. Merci également à Eric Rouverais qui nous a équipés la remorque financée par la municipalité, pour nos déplacements.

Patrick Tourette, chargé à la FFVélo, de la section handicap, m'a donné la marche à suivre pour être doté par notre fédération, FFVélo, du matériel approprié (Merci à Michel lemaître). Ainsi le club a pu faire l'acquisition de deux trikes afin que les non initiés puissent découvrir ce type d'équipement, avant d'investir.

Par ailleurs, j'ai adhéré au VCESQY Handisport afin de me familiariser avec cette approche bien particulière et apporter à Eric Castaldi, équipé essentiellement de hanbike, seule discipline paralympique, d'autres types de machines.

A partir de ce moment, nous nous sommes mis en quête de nous faire connaître auprès des personnes handicapées, souvent seules et désemparées, pour leur proposer une évasion en bonne compagnie. Nous avons participé ces trois dernières années à la semaine du handicap à Maurepas, au forum des associations de Maurepas et Coignières avec démonstrations, et par des actions de sensibilisation dans les écoles.

En dehors de cela, nos deux sorties hebdomadaires, nous ont permis d'être présents et visibles dans la commune.

Avec l'ensemble de ces actions nous sommes cinq, à ce jour, dans notre section « vélo pour tous », ce qui constitue un bon début.

Jean Yves Soutif (amputé de la jambe droite au dessus du genou), Stéphane Lapalud (problèmes de dos), Jean Luc Delille et Mathys (hémiplegiques suite respectivement à un AVC et un accident), et le signataire (SLA), ont investi après essais et disposent de leurs propres équipements.

Vous trouverez dans ce numéro spécial de « Carnets de route », tous les articles consacrés à cette discipline.

Merci à tous et bonne lecture.

Jean Yves PERVIS
Le 27/12/2021

Sommaire

P - 5	11-sept-18	Run & Bike
P - 9	11-sept-18	Le monde du handisport
P - 14	12-sept-18	Rencontre APAPHPA « Les maisons de Liliane
P - 17	11-déc-18	Sensibilisation « Vélo pour tous »
P - 23	07-mars-19	Du nouveau au CTM
P - 27	04-avr-19	Vélo pour tous ... première
P - 29	04-juin-19	Sensibilisation...au lycée Dumont D'Urville
P - 33	20-sept-19	Cyclocancer 2019 Parcours « vélo pour tous »
P - 37	02-déc-19	Semaine du handicap Maurepas 2019
P - 41	04-janv-20	Vélo pour tous au CT Maurepas...c'est parti
P - 46	19-mars-20	Vélo pour tous ...Témoignages
P - 49	01-avr-20	JY Soutif. Reprise du vélo grâce au tricycle (trike)
P - 53	12-juin-20	Hervé Ruchot: Essai trike et sortie VPT
P - 55	08-sept-21	Jeux paralympiques.. Vitrine..
P - 59	01-oct-21	Vélo pour Tous au CTMaurepas
P - 61	26-oct-21	Reconquérir de l'autonomie
P - 64	09-déc-21	Toutes à Toulouse Défi relevé et gagné
P - 66	17-déc-21	3 ème Participation à la semaine du handicap

Run & Bike 2018



Réglage des vélos

Introduction

Depuis 3 ans le service des sports de Maurepas organise fin juin un Run & Bike. Cette épreuve clôture une journée consacrée à la promotion du vélo auprès de la population de la commune.



Organisation

A l'origine pour l'organisation de cette manifestation, le service des sports de la mairie s'est appuyé sur les deux clubs cyclistes de la commune. D'une part l'Agiot VVT pour créer le parcours du Run & Bike dans les bois, le baliser et le sécuriser lors de l'épreuve, et d'autre part

le CTM pour faire une animation vélo auprès de la population, en prologue de la course. De son côté la mairie a fait appel à des animateurs extérieurs afin de compléter l'offre avec des parcours vélos pour les enfants. Il y avait également des places pour des vélocistes, loueurs de vélo, etc..).

Cette année en plus, il y avait un stand de promotion et d'animation concernant la Ryder Cup, événement mondial qui fait vibrer le monde du golf, et qui se déroulera en septembre 2018 au Golf National sur la commune de Guyancourt.

Le CTM propose depuis 3 ans de promouvoir le cyclotourisme en invitant les habitants

de la commune à rouler avec nous sur les structures cyclables de la commune.



Déroulement de la journée

De 14 à 16 h nous inscrivons donc tous le candidats à la balade sur 3 petits parcours de 5, 9 et 15 km et accompagnés par deux cyclos du CTM nous les conduisons sur les pistes cyclables de Maurepas pour visiter les environs, limités toutefois au périmètre de la commune.

La première année nous avons eu quelques candidats, boosté il est vrai par un conseil municipal motivé pour participer. La seconde année, une météo exécrationnelle avait totalement contrarié cette manifestation. Seule l'épreuve du Run & Bike avait pu avoir lieu.

Conscient que notre offre n'était pas très séduisante, le réseau cyclable étant assez limité et pas très ludique, nous avons cette année tenté une animation autour de vélos spéciaux dans le but d'élargir le champ de l'offre disponible



Pour ce faire nous avons invité une association « [Handi roues loisirs](#) » qui fait la promotion du vélo auprès des personnes handicapées et qui propose beaucoup de solutions adaptées.

Par ailleurs afin d'éviter d'associer systématiquement les vélos spéciaux au handicap, nous avons également invité un

dépositaire de vélo de ce type, Philippe de [Vélofasto](#) qui avait mis des vélos et des tandems à notre disposition afin que chacun puisse tester ce genre de machine.

Philippe est la preuve vivante que l'on peut être performant avec un « trike ». Deux semaines après sa venue à Maurepas, Philippe finissait second au championnat du monde de trike qui se déroulait cette année en Angleterre, et entre compétiteurs valides Cette année la météo était favorable mais nous avons à faire face à une concurrence difficile avec le ¼ de finale de la coupe du monde de football avec la France à 16 h.

A 10 h nous avons convié des utilisateurs de vélos couchés pour une petite virée dans la forêt de Rambouillet. Nous étions une petite douzaine à partir sur différentes montures, trike (deux roues avant), tricycle (deux roues arrière) et tandem type Pino (passager devant).

Après un petit circuit de 25 km nous étions de retour au stade du bois vers midi.



L'après midi nous pouvions mettre tous ce matériel à la disposition des personnes présentes. Plusieurs machines pouvaient être essayées. Des tandems bien appréciés par les jeunes et les moins jeunes. Une possibilité pour Monique Dautresme de rouler.. enfin sans perdre Michel !!

Le choix était également possible pour les tricycles. Deux types de tricycles étaient à notre disposition.

Ceux avec 1 seule roue directrice à l'avant (motricité arrière avec différentiel). Ces machines peuvent facilement s'atteler et ainsi y associer des personnes plus vulnérables. Michel a également tester cette machine au cas où Monique refuserait le tandem avec lui !

D'autres tricycles beaucoup plus rapides étaient également à la disposition de tous. Il s'agit des trikes avec deux roues directrices à l'avant et la roue motrice à l'arrière.

Isabelle Gandeboeuf a bénéficié des conseils éclairés de Phillippe pour les réglages et a pu tester en vraie grandeur ce type de machine sur 25 km.

Nous avons eu également le plaisir d'accueillir Isabelle Gauthron, notre DTN à la FFCT. Elle a gentiment répondu à notre invitation et est venue s'imprégner de notre action de diversification . Je pense que nous pouvons attendre une aide très concrète de la part de notre fédération.



Enfin comme toujours notre ami Bruno a répondu présent avec une superbe machine de collection. Un très beau tricycle, entièrement d'époque et dans un état tout à fait remarquable. Le tout était parfaitement réuni pour faire de cette journée une belle fête. Il faisait beau et le match n'était qu'à 16 h !!

Bilan de la journée

Le résultat n'a malheureusement pas été à la hauteur de l'investissement des partenaires que nous avons sollicités. Les habitants de Maurepas n'ont pas répondu présents et nous avons passé une journée bien agréable, mais entre nous.

C'est bien dommage. Nous devons de toute évidence nous poser la question de notre participation à ce genre d'événement. C'est beaucoup d'investissement de la part de tous les acteurs.



Run & Bike

25 équipes étaient au départ de cette épreuve et nous avons assisté à une belle course, malgré la chaleur en cette fin d'après midi. Tous les participants ont pris beaucoup de plaisir sur un circuit difficile concocté par nos amis d'Agiot VTT, qui ont parfaitement encadré cette épreuve.

C'est le petit frère d'Isabelle Gandeboeuf, Philippe, qui a remporté l'épreuve mixte avec son amie Léa Belabde. Bravo à eux

Texte de Jean Yves PERVIS

Photos de Chantal JUMEL



Introduction

Le handicap est devenu médiatique par les jeux paralympiques. Vous trouverez ci après quelques informations sur la naissance de ce mouvement, tirées textuellement de Wikipédia.

« Sir [Ludwig Guttmann](#), médecin [neurologue](#) de l'[hôpital](#) de [Stoke Mandeville](#) dans le comté de [Buckinghamshire](#) près de [Londres](#), eut l'idée d'organiser dès [1948](#) sur le terrain de l'hôpital, les premiers « Jeux mondiaux des chaises-roulantes et des amputés » ("World Wheelchair and Amputee Games"). Connus plus tard sous le nom de « Jeux de Stoke Mandeville », ils étaient destinés à réhabiliter par la pratique physique des victimes et anciens combattants de la [Seconde Guerre mondiale](#) devenus paraplégiques. Deux équipes d'anciens combattants ont alors participé à une unique épreuve, le tir à l'arc.

Les [9^e jeux de Stoke-Mandeville](#) eurent lieu à [Rome](#) en [1960](#) une semaine après les [Jeux olympiques d'été de 1960](#), et l'on considère qu'il s'agit des premiers jeux paralympiques. Les premiers Jeux paralympiques d'hiver eurent lieu à [Örnköldsvik](#) en [Suède](#) en 1976.

Parallèlement, ont lieu à [Saint-Étienne](#), à l'initiative d'[Yves Nayme](#), plusieurs éditions de jeux internationaux pour les personnes handicapées physiques (jeux européens de [1966](#), jeux mondiaux de [1970](#) et [1975](#) et championnats du monde de [1990](#)).

Les personnes atteintes de [paralysie cérébrale](#) participent aux Jeux paralympiques depuis les Jeux d'Arnhem, en 1980.

Depuis les [Jeux paralympiques d'été de Séoul en 1988](#), les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques sont organisés dans la même ville. »



Le monde du sport a dû se doter de structures adaptées afin que toutes les personnes qui souffrent d'un handicap, quel qu'il soit, suite à un accident ou une maladie, puissent se retrouver par disciplines. Les difficultés qu'elles rencontrent doivent être répertoriées, et catégoriser afin qu'ils puissent concourir avec des chances identiques. En France

c'est la **Fédération Française Handisport** qui prend en charge cette approche en collaboration, pour chaque sport, avec leur fédération.

Pour avoir de plus amples renseignements vous pouvez vous rendre sur le [guide handisport 2018](#) particulièrement bien documenté. La couverture de ce guide symbolise bien cette communauté, marginalisé par le destin. Ils sont souvent jeunes, beaux, avec un besoin d'aimer et d'être aimés. Le sport est un extraordinaire lieu de rencontre. Ils peuvent s'exprimer, communiquer leur motivation et leur joie de vivre. Ils sont souvent dotés d'un potentiel hors norme. Cela ne masque pas leurs difficultés au quotidien pour vivre dans un monde particulièrement inadapté, mais il nous donne envie d'aller vers eux pour leur offrir un peu de ce qu'ils n'ont plus.

Fédération Française handisport : Cyclisme

Le cyclisme fait partie de 25 disciplines organisées sous l'égide d'une commission sportive. Chaque discipline est donc organisée par cette commission. Le directeur sportif de la commission Cyclisme est Jérôme DUPRE. Il est également membre du pôle développement de cette discipline. C'est donc lui l'homme avec lequel il faut dialoguer pour faire évoluer la pratique liée au vélo. Vous pouvez trouver toutes les informations sur le cyclisme Handisport en allant dans les pages 122 et 123 du guide handisport 2018.

Les fédérations françaises homologués sont la FFC (Fédération Française de Cyclisme) www.ffc.fr et la FFCT (Fédération Française de Cyclo Tourisme) <https://ffvelo.fr/>

Même adhérent à la Fédération Handisport, mon trike couché ne serait pas admis.

En reprenant la définition handisport on peut lire ceci :

« *Le cyclisme se pratique, en loisir ou en compétition, sur quatre supports adaptés à la plupart des handicaps physiques et sensoriels : tandem pour les déficients visuels, tricycle pour les infirmes moteurs cérébraux, hémiplegiques ou traumatisés crâniens, handbike (vélo avec commande à bras) pour les personnes à mobilité réduite et vélo solo pour les déficients auditifs et autres handicapés moteurs.* » Hors même si les tricycles sont admis pour les infirmes moteurs cérébraux les tricycles couchés ne sont pas

homologués.



M
o
n
W
e
e
k

-end au Championnat de France Paracyclisme

La petite communauté de bikers couchés ne manque pas l'occasion de se retrouver sur les événements les concernant, afin de promouvoir cette pratique.

Au championnat de France handisport c'est l'occasion de montrer qu'il existe une catégorie de vélo couché à 3 roues, permettant à des personnes souffrant de certaines maladies neurologiques, de pratiquer. Les orienter vers les tricycles droits n'est pas la solution car dans certains cas, dont le mien, un appui au niveau dorsal est indispensable.

Pendant ce championnat de France Paracyclisme, c'est l'occasion d'ouvrir certaines courses aux coureurs valides et ainsi de brasser sur un même site, l'ensemble de la communauté de cyclistes.



Les « Pass'cyclisme » sont donc des compétitions en ligne et contre la montre permettant à des coureurs licenciés dans un club ou prenant une licence à la journée de participer à ces compétitions, hors championnat de France handisport.

Les courses en ligne ne sont pas ouvertes au trike, par contre la course contre la montre ne pose pas de problème. Il n'y a pas de gêne à la

cohabitation.

Nous étions donc trois pilotes de trike engagés dans ce Contre la Montre. Deux de mes amis sont parfaitement valides et ont été en mesure de réaliser des temps tout à fait acceptables à plus de 38 km/h de moyenne.

Quant à moi, un élément climatique allait s'inviter quelques minutes avant le départ de l'épreuve. Un bel orage et la pluie qui l'accompagne ne m'ont pas permis de me préparer à temps. Seule mon épouse pouvait m'aider à monter mon vélo qui était en vrac dans ma voiture, et dans ces conditions, la partie n'était pas jouable. Dans de bonnes conditions c'est déjà difficile, mais là c'était tout à fait irréaliste. Donc je n'ai pas pris le départ.

La déception passée, cet épisode fut un mal pour un bien, car en m'engageant dans cette catégorie j'ignorais que j'étais seul à avoir un handicap, et celui ci n'était pas pris en compte.

Le soleil étant revenu j'ai pu, avec l'aide Philippe, de [Vélofasto](#), chez qui j'ai acheté mon trike, contacter l'organisation, et en particulier le directeur technique, Jérôme DUPRE, de la section cyclisme handisport, afin de lui proposer de partir avec les tricycles droits inscrits dans le contre la montre. Ce départ m'a été refusé car on ne pouvait pas m'inscrire au pied levé, dans l'organisation de cette épreuve.

Toutefois le contact est pris et je vais poursuivre une démarche dans ce sens. Non pas pour moi, car à 70 ans passés je n'ai pas vraiment d'avenir dans le domaine, mais pour faire avancer la réglementation handisport dans le choix des machines homologuées.



J'ai pu essayer un trike de course appartenant à Philippe et voir que je pouvais, malgré mes problèmes, être compétitif. J'ai vu également que je pouvais compter sur tous les bénévoles présents pour m'aider à me hisser et me sortir de ce trike, très bas, donc inaccessible si je suis seul. Ce fut l'occasion de réaliser qu'il y a des gens généreux, disponibles et pour qui l'altruisme a un vrai sens.

Pour faire avancer cette réglementation j'ai aussi l'appui de mon neurologue de la Pitié salpêtrière, qui m'a fourni un certificat de non contraindication à la pratique du sport en compétition mais également définissant avec précision mon handicap permettant de définir ma classification. Reste maintenant au pôle de développement de la FFH de voir si les trikes peuvent être intégrés comme supports complémentaires. J'entame une démarche dans ce sens.

Un moment agréable et riche en émotions

C'était la première fois que j'intégrais le milieu handisport. Rarement j'ai reçu un tel accueil.

L'épreuve était organisée par l'Avenir Cycliste Chatelleraudais, en collaboration avec l'Asshav Poitiers. C'est avec Pascal DEBIEN, responsable de la section paracyclisme de l'Asshav, que j'ai eu un premier entretien téléphonique et tout de suite le courant est passé. C'est un passionné, concerné par le handicap à titre personnel, et qui dépense une énergie communicative pour faire vivre cette approche sportive avec les membres de son club.



Toutes les disciplines sont belles, tous ces champions méritent notre respect, mais il en est une qui m'a particulièrement impressionnée : Le handbike.

Ces compétiteurs ne disposent plus de leurs jambes et sont allongés au fond d'un baquet. Ils n'actionnent leur monture qu'à la force des bras. Ces athlètes qui sont par ailleurs en fauteuil, ont développé une puissance au niveau des bras phénoménale. La vitesse moyenne des compétitions est proche de 40 km/h.

J'ai eu deux coups de cœur. L'un pour Anne CLAVEAU du club de Poitiers, âgée de 25 ans et qui ne pouvant plus plier ses jambes utilise un handbike. Elle a terminé sur le

podium dans sa catégorie. L'autre par une figure de la discipline. Il s'appelle David FRANEK, il est champion du monde de la discipline et fait partie du Stade Français. Nous avons échangé quelques mots juste avant qu'il ne se lance sur son contre la montre avec un titre de champion de France à la clé.

J'espère rentrer plus avant dans ce milieu et retrouver quelque chose à partager dans le monde du vélo.

Texte et Photos Jean Yves PERVIS



QUE L'ON SOIT HANDICAPE OU NON, LA VIE EST UN BIEN TROP PRECIEUX POUR NE PAS ESSAYER D'EN TIRER LE MEILLEUR PARTI



Présentation du Centre

L'Association a comme objectif de permettre à des adultes, malgré leurs handicaps, de vivre pleinement leur vie, d'avoir des projets, des envies et de pouvoir les exprimer.

Le centre de Ste-Mesme, créé en 2007, est le troisième établissement hébergeant des personnes en situation de handicap après les deux de Richebourg.

Ste-Mesme prend en charge de jeunes adultes à partir de 18 ans tandis que Richebourg répond au besoin de nos aînés.

Le centre de Ste-Mesme est composé de plusieurs petits bâtiments sur un domaine de 37 ha tout près de la forêt de Dourdan et d'un centre équestre.

Les résidents ont un statut particulier puisqu'ils travaillent la journée dans les ateliers de l'ESAT à Sainte Mesme et sont hébergés à quelques mètres des ateliers dans le foyer.

Ils séjournent dans des chambres individuelles avec sanitaires. Des espaces de vie commune leur permettent de faire la cuisine, de manger au restaurant, de faire de multiples activités. Différents ateliers permettent d'augmenter l'autonomie des résidents comme par exemple le salon de thé est un atelier où les résidents préparent des gâteaux qu'ils serviront à l'heure du thé à l'ensemble des résidents.

Le centre de St-Mesme compte cinq unités composées chacune d'un éducateur et de 20 résidents.

L'équipe encadrante composée d'AMP et d'éducateurs leur propose des activités de développement de leur autonomie, un voyage par an avec une rotation des thèmes (ski, randonnées, visites...), des activités de loisirs en dehors des plages horaires de travail et pendant les week-end.



Présentation de l'activité vélo avec [Handi-Roues-Loisirs](#) « le vélo pour Tous »

C'est là que l'équipe de Patrick Tourette intervient avec des dizaines de vélos tels que des VTT, des tandems, des vélos couchés, des tricycles etc.

La plupart des vélos sont des dons. Ils sont mis à neuf, entretenus par **Handi-Roues-Loisirs**, stockés au centre dans un grand garage fermé qui sert aussi d'atelier vélo.

Le rôle des éducateurs **Handi-Roues-Loisirs** est l'initiation des résidents au VTT, l'apprentissage du code de la route, les balades, l'intégration des résidents pour participer complètement à cette activité.

Au départ, Patrick, ancien gendarme, moniteur FFCT, référent sécurité routière sud yvelines, victime d'un grave accident de moto s'investit au-delà de toute espérance.

Il commence par des exercices de prévention routière et de l'initiation VTT un mercredi sur deux d'avril à juin.

Puis la demande des résidents devient très forte tellement le plaisir et le bien-être ressentis participent à une meilleure qualité de vie et à l'autonomie de chaque résident, à la cohésion du groupe, à leur bonheur tout simplement. Aussi les sorties se déroulent désormais tous les mercredis voire les samedis tout au long de l'année. Pour pratiquer le vélo, le résident doit être en possession d'une licence et d'une adhésion à **Handi-Roues-Loisirs**. La participation des parents est fortement recommandée (licence payée aux parents par l'association). C'est un moment fort de partage et d'échange entre les parents et leurs jeunes adultes.



Handi-Roues-Loisirs « le vélo pour Tous » et le CTMaurepas

Jean-Yves Pervis, Isabelle Gandeboeuf et moi-même du CTMaurepas sommes subjugués par tant d'abnégation. Il faut écouter ce passionné qu'est Patrick avec une grandeur d'âme, un sens du partage, de la communication avec tous ces

jeunes, leurs familles et leurs éducateurs. En plus, il sait tout faire, de l'organisation de son projet, à l'éducation des jeunes en passant par la mécanique et que sais-je encore. Il est du style « je dis ce que je fais et je fais ce que je dis », c'est tellement rare qu'il me faut le signaler.

Ce gentil phénomène nous propose de tester les différentes machines au sein du centre. Avec Daniel Fleiria, il en embarque plusieurs dans la remorque attelée à un minibus où ils ont rangé les VTT des quelques résidents qui nous accompagnent en forêt de Dourdan.

Après un repas en commun avec tous les résidents passant leur week-end à Ste-Mesme, nous nous dirigeons vers la forêt de Dourdan.



C'est un vrai moment de Vélo-Partage avec la maman d'un des résidents, celui-ci et ses colocataires de rouler dans la forêt. Eux avec leur VTT, nous avec des vélos spéciaux que nous changeons aux haltes pour vraiment se rendre compte des différentes techniques. Vélo tricycle pour une personne, vélo Pino, vélo tricycle ou

VTT en tractant un deuxième.

Après cette journée pleine d'émotions et d'amitié, nous nous quittons sachant que nous nous retrouverons samedi 30 juin à la Run&Bike organisée par la municipalité de Maurepas. Ce jour-là, vous pourrez vous aussi vous essayer aux différents types de vélos spéciaux que Patrick mettra à notre disposition de 10h à 12h au stade du Bois. Vous allez vous régaler.

Texte de Chantal JUMEL

Photos de Chantal JUMEL et Patrick TOURETTE



Jean-Yves Pervis, vice-président du CTM, nous raconte comment il est possible, non sans difficultés, de passer d'une vie de sportif valide à celle d'un sportif handicapé, et surtout comment continuer à œuvrer pour un nouveau projet collectif, car après avoir rendu bien des services au club, il continue, nous entraîne, et nous fait découvrir qu'avec du matériel adapté il est encore possible de se faire plaisir en roulant.

Je pense que pour bien comprendre l'approche de cette journée de sensibilisation de ce samedi de décembre 2018 à Maurepas, il faut revenir à la genèse de ce projet.

Nous étions à Flin en avril 2015 au 300 km qualificatif pour le Paris Brest Paris. Après avoir participé à cette épreuve en 2007, dans des conditions météo difficiles, j'avais décidé de refaire cette épreuve en autonomie totale, en prenant mon temps pour savourer l'ambiance de cette épreuve hors du commun. Ce 300 km qualificatif avait été difficile, mais j'avais terminé avec mes amis du club qui préparaient également PBP, mais chacun avait bien remarqué que quelque chose dans mon comportement n'allait pas : pour monter et descendre de vélo je manquais d'équilibre, et la chute n'était jamais loin. J'ai donc abandonné mon projet de PBP.



Engagé dans la flèche Maurepas Calais / Dieppe Maurepas, toutes mes craintes se sont confirmées et lors du séjour en Alsace ce fut ma dernière participation à une organisation club. J'ai encore continué à faire du vélo pendant un an, de plus en plus difficilement, et commencé mes nombreux séjours à l'hôpital. Sans qu'on puisse me donner d'explication j'ai

progressivement perdu l'usage de mes jambes.

En juin 2016 je suis monté sur mon vélo une dernière fois, et je suis tombé quelques mètres plus loin. C'en était fini avec une passion de plus de cinquante ans. Pendant quelques mois j'ai poursuivi la pratique du home-trainer, pratiquement chaque jour, de peur de perdre de mon tonus, mais faire cet exercice enfermé alors que dehors c'était l'été.... la déprime. Je ne pouvais pratiquement plus marcher et de nombreuses chutes, avec autant de luxations, ont eu raison de ma vitalité restante. Ce fut le moment le plus difficile. La médecine ne comprenait rien à l'évolution de ma maladie et ma situation se dégradait.

Je fus envoyé dans un centre pour essayer d'analyser ce qui fonctionnait encore et ralentir les méfaits de cette lente descente aux enfers. Un jour que tous les appareils du centre de rééducation étaient occupés, je me suis assis confortablement dans un fauteuil et pour m'occuper on a mis devant moi un pédalier. Bien installé, j'ai commencé à tourner les jambes, et j'ai vu que cela me décontractait. J'ai également réalisé que ces jambes qui ne me portaient plus avaient gardé de la tonicité, et que les muscles étaient encore bien là. Rentré dans ma chambre je pris mon ordinateur et dans un moteur de recherche j'écrivis « tricycle couché ».



En voyant ces machines, des images d'un départ d'un Paris Brest Paris, des vélos spéciaux me revinrent à la mémoire et au terme de cette investigation documentaire j'écrivis à Philippe de [Vélofasto](#), premier site accessible, pour avoir des informations. Quelques jours après j'avais un entretien très enthousiaste avec Philippe, un passionné très au fait des vélos couchés, et dans

la semaine qui suivait, j'étais chez lui pour faire un essai. Ce fut une révélation. A l'issue de cet essai j'investissais dans mon trike un ICE Adventure très polyvalent.

A la fin de l'été 2017 je prenais possession de mon trike, et avec l'aide de beaucoup d'amis du CTM, que je ne remercierai jamais assez, je multipliais les sorties qui au fil des kilomètres devenaient de plus en plus faciles. J'avais trouvé la solution pour sortir de chez moi.

Parallèlement à cela, la vie au quotidien devenait difficile, la déconnexion au monde se produisait de façon inexorable, non seulement pour moi mais aussi pour mon épouse, sans qui rien ne serait possible. Mes amis étaient toujours disponibles pour sortir avec moi, mais je voyais bien que je ne partageais plus la même pratique du vélo et cela me déprimait.

Dans la région, pas un trike à l'horizon. Personne n'est donc dans ma situation ?

Je commence alors à communiquer auprès de la Fédération ([FFvélo](#)). Je rentre en contact avec Martine CANO, présidente, qui prend en compte ma démarche et la fait

suivre. J'adhère à l'association des vélos couchés ([AFV](#)), et je m'inscris sur un forum où les utilisateurs de vélos couchés échangent, Forum du [Vélorizontal](#) afin de comprendre les préoccupations de ces utilisateurs.



Patrick TOURETTE, président de [Handi roues loisirs](#) est moniteur fédéral à la FFVélo, délégué commission « Vélo pour tous » CoReg IdF, et délégué commission sécurité CoDep 91. Il est informé de ma démarche et me contacte pour me proposer de rejoindre ce groupe initié par le comité Ile de France de FFVélo. Le but est de fédérer les moyens et les actions menés par les

sections handicap des 317 clubs FFVélo d'Ile de France. A ma grande surprise seul le Cyclo Club de Croissy sur Seine ([CCC](#)), qui mène une action auprès des non voyants, dispose d'une section handisport et en fait la promotion. Le CCC propose des pilotes de tandem en partenariat avec Echappées belles qui est une association de personnes ayant une déficience visuelle.

De toute évidence je réalise que le handicap fait peur, car il envoie une image qui dérange.

Souhaitant élargir ma culture du handisport, je me suis rendu début juin 2018 aux championnats de France Paracyclisme à Châtellerauld. Je découvre une ambiance qui me fait du bien, un accueil chaleureux où mon fauteuil est le bienvenu. Je découvre une discipline qui me fascine : Le handbike

Pratiqué par des personnes essentiellement paraplégiques, toute la motricité est dans les bras. Ce handicap étant souvent issu d'accidents, il touche donc des jeunes gens. La pratique du handbike développe les bras et en fait des athlètes exceptionnels ([voir article sur le Mag du CT Maurepas](#)).



Pour faire le tour de la question il me manque donc un club handisport loisir pratiquant le handbike à proximité. Ce club existe tout près de Maurepas, c'est le [VCESQY Handisport](#). Thierry FABRE, président du Vélo Club d'Elancourt Saint Quentin en Yvelines a accueilli Eric CASTALDI. Passionné de VTT, Eric a été accidenté en 2011. Paraplégique depuis, mais déterminé

à poursuivre une activité sportive, il a créé une section handisport, essentiellement autour du handbike. Ne pouvant plus faire de compétition il a développé la pratique du

handbike loisir tous chemins, ce qui le rend accessible au plus grand nombre. Pour me joindre à eux j'ai proposé d'ouvrir une section handisport au CTMaurepas, avec comme thème les maladies neurologiques. Grâce à un appel à projet de FFVélo, en partenariat avec AG2R la Mondiale nous allons être doté d'un trike et d'un tandem prochainement. Avec Handi Roues Loisirs nous touchons le handicap mental ([voir reportage dans un centre de jeunes adultes handicapés](#)), avec le C.C.Croissy sur Seine, le handicap visuel et avec VCESQY handisport, le handicap physique nécessitant une motricité manuelle.



Maintenant il faut être visible et sensibiliser les personnes valides. Se faire connaître, dire à tous que nous sommes là et que nous voulons vivre avec eux et les sécuriser, car un jour ils peuvent avoir besoin de nous. Toutes ces structures handisports ont été initiées par des personnes en situation de handicap. La grande majorité des clubs, voire certains Codep, ne veulent pas entendre parler du handicap dans leur structure. Donc c'est à nous de faire le forçing.

Déjà fin juin 2018 à Maurepas, nous avons présenté, avec le concours de Vélofasto qui avait fait le déplacement depuis Rennes, et Handi Roues Loisirs, un certain nombre de machines ([voir article](#)).

Ce samedi de décembre, pour clore la semaine du handicap, que la commune de Maurepas organisait pour la seconde année, nous avons eu la possibilité et le plaisir de présenter au milieu du marché de Maurepas, toutes les solutions à disposition des personnes en difficulté.



Patrick Gillard-Chevallier pilote de tandem et Dominique Boucheron, non voyante sont venus de Croissy s/Seine à vélo, sous la pluie pour nous présenter cette possibilité. Patrick Tourette nous avait délégué Jean-Louis Temblais qui nous avait amené des tricycles et un tandem Pino. Eric

Castaldi et son épouse Isabelle avaient mis deux handbikes à notre disposition.

Cette matinée, malheureusement perturbée épisodiquement par la pluie, fut une belle réussite. Je souhaitais d'abord sensibiliser les adhérents valides du club. Ils sont venus nombreux et prirent un réel plaisir à essayer toutes ces montures. Ils ont réalisé ce qu'il fallait d'efforts à des personnes diminuées physiquement pour continuer à vivre par le sport et y trouver du plaisir. Ils ont pu s'entretenir avec ces mêmes personnes et réaliser à quel point ils ont une soif de vivre et de partager leur expérience. Eric, par exemple a emmené plusieurs membres paraplégiques de sa section handisport cet été faire du rafting et du parapente à Samoëns, rien ne les arrête.



Ce fut également l'occasion d'associer nos élus, Grégory Garestier, Maire et Emmanel Dutat, qui nous apportent une aide précieuse dans nos organisations. Je pense qu'ils ont été impressionnés par l'extraordinaire motivation de toutes ces personnes souvent en souffrance mais toujours prêtes à se

dépasser...pour vivre la même vie que tout le monde

Pour moi le moment d'émotion de cette matinée fut la présence de Jean-Yves SOUTIF. Depuis ce 25 août 2016, jour où ce put...de camion lui a emporté sa jambe, Jean Yves n'avait pas retrouvé l'occasion de pédaler. Son sourire faisait plaisir à voir, c'était un moment très fort quand on imagine les mois de souffrance pour en arriver là.



Très rapidement il a pu s'adapter, prendre ses marques et il s'est élancé sur la piste comme si de rien n'était. Là encore je souhaite associer Annie son épouse, car dans toute reconstruction réussie il y a un aidant.



L'accident ou la maladie c'est difficile pour la personne concernée mais la souffrance globale est identique pour les deux

L'autre moment fort fut la venue de notre amie Sylvie Parayre. Victime d'un Accident Vasculaire Cérébral le 27 novembre 2017. Elle se remet doucement des séquelles de cet accident. Nous étions particulièrement heureux de la retrouver parmi nous. Il était prématuré d'envisager de lui proposer de faire un tour en tandem, mais là

encore, avec l'aide de Xavier, son mari, lui même grand cycliste, ce n'est que partie remise.

En organisant cette journée j'y avais associé également notre amie Josette Lefort, victime d'un grave accident le 27 avril 2017 lors d'une sortie avec le club et aujourd'hui paraplégique. Elle est maintenant partie près de ses enfants dans la région lyonnaise et nous a envoyé un très gentil mot d'encouragement pour cette journée.

C'était une première à Maurepas et il y en aura d'autres. Des activités en commun avec les autres clubs handisports sont également prévues. Cette sensibilisation a pour but de faire tomber certaines barrières. Le monde associatif est un tout.



Le CTM, club cyclotouriste de la FFVélo, doit être en mesure d'accueillir tous ceux qui aiment le vélo, sans limite d'âge, et proposer une pratique adaptée au fil du temps aux besoins et à l'envie de chacun. C'est un lieu de partage d'expériences, de convivialité, de solidarité, qui peut s'exprimer sous l'aspect balade et tourisme, mais aussi dans le dépassement de soi sur de grandes randonnées comme Paris Brest Paris.

Chaque pratique doit s'organiser, se prendre en charge, se donner des objectifs et le moyen de les atteindre. Il y a également un temps pour se rencontrer, pour découvrir qu'en dehors du vélo, nous avons peut être d'autres passions en commun, et à certains moments de la vie, qui n'est pas toujours un long fleuve tranquille, besoin les uns des autres.

[Le vélo pour tout le monde](#)

Texte : Jean Yves PERVIS

Photos: Frederic CRESPO / Hubert SERAI



Cela fait plusieurs mois que Jean Yves Pervis, Isabelle Gandeboeuf et Jacques Lay nous présentent le projet « Vélo pour tous » et voilà c'est bon ils sont là, ils ont arrivés les vélos tant attendus ! (Paris ne s'est pas fait en un jour !) Certains les ont déjà essayés ! A nous, comme vous l'explique Jean Yves, de faire connaître cette pratique du vélo qui est une façon parmi tant d'autres de rouler mais celle-ci a l'avantage d'offrir un peu de liberté à ceux qui parfois en manquent ou tout simplement de rouler en bîôme.

En ce début 2019 il y a du nouveau au CTM. Nous avons réceptionné les vélos de la dotation FFVélo / AG2R La Mondiale. Cette dotation nous a été accordée car nous avons présenté un projet « vélo pour tous », mettant l'accent sur l'accueil des personnes présentant un handicap physique leur interdisant la pratique du vélo droit, à deux roues, principalement pour des raisons d'équilibre.

Pour élargir l'offre que nous proposons au CTM, nul n'est besoin de faire appel à des machines spécifiquement adaptées au handicap. Les deux vélos que nous proposons au club sont standards et à la disposition de tous les adhérents qui le souhaitent :

Trike avec assistance électrique.



C'est un tricycle avec les deux roues avant directrices et une roue arrière motrice. Pas de problème d'équilibre, position assise très confortable. C'est une approche différente du vélo qui fait de nombreux émules dans le monde, en particulier pour la randonnée et le voyage.

L'approche est sans danger et la stabilité est parfaite. Pour les maladies neurologiques dégénératives, il n'y a pas de contre-indications c'est essentiellement une question de sensations. Si on peut se tenir debout quelques minutes, on peut pédaler sur un trike. Si besoin, ces machines peuvent être adaptées à des pathologies spécifiques

Tandem Morphéus.



Avec un tandem traditionnel le pilote est devant et le passager derrière. Ce type de

tandem est assez développé. Il est très utilisé pour la randonnée souvent en couple mais aussi dans le handisport pour les personnes ayant une déficience visuelle. Dans le cas du tandem disponible au CTM, le passager est devant. L'équilibre est assuré par le pilote qui se tient derrière. Le passager est confortablement installé devant. S'il est valide, il peut participer intégralement à la propulsion du tandem.

L'intérêt de ce type de tandem est de pouvoir prendre en passager toute sorte de personnes, adultes et enfants, mais également un passager qui souffrirait de handicap moteur ou visuel, d'une déficience mentale ou d'autisme. Il est adapté aux capacités de chacun grâce à toute une gamme de pédales spéciales et d'accessoires (harnais, raccourcisseurs de manivelles, manivelles pendulaires, repose jambes....).



Par ailleurs les politiques anti pollutions appliquées en particulier dans les villes ouvrent des perspectives intéressantes pour ce type de tandem. Balades en couple, cyclo-camping avec sacoches devant et derrière, usage quotidien, amener les enfants à la crèche ou à l'école, vélo cargo... à vous de choisir parmi toutes les possibilités offertes par le Morpheus !

Certaines collectivités locales qui veulent favoriser les déplacements utilitaires à vélo proposent des subventions (par exemple jusqu'à 300€ dans le cas de [Nantes Métropole](#)) aux particuliers qui s'équipent de tandems comme le Morpheus s'il est utilisé en tandem parent-enfant ou en mode cargo. [Paris subventionne à hauteur de 400 €](#) a priori uniquement s'il est utilisé en mode cargo.

Organisation au CTM

Nous allons organiser une activité hebdomadaire spécifique autour de ces machines. Une quinzaine de cétémistes femmes et hommes de notre club se sont portés volontaires pour m'aider de temps à autres, dans cette organisation. Tout d'abord pour des tâches d'ordre pratique (gestion des machines, entretien) et ensuite pour maîtriser le pilotage du tandem.

Ce samedi 23 février nous avons mis ces machines en ordre de marche et un programme de prise en main a été initié

Il est souhaitable d'être visible au niveau de la commune. Nous allons profiter, cette année, de notre action dans les écoles pour faire passer notre message. Il existe des solutions pour que les familles utilisent le vélo comme modèle éducatif en matière de déplacement au quotidien. Il me semble que notre association est légitime pour communiquer dans ce domaine, pour être consulté dans l'aménagement des voies cyclables dans la commune et plus généralement dans la région.



La notion de « vélo pour tous » n'est pas restrictive. Tout le monde doit y trouver sa place. Vraiment tout le monde.

Texte de Jean Yves PERVIS

Photos et vidéo Fournisseurs et JY PERVIS



C'est le printemps et les mollets ne demandent qu'à pédaler ; pour certains, ceux qui ont perdu de la mobilité, c'est un peu plus compliqué et il faut anticiper, s'organiser de manière à sortir en toute sécurité mais avec du temps et des bonnes volontés, tout est possible ! La preuve en images et en mots :



Depuis 2016 mon regard de cycliste s'est détourné des vélos droits qui ne me sont plus accessibles. C'est avec beaucoup d'émotion que mon dernier vélo, un Time blanc tout camp record, a quitté son garage où il était douillettement entreposé et bichonné. La douleur de le voir partir a été atténuée par l'émotion et les larmes de joie de Simon, mon petit-fils à qui je l'ai offert. Il fait ses études dans le sport et

je suis très heureux que ce vélo poursuive sa vie avec lui.

Avec mon trike, j'ai découvert le vélo autrement, et une possibilité de rendre le sourire à des personnes dans la peine qui peuvent à nouveau s'évader. Durant l'année 2018 nous avons eu la possibilité de frapper à plusieurs portes afin d'obtenir des aides et bâtir un beau projet club. Un coup de pouce de la DDCS, que nous allons à nouveau solliciter en 2019 et surtout la dotation de notre fédération avec l'appui d'AG2R La Mondiale qui nous permet aujourd'hui de concrétiser deux approches complémentaires de notre activité.



Dans la difficulté il faut trouver des aidants. Alain Lesavage, Jean Robin se rendent souvent disponibles et sont très motivés. Malgré le fait d'être encore en activité, nous pouvons également compter sur Jean-Yves Chancellier, Jean-Luc Jacquin et Isabelle Gandeboeuf, dès que leur emploi du temps le permet. Un grand merci à tous.

Pour cette première sortie Ghislaine Bourdet a souhaité prendre en main le tandem afin de pouvoir rapidement prendre des « passagers » en toute sécurité.

Pour Jean-Yves Soutif ce fut également un test en vraie grandeur. Il a pu faire une vingtaine de km. Sa satisfaction faisait plaisir à voir.

Nous allons programmer une activité régulière avec ces équipements. Il faut savoir que les trikes procurent d'autres plaisirs et nul n'a besoin de souffrir de handicap pour apprécier les sensations et le confort que procurent ces type d'engins, particulièrement adaptés à la balade et à la randonnée, voire au voyage. Il en est de même pour le tandem dont l'usage est très vaste. La proximité de la personne qui est devant apporte à la balade à vélo une convivialité et une complicité très agréables. Cette complicité prend tout son sens quand elle peut perdurer après un accident de la vie.

Nous allons faire vivre tout cela avec tous ceux qui le souhaitent. Nous souhaitons nous intégrer le plus possible dans la vie du club, sans compassion, mais avec juste un peu de bienveillance. Ces premiers pas sont encourageants.



*Jean Yves & Jean Yves
Photos CTM
Mini Vidéo: JY Pervis*



Des étudiants du lycée Dumont d'Urville ont organisé une journée de réflexion et de sensibilisation au handisport, le CTM et des clubs voisins étaient présents et ont pu partager leur expérience. Le public présent à cette journée a découvert des véhicules adaptés à certains handicaps comme les trikes et tandems. Journée riche en échanges !



A la rentrée 2018 a été créée au lycée Dumont d'Urville de Maurepas une classe de MCAG2S (**Mention Complémentaire en Animation et Gestion de Projet dans le Secteur Sportif**).

Ce MCAG2S se prépare en 1 an après un bac professionnel. La priorité est donnée aux candidats titulaires d'un

baccalauréat professionnel dans les spécialités en rapport avec la gestion-administration, la vente, le commerce, l'accueil, les métiers de la sécurité, les services de proximité et la vie locale.

Cette formation prépare à la conduite de projets sportifs dans différents types de

structures telles que collectivités territoriales, associations sportives, ou encore entreprises du secteur privé, proposant des activités sportives.



Les élèves de Mention Complémentaire en Animation et Gestion de Projet dans le Secteur Sportif du Lycée Dumont d'Urville de Maurepas

ont choisi cette année, comme projet d'étude, d'organiser une journée de sensibilisation au handisport pour l'ensemble des élèves du lycée.

Le handisport constitue un ensemble de disciplines qui permettent aux personnes handicapées de pratiquer un sport. Pour cela les élèves ont fait appel à deux athlètes paralympiques, qui sont venus présenter leurs disciplines. Trésor MAKUMBA, athlète non voyant pratiquant l'athlétisme et Bopha KONG, athlète amputé des deux mains, pratiquant le taekwondo.



Trésor MAKUMBA
Multi-médailleux aux Jeux Paralympiques.
Champion du monde et Triple champion d'Europe d'athlétisme



Bopha KONG
Multiple champion d'Europe et multiple champion du monde de taekwondo

Depuis la retransmission TV des jeux paralympiques de Londres en 2012, le regard porté sur le handicap a évolué. Le sport contribue à prendre conscience que nous avons affaire, dans les différentes disciplines, à des athlètes de très haut niveau. Ils compensent certaines déficiences physiques par un mental hors normes, et sur ce plan les handicapés ont beaucoup à apporter au monde des valides.

En dehors du sport de haut niveau, une activité sportive, contribue également à aider à vivre toutes les personnes handicapées, suite à un accident ou à une maladie.

Nous avons proposé notre participation à cette journée autour du vélo.

Nous développons au [CT Maurepas](#) une activité handisport, destinée à offrir à tous la possibilité de faire du vélo.

Nous avons également sollicité le [VCESQY handisport](#). Ce club regroupe essentiellement des personnes n'ayant plus l'usage de leurs jambes, et qui utilisent des vélos propulsés avec les mains : handbike.



Etait également présent, [Les Clayes Handisport](#) /sport adapté (Yvelines), association régie par la loi de 1901 agréée par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Elle a été créée en décembre 1999 et est affiliée à la Fédération Française Handisport (F.F.H.). Outre son activité de pratique du sport adaptée au sein de l'association, l'objectif principal est de rapprocher les clubs de sportifs valides aux personnes handicapées, afin de favoriser leur insertion.

Ces différentes associations ont pu mettre à disposition des équipements spécifiques, afin d'animer des ateliers permettant à tous les élèves de se familiariser à ce que vivent au quotidien, les personnes en situation de handicap.



Table ronde

En début d'après midi, nous nous sommes retrouvés dans l'amphithéâtre du lycée afin d'échanger entre personnes valides et handicapés.



[Bopha KONG](#) nous a raconté son parcours. Amputé des deux mains à 18 ans à la suite d'un accident (explosion d'une bombe artisanale qu'il manipulait), il a passé plus d'un an à l'hôpital. Passionné d'arts martiaux, à sa sortie il a fréquenté les salles de sport, afin de se reconstruire et s'est orienté vers le taekwondo. En 2009, il intègre la première sélection de

l'équipe de France de para-taekwondo. Il devient champion du monde à Bakou en Azerbaïdjan. *« Cette victoire, je la dois à l'état d'esprit dans lequel j'étais après mon accident. Je ne suis pas une victime. Je voulais transformer mon handicap en une force. J'avais une grande envie d'avancer ».*

De nombreuses questions lui furent posées, sur sa vie, son quotidien, les difficultés qu'il rencontrait. Il n'est pas appareillé et ne le souhaite pas (pas pratique et trop lourd). Le voir, sans mains prendre son téléphone dans sa poche et taper un texto, en dit long sur son extraordinaire capacité d'adaptation.

Eric CASTALDI, responsable de la section handisport au VCESQY, paraplégique suite à un accident de VTT, et Jean -Yves SOUTIF, membre du CTM, amputé au dessus du genou, ont également parlé de leur quotidien. Ils ont insisté sur le fait que le sport ne connaît pas de handicap, il ne connaît que des obstacles ! »

En ce qui me concerne, seul handicapé suite à une maladie neurologique dégénérative, j'ai pu témoigner que le sport ralentissait l'évolution du mal. Le vieillissement handicape progressivement chacun d'entre nous et le sport permet de mieux vivre cette période incontournable de la vie ; thème pas très porteur pour des lycéens, pour qui la notion de vieillissement est encore abstraite.

Ateliers

Toute la journée, dans une ambiance printanière, tous les élèves ont pris du plaisir à utiliser les vélos que nous avons mis à leur disposition. Les handbike, tricycle (trike) et tandem ont eu un réel succès. En s'amusant, ces lycéens ont pris conscience qu'ils pouvaient partager des activités, se distraire et tout simplement vivre avec des personnes en situation de handicap, en les aidant à faire face aux obstacles rencontrés.

Les personnes qui ont perdu une partie de leur autonomie, souvent suite à un accident, ont eu à faire face à une reconstruction physique et psychologique extrêmement difficile. Ceux qui sont parvenus à faire face (beaucoup malheureusement sombrent), sont extrêmement forts, grâce à un mental hors norme. Ils ont de belles valeurs à apporter.

Cet échange est à renouveler.

Texte : Jean-Yves PERVIS

Photos CTM /Lycée Dumont D'Urville/ Copie d'écran TVfil 78/ Photos presse



Je ne sais pas comment se dit le mot VELO en latin, mais je sais qu'au sein de notre société, il commence à se décliner de façons de plus en plus variées. Depuis le vélo à roulettes en passant par le vélo droit de route, le VTC, le VTT, le VTT électrique, le gravel, le tandem, nous arrivons au trike et au handbike qui, eux s'adaptent à tous les individus quel que soit leur état de forme. Grâce à la passion sportive d'adultes touchés par le handicap, certains pratiquent autrement le vélo . Le CT.Maurepas, tout comme d'autres clubs cyclo, ont à cœur de développer le « vélo pour tous ! » et toutes !...Roulez, jeunesse !

Cette première CYCLOCANCER pour le CTM, fut l'occasion de faire, pour la première fois dans une organisation, un groupe « vélo pour tous ».

Nous avons créé ce groupe cette année au CTM, afin de permettre aux personnes ayant différentes formes de handicap, de sortir de leur isolement et faire du vélo avec des personnes valides. Nous avons été sensibilisés au club ces dernières années. Deux de nos adhérents ont été victimes de graves accidents de la route. Josette est aujourd'hui tétraplégique et Jean-Yves S. est amputé de la jambe droite au dessus du genou. Sylvie a fait un AVC, avec la longue rééducation qui s'en est suivie, et pour ma part je suis atteint d'une maladie neurologique dégénérative qui me contraint à vivre dans un fauteuil. Passionné de sport, mon intérêt s'est porté sur le handisport. Les Jeux paralympiques de Londres 2012, bien couvert par les médias, ont contribué à sensibiliser l'ensemble de la population à porter un autre regard sur le handicap.



Le handicap nous concerne tous potentiellement. Il suffit de se rapprocher de certains clubs, comme le [VCESQY Handisport](#), que j'ai rejoint récemment, pour réaliser que beaucoup de jeunes sont devenus paraplégiques, tôt dans leur vie, suite à des accidents, souvent de deux roues (VTT ou moto). Ils peuvent pratiquer le vélo en

utilisant les bras grâce au handbike.

Plus généralement on peut considérer, que la perte d'équilibre, le manque de tonus musculaire, la perte de repères concernent chacun d'entre nous à partir d'un certain âge. La notion de « vélo pour tous » permet donc d'élargir la pratique de cette activité et créer un lien social pour tous ceux qui partagent un même pôle d'intérêt, malgré les blessures de la vie.



Ce pôle, vélo pour tous, au CTM, consiste à proposer à chacun d'essayer une solution adaptée à sa situation. Ces équipements spécifiques ont un coût important, et le CTM utilise tous les canaux de financements à sa disposition. Le trike avec assistance électrique et le tandem Morphéus que nous avons au club

viennent d'un appel à projet proposé par notre fédération FFVélo et financé par AG2R la Mondiale. D'autres subventions obtenues auprès d'organismes comme la CNDS (Centre National pour le Développement du Sport), permettent d'assurer la maintenance, le stockage de ces équipements et de participer à différents frais de déplacement.

La CYCLOCANCER fut l'occasion de mettre en place cette manifestation qui poursuit deux buts. Le premier étant bien évidemment l'occasion de se retrouver autour d'une balade, et le second, de nous rendre visibles afin de promouvoir notre pratique.



Un autre aspect à prendre en compte, est la sécurité et la mobilité des personnes

concernées par le handicap. Dans toute organisation il faut impérativement ^{en janvier 2020} minimum une personne valide pour une personne en situation de handicap. Pour cette raison, je suis au CTM co-responsable de cette section "vélo pour tous", en binôme avec Jean Robin.

Dimanche, nous avons 4 machines. Deux trikes privés (Jean Yves S. et votre serviteur). Ces investissements ont été faits après avoir essayé plusieurs solutions. Les deux autres appartiennent au CTM. Jean ROBIN pilotait le tandem avec comme passagère, Maëly, son adorable petite fille, qui est en parfaite santé, mais qui aimerait bien aller à l'école ainsi. L'autre trike actuellement testé depuis quelque temps par Bélem était piloté pour l'occasion par Isabelle, bien impliquée également dans cette démarche.

A cette occasion, nous avons disposé dans la cour de l'école des plots pour matérialiser un parcours de maniabilité, ce qui a permis à certains de nos invités de faire quelques essais.



A 9 heures nous sommes partis, avec le groupe « pré-accueil » (nouveaux arrivants, invités qui se testent sur 10 sorties avant d'intégrer le club).

Des cyclistes valides sur des vélos droits, s'étaient portés volontaires pour accompagner le groupe. Merci à Francette, Alain, Jean Yves C. Isabelle et Ghislaine pour leur bienveillance.

Nous avons fait les 27 km qui nous conduisaient vers Pontchartrain, le Tremblay s/ Mauldre pour revenir par St-Rémy-l'Honoré. Ce matin ensoleillé et doux, permettait aux couleurs chatoyantes de l'automne d'embraser notre région. Les routes généralement encombrées la semaine, étaient particulièrement calmes en ce dimanche matin. Le revêtement agréable de la route, et les carrefours protégés par nos anges gardiens, ont largement contribué à faire de cette balade, un moment particulièrement agréable.

Au retour, nous avons partagé un beau moment de solidarité, avec tous les participants venus soutenir cette belle cause. Dans un monde où chacun a tendance à se réfugier derrière cette petite fenêtre ouverte sur un monde virtuel, comme il est agréable de se retrouver dans la vraie vie. Ces enfants martyrisés dès leur plus jeune âge par la maladie ont besoin de beaucoup d'amour et de douceur. Mettre notre passion au service des équipes médicales, venues à notre rencontre, donne un vrai sens à notre démarche. Croiser le regard de ces enfants n'a pas de prix.



Les tandems sont particulièrement adaptés aux enfants, valides ou non. Il y a toujours une solution pour chacun. Nous devons communiquer sur le sujet auprès des établissements concernés, et proposer notre concours pour des animations et des balades sur ce thème. De beaux projets en perspective.



Texte de Jean-Yves PERVIS

Photos Philippe FOURNIER et de Bruno A.



Dans le cadre de la semaine du handicap organisée par la ville de Maurepas, qui se déroulait du 23 novembre au 1^{er} décembre, notre club avec l'aide de Eric Castaldi de la commission handicap du VCMB et de Patrick Tourette de Handi Roues Loisir présentait des vélos spécifiques adaptés à différents handicaps. Et je confirme que la météo était « novembresque », ce qui se traduit par « pluie drue et froide ». Merci à Tous ceux qui avaient répondu présent, pour l'organisation et l'installation.



CHANGEONS DE REGARD SUR LE HANDICAP

23/11 - 30/11
3^{ème} semaine du handicap à Maurepas

Démonstration | Ateliers | Accessibilité | Handisport | Musique
Tout le programme sur maurepas.fr



CYCLO TOURISME MAUREPAS






MAUREPAS : Semaine du Handicap
23 novembre au 1 décembre 2019

Samedi 23 novembre 2019
Parvis de l'Hôtel de ville de 10 h à 12h30
Présentation - Démonstration - Essais

Tricycle



Tandem



Handbike



Parvis De l'Hôtel de Ville
« Le vélo accessible à tous »

Venez ESSAYER

Les années se suivent et se ressemblent. Comme en 2018, et dans le cadre de la semaine du handicap à Maurepas, nous avons proposé à la commune, d'être visible par le plus grand nombre afin de présenter toutes les solutions standards existantes pour faire du vélo quand on souffre d'un handicap. Ceci concerne tout le monde sans exception, car la vieillesse génère des incapacités de toutes natures

- **Jean ROBIN** présentait pour le CT.Maurepas le trike et le tandem Morphéus de notre section « vélo pour tous ».

Pour proposer un large éventail de possibilités nous avons fait appel à deux clubs présentant des sections handisports :

- **Eric CASTALDI**, responsable de la section [handisport du VCESQY](#). La majorité des adhérents de cette section sont paraplégiques. Les vélos utilisés sont des handbikes, propulsés par la seule force des bras

- **Patrick TOURETTE**, président de [handi Roues Loisir](#). Patrick est également Moniteur Fédéral FFCT et Délégué commission « Vélo pour tous » du CoReg IdF FFCT. Il prend en compte tous les handicaps y compris les non voyants et les handicapés mentaux.

L'an passé nous avons pu nous installer juste à côté de la halle du marché, et bénéficier d'un flux de passage important. Malheureusement suite à l'incendie de la Halle couverte, nous n'avons pas eu le loisir de retrouver le même emplacement. Nous disposions cette année du parvis de l'hôtel de Ville. Si sur le plan pratique, l'endroit était satisfaisant pour faire notre animation, nous étions à l'écart du cœur de vie que draine notre marché le samedi matin. Par ailleurs la pluie incessante et le vent glacial n'incitaient pas les passants à s'arrêter.



La faible fréquentation fut une déception pour tous les intervenants, à commencer par nos amis venus avec leur remorque et tous les vélos qu'ils avaient mis à notre disposition et que nous remercions. Pour les bénévoles de notre club cette déception fut plus nuancée. Dans ce genre d'événement il y a toujours une dimension humaine qui dépasse largement l'objectif à atteindre.

L'orientation de CT.Maurepas vers une section handisport n'est pas fortuite. La maladie, l'accident ou encore la vieillesse, peuvent conduire certains adhérents à voir l'activité, en l'occurrence sportive, loisir et culturelle, sous un angle différent. Le fait d'avoir vécu des moments intenses, quelques fois dans la difficulté, crée des liens. Il est donc

naturel, quand on demande de l'aide pour bâtir ce type d'action, de retrouver ceux avec qui nous avons vécu ces moments. Merci à eux.



Depuis Londres 2012, les jeux paralympiques sont organisés à la suite des jeux olympiques. Ils profitent des installations sportives et d'une très large couverture médiatique. Le handicap ne se cache plus. La France qui avait pris un certain retard, met les bouchées doubles pour le combler car les jeux paralympique 2024 arrivent à Paris. Notre fédération sportive, la FFVélo, subventionne les clubs en priorité sur ce thème. Elle passe des accords avec des grands groupes mutualistes comme AG2R La Mondiale pour le financent. FFVélo lance un appel à projets Handicap qui est à la disposition de tous les clubs sur le thème « Accessibilité du cyclotourisme aux personne en situation de handicap ».

Nous avons postulé ces deux dernières années et nos dossiers ont été retenus pour financer l'achat d'un tandem en 2018 et d'un trike à assistance électrique en 2019.

Nous avons passé une convention avec FFVélo et AG2R La mondiale. Cette convention nous implique directement dans la promotion du handisport dans notre activité. Promouvoir c'est d'abord être visible et communiquer sur tous les supports à notre disposition. Nous avons l'écoute de notre Maire et son équipe pour paraître dans différents supports, et nous sommes également présents sur les réseaux sociaux.

Par ailleurs pour développer le handisport dans les clubs, il faut que le message passe déjà au niveau des adhérents valides. En effet pour mener à bien une activité handisport il faut qu'une personne souffrant de handicap soit accompagnée d'une personne valide, car le moindre incident peut se révéler catastrophique.

Un long chemin reste à parcourir. Beaucoup de clubs, voire notre Codep 78, ne veulent pas entendre parler de handicap (nos questions restent sans réponses). Au niveau du Comité régional Ile de France, qui mène des actions dans ce domaine il y a 12 200 licenciés répartis en 313 clubs. Pourtant la commission « vélo pour tous » animée par Patrick TOURETTE ne compte que 3 clubs actifs.

Pour nos clubs de loisir, cette orientation est une opportunité. Elle permet à tous les adhérents d'être assurés de poursuivre une activité physique, au sein du club, quelque soient les obstacles que la vie dresse sur leur route. Jean Yves amputé d'une jambe peut

poursuivre ses balades à vélo, grâce à son trike. Avant d'investir il a eu tous loisirs de se familiariser avec celui du club.



Certaines maladies neurologiques peuvent également remettre en cause notre pratique. Les causes peuvent être diverses. Dans la majorité des cas des solutions existent.

Le développement du VAE (Vélo à Assistance Electrique) constitue également une opportunité de pouvoir continuer à faire du vélo quand les années passent. Jean a investi dans un VAE à cause de sa maladie. Un très bel exemple, est également celui de Michel qui prend toujours beaucoup de plaisir à faire du vélo et qui depuis peu a également opté pour un VAE...à 90 ans.

Notre club doit être le reflet de la population. Il doit proposer à chacun une pratique du vélo adaptée à ses besoins, et le faire savoir. Dans les actions menées comme celle de ce samedi, dans le cadre de la semaine du handicap, notre activité il est visible de tous. Les élus relayent l'information et la presse régionale en fait autant. Les bénévoles du club se familiarisent avec ces différentes machines. C'est également un bon moment de convivialité où toutes les générations, tous les niveaux de pratique, peuvent échanger leurs expériences, sans aucune ségrégation.

L'objet de notre association est le cyclotourisme. Chacun doit y trouver son compte. De belles amitiés sportives se construisent souvent dans l'adversité. Pour surmonter les affres du froid, de la pluie, du vent, de la fatigue, il faut être solidaires, et s'appuyer sur les qualités physiques et mentales de chacun. Cette solidarité crée des liens indélébiles que rien ne peut briser. Même si avec le temps et les aléas que la vie nous impose, on ne fait plus de sport dans la même catégorie, on continue à être solidaire.

Texte Jean Yves PERVIS

Photos CTM et VCESQY



Pas facile de modifier notre vision du sport, et pourtant il le faut bien car la réalité nous rattrape et nous bouscule. Quelques membres du club, touchés ou pas par le handicap, se retrouvent désormais le mercredi après-midi pour une sortie « deux et trois roues ». C'est une sortie où les copains n'utilisant plus le vélo traditionnel profitent de la sécurité qu'offre le vélo à trois roues, et de leurs copains plus valides pour aller rouler, prendre l'air et vérifier si la météo est la même que celle annoncée à la radio. Profiter de notre campagne, de la pluie, du vent, de la fraîcheur, suivre des yeux une buse ou un épervier, que ce soit à trois roues ou à deux roues, on en raffole ! Alors, n'hésitez plus, bloquez deux petites heures de votre mercredi après-midi sur votre agenda et accompagnez les copains qui en ont besoin !

Il nous aura fallu quatre ans pour mettre sur pied ce groupe « vélo pour tous ».

C'est le temps nécessaire pour comprendre ce qui arrive, pour se révolter contre l'injustice, pour admettre l'inadmissible, et pour tenter de continuer à vivre. Vivre c'est bouger, et c'est justement là que la maladie frappe. Les motoneurones qui commandent les muscles volontaires se dégradent, « dégénèrent ». Cela affecte tout ce que l'on fait sans contrôle, comme marcher, tenir debout, mais aussi parler ou déglutir, et malheureusement aussi pour respirer... ! Kinés et orthophonistes travaillent ces fonctions mais en salle. En ce qui me concerne, le vélo qui jalonne mon existence depuis l'âge de 14 ans me manque, mais le constat est sans appel, c'est fini... ! Comment sortir de cette torpeur, s'évader, sentir la nature, le soleil sur la peau, le vent, la pluie en été, soit tout ce que j'aime dans cette activité ?

Un matin confortablement assis dans la salle d'attente d'un centre de réadaptation, on vint installer devant moi, un pédalier monté sur un support, afin de commencer mon

échauffement. Les sensations étaient là. Aucun risque de tomber, les jambes tournaient bien et je prenais du plaisir...Voilà ce qu'il me fallait pour sortir de chez moi, un tricycle couché, comme ceux que j'avais vus lors de mon Paris-Brest-Paris.

Dans l'heure, rendez-vous était pris avec un concessionnaire, et quelques semaines après je pouvais faire l'essai de cette machine. Après deux années qui m'avaient conduit progressivement dans un fauteuil, je pouvais bouger seul, sentir le vent sur mon visage, accélérer et solliciter des muscles dont j'avais fait le deuil, c'était une résurrection, certes partielle, mais qui suffisait largement à mon bonheur.



J'ai passé commande aussitôt, malgré le prix (les priorités peuvent changer en fonction des situations), et pris possession de mon trike quelques semaines plus tard. Ce fut un vrai rayon de soleil dans ma vie. Il y eut bien sûr quelques contraintes à surmonter. Une aide était indispensable pour m'installer et

m'extraire de mon trike, et avec pour corolaire, que tout incident de parcours est ingérable seul. Je remercie toutes celles et ceux qui m'ont accompagné lors de mes premières sorties. Mis à part le plaisir d'être ensemble, j'ai réalisé que ce n'était pas le même vélo, et que je ne pouvais pas trop les solliciter.

D'une façon générale, dans la vie d'un handicapé, il y a toujours un aidant. La vie au quotidien pour un aidant est extrêmement contraignante physiquement dans tous les cas, et difficile affectivement quand c'est un proche.

Je me sentais un peu seul sur mon trike car peu de personnes pratiquent en France. Isabelle Gandeboeuf, adhérente au CTM, et travaillant chez Malakoff Médéric Humanis, m'a mis en contact avec Eric Castaldi, responsable de la section Handisport du VCESQY.



Challenge 2019 VCESQY section handisport : Canal de Nantes à Brest

Eric, accidenté gravement, est paraplégique. Impliqué, avant son accident dans le sport et plus particulièrement dans le VTT, il a trouvé l'énergie pour mettre sur pied une section handisport qu'il a équipée de handbikes (motricité uniquement par la force des bras). Cette section est une des composantes du VCESQY. Il a ensuite œuvré pour trouver le financement de Handbike. Aujourd'hui il en a 9, permettant à 9 paraplégiques

comme lui de pratiquer régulièrement une activité physique et de créer du lien social. Les aidants sont composés de proches ou d'amis VTTistes d'avant son accident. Il organise des sorties chaque samedi, dans la mesure où il dispose d'un aidant par handicapé. Moi j'alterne avec Francette comme accompagnatrice et Isabelle.

Nous avons sympathisé et je suis devenu membre de ce club handisport en complément du CTM. Une occasion pour Eric d'ouvrir son club à d'autres formes de handicaps, et pour moi de m'imprégner de son expérience. Il organise chaque année un challenge sur une semaine. En 2019 c'était un séjour en Bretagne, le long du canal de Nantes à Brest. Une superbe occasion de regrouper, valides et handicapés. Séjour très enrichissant pour tout le monde. Depuis, nous avons organisé ensemble des actions de sensibilisation à Maurepas (semaine du handicap 2018 et 2019) et dans des établissements scolaires.



Pour transférer cette organisation au CTM, il fallait trouver, des volontaires, Ils sont venus spontanément se proposer. Merci à Jean Robin, qui a pris en charge l'organisation et l'intendance, mais aussi à Ghislaine Bourdet, Alain Lesauvage, Jean-Yves Chancellier qui sont venus se joindre au groupe.

Il fallait aussi trouver des financements.

Pour l'acquisition des équipements et pour faire face aux dépenses de fonctionnement, nous avons, ces deux dernières années, sollicité, d'une part le CNDS (Centre National pour le Développement du Sport), et d'autre part, répondu à un « appel à projet handicap » proposé par notre fédération, la FFVélo, qui, grâce à AG2R la Mondiale, finance les équipements nécessaires. Pour 2018 et 2019, nos différents dossiers ont été retenus, et nous avons pu doter le CTM, d'un trike « ICE Adventure » avec assistance électrique, et un tandem Morphéus, mais aussi d'un budget permettant de financer l'utilisation de ces équipements.



Dès que nous avons eu un trike à mettre à disposition du club, je savais que si notre ami Jean-Yves Soutif, victime d'un grave accident qui lui avait coûté sa jambe droite, avait envie de refaire du vélo, c'était la solution pour lui. Je le mis en contact avec un accidenté qui, comme lui, avait perdu sa jambe, et qui pratiquait depuis

plusieurs années de façon intensive sur un trike (montée du Ventoux, entre autre et sans assistance électrique !!!). Ils échangèrent techniquement au niveau de leurs prothèses et Jean-Yves pris plaisir à faire du trike. Après quelques sorties, il décida d'investir dans un trike avec AE. Nous sommes donc maintenant deux au club à être équipés avec notre propre matériel, celui du club étant à nouveau disponible.

Programme de sorties hebdomadaires

La structure étant en place, nous avons programmé des sorties tous les mercredis après midi. Lieu de départ sur le parking du gymnase du Bois à Maurepas à 14h tout au long de l'année. L'organisation (mise à disposition et réglage des vélos) a été confié à Jean, aidé dans ses différentes tâches par les bénévoles disponibles. Les informations sont disponibles sur le site dans le « programme de la semaine ».

Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des soucis au dernier moment. Pour ce faire, nous avons mis en place une application [Doodle](#), où chacun peut s'inscrire et que vous pouvez consulter jusqu'au mercredi midi pour avoir des infos sur la sortie de l'après midi.



Tous les adhérents du club peuvent s'inscrire pour venir comme accompagnateurs à ces sorties. Il faut impérativement au minimum un valide pour un handicapé. Si le trike et le tandem Morphéus sont disponibles vous pouvez les réserver, pour vous même, auprès de Jean. Ces équipements ne sont pas réservés aux handicapés. Dans le monde, 90% des utilisateurs de ces équipements, sont parfaitement valides. Toutefois, dans ce groupe « vélo pour tous » la priorité sera donnée aux personnes en situation de handicap (intérieures au CTM, ou extérieures).

Pour les personnes extérieures qui voudraient essayer, nous appliquerons les règles en vigueur à la [FFVélo](#). Après 3 sorties les personnes voulant poursuivre devront adhérer au CTM et à la FFCT avec une licence « balade », ou intégrer une convention pré-accueil (10 sorties gratuites et adhésion au CTM après).

Dans ce cas ils pourront utiliser les équipements du club, en fonction de leurs disponibilités ou comme Jean-Yves Soutif, investir dans l'équipement de leur choix. Ce

sont des équipements coûteux mais il y a aussi un marché de l'occasion.

Nous pourrions faire évoluer ce groupe en fonction de la demande. Etant membre de la commission « vélo pour tous » au CoReg IDF, présidé par Patrick Tourette, je peux ponctuellement emprunter du matériel gratuitement. Par ailleurs nous démarchons actuellement notre municipalité afin de disposer d'une remorque permettant de nous éloigner de temps à autre.

Comme vous pouvez le constater, tout est en place pour développer cette activité que nous pouvons laisser prendre sa place dans notre organisation, sans perturber la vie du club. Quand on s'investi dans un club ce n'est pas pour attendre un quelconque retour. Néanmoins un accompagnement de temps à autre, deux heures le mercredi après midi me ferait plaisir.

Texte et photos de Jean-Yves Pervis



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 rencontraient 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

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'aîne.

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 complètement 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 avons 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 11 mois 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 connaître parfaitement), et le pire c'est que ça me plaît ! 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

Le trike est à la disposition de chaque membre du club pour tester ce type de matériel pour accompagner « vélo pour tous »

Il suffit juste de s'organiser un peu afin d'avoir une personne pour nous ouvrir le garage.

Hervé Ruchot s'est lancé ; il a d'abord apprivoisé l'engin sur un petit trajet avec Jean, puis est parti accompagner le groupe « vélo pour tous » .

Bilan positif pour lui !



Depuis aout 2019, je tentais de tester le trike du club ; en cette période de retour à la vie c'est fait !

Mardi 26 mai, ce fut la bonne journée.

Jean a fait sortir l'engin du garage. Après un réglage du timon pour l'adapter à ma taille, nous sommes partis faire un petit tour. En première approche c'est dépaysant, la position de conduite est ouverte et le guidage très différent, le rayon de braquage est important. La surprise vient du freinage, à très base vitesse Jean m'a fait freiner brutalement, les disques sont très efficaces, et l'on a vite fait de faire décoller la roue arrière ! Jean m'a entraîné vers Coignières pour passer les chicanes de la piste cyclable mais là, aucun problème, j'ai l'habitude de conduire des engins

hétéroclites !

Avec ce type de machine il faut anticiper, notamment pour les arrêts et démarrages, il faut le bon braquet pour redémarrer, la position de conduite sans avoir les cale-pieds adéquats nécessite un petit braquet à l'arrêt.

Retour à la maison pour déjeuner avant le départ pour le vélo pour tous.

Hervé Ruchot

Rendez-vous au gymnase du bois, 3 trikes avec les 2 Jean-Yves et moi, les accompagnateurs Chantal, Ghyslaine, Bernard et Jean. C'était une très belle après-midi digne d'un mois de juillet.

Jean nous avait fait un beau petit parcours avec des paysages variés si près s'ici !

Rouler en trike offre une vision différente de la route et du paysage, assis dans une position plus naturelle, on roule plus bas et moins vite, on est plus intégré dans l'environnement proche. Le beau temps aidant on est dépaysé d'autant plus que le parcours varié est différent des parcours habituels, j'ai découvert des routes jamais

empruntées pourtant proches de Maurepas. Le trike nous incite à prendre son temps, plus encore en sortie de déconfinement.

La difficulté avec le trike c'est sa largeur, l'impossibilité à rouler de front et de discuter ensemble.



Il faut bien anticiper les arrêts et mettre le bon développement pour repartir, avec l'inertie il faut mouliner, même avec l'assistance électrique qui ne fonctionne qu'en pédalant. Je ne l'ai pas utilisée sauf dans la montée du cimetière en la mettant au maxi pour lâcher Jean, mon accompagnateur, avant de remiser la machine au gymnase. Ce fut une belle après-midi merci à Jean et au VPT groupe bien sympathique !

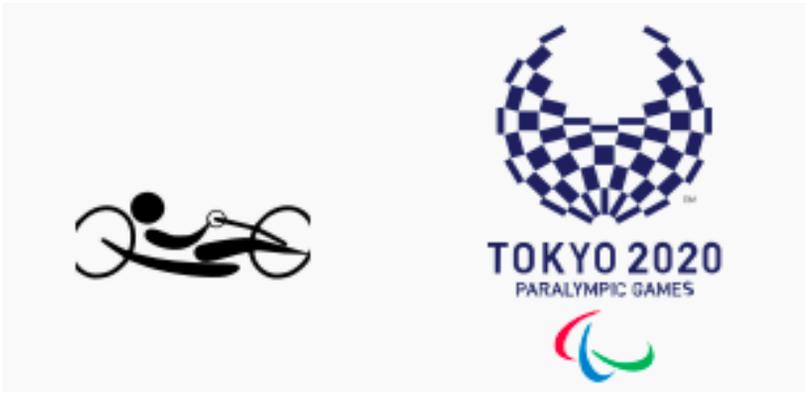
Le 9 juin c'était l'anniversaire de Jean-Yves Pervis mais je n'ai pu y participer, bon anniversaire Jean-Yves !

Jean-Yves m'avait dit que j'allais avoir mal aux jambes car la façon de pédaler est différente. Je n'ai eu aucun problème aux jambes mais au dos suite aux frottements du haut du dos sur le siège.

Maintenant, j'aimerais tester un vélo couché 2 roues c'est encore une autre expérience !

Texte de Hervé Ruchot

Les jeux paralympiques,..... une vitrine pour notre pratique handisport



En 2012, pour la première fois, les jeux paralympiques à la suite des JO de Londres ont mis en lumière, un monde peu connu du grand public, celui de ceux qui souffrent d'un handicap, suite à une malformation de naissance, d'un accident ou d'une maladie

neurologique. Par ailleurs une couverture médiatique à la hauteur, a montré qu'il ne s'agissait pas de sous athlètes ni de sous performances. Depuis il y a eu ceux de Rio, de Tokyo et en 2024 ce sera à Paris. Par ailleurs pour l'ensemble des épreuves cyclistes, le VTT, la route, et la piste, ce sera à notre porte.

Les clubs [FFVÉLO](#) se plaignent d'avoir des effectifs qui vieillissent, de manquer de motivation et de bénévoles. J'ai vécu l'expérience d'occuper la présidence du [CT.Maurepas](#), club de FFVÉLO, pendant 6 ans, et j'ai pu mesurer l'évolution de l'effectif vers un monde de consommateurs, loin de l'esprit associatif. Les clubs survivent grâce à certains présidents qui restent en poste année après année faute de successeurs. C'est de toute évidence la fin d'une époque.

FFVÉLO s'intéresse à toutes les formes de pratiques du vélo, y compris le handicap par le développement d'une section «vélo pour tous», mais les clubs ne suivent pas.

C'est [Patrick TOURETTE](#), qui est responsable de cette section (handicap mental) épaulé par Yves SCHEIDER (mal voyant) et Jean ROBIN en collaboration avec le signataire (handicap physique), mais ils se sentent bien seuls.

FFVÉLO s'est rapproché de partenaires comme AG2R La mondiale, intéressé pour financer des projets portant sur le handicap.

Le CTMaurepas a postulé pour obtenir des équipements afin de proposer des solutions à certains handicapés moteurs.

Deux tricycles propulsés avec les jambes, Trikes, idéalement conçus pour des hémiplegiques qui peuvent manquer d'équilibre, ont été attribués au club. Aujourd'hui l'effectif « Vélo pour tous » au CTM est de 4 adhérents. Le signataire pour une atteinte neurologique, Jean Yves S, pour amputation de la jambe droite au dessus du genou, Stéphane pour une atteinte dorsale et Mathys hémiplegique.



Dans une commune voisine le VCESQY ([team Voussert](#)) à l'initiative de [Thierry FAVRE](#), son dynamique président, qui a su mettre sur pieds un club, qui à mon avis, va dans le bon sens. Ce club couvre toutes les disciplines du vélo. (Route, VTT, piste). C'est passé inaperçu du grand

public, mais le lanceur de l'équipe de France du sprint sur piste par équipe, n'est autre que [Florian GRENGBO](#) membre du team Voussert, médaillé de bronze au JO de Tokyo. Malgré cela, ce club est le seul club Yvelinois à avoir intégré une section handisport qui a été confiée à [Eric CASTALDI](#). Eric après un très grave accident de VTT est devenu paraplégique. Il a créé une section handisport pour paraplégiques comme lui. N'ayant plus l'usage de leurs jambes ils utilisent des handbikes, tricycles propulsés avec les bras. Son charisme, son sens de l'organisation et de la communication, permettent à Eric d'être un atout pour son club à 3 ans des jeux paralympiques de Paris 2024.

J'ai proposé à Eric de rejoindre sa section afin de diversifier les pratiques. Les hémiparalés sont plus à même de pédaler avec les jambes mais doivent être sécurisés avec des tricycles, tout comme ceux qui sont victimes de maladies neurologiques dégénératives.



La rencontre récente avec Mathys, jeune cycliste victime d'un très grave accident de la circulation, et de son papa Philippe, dont la présence permanente est indispensable, nous a permis de concrétiser nos relations. Le CT.Maurepas a mis à sa disposition ses équipements et son savoir faire, afin que Mathys, hémiparalé, puisse se familiariser avec un trike adapté. Toutes les commandes sont regroupées sur la main gauche.

Mathys a rejoint le VCESQY Handisport.

Notre objectif est d'intéresser les jeunes. Le sport constitue pour eux un moment de bien-être et de convivialité indispensable pour construire leur vie et

embellir leur quotidien

Actuellement la couverture médiatique des jeux paralympiques de Tokyo prouve que le sport ne connaît pas de handicap. C'est l'occasion pour certains, jeunes en situation de

handicap, de voir que le sport, et même la compétition, peuvent être une possibilité de s'épanouir et, paradoxalement, épanouir leur entourage.

Dans cette activité il n'y a pas de différence de genre et de niveau. Chacun est là avec ses capacités sans aucune discrimination. Chacun gère son propre handicap et partage le plaisir d'être ensemble



Voilà le portrait de 4 jeunes adhérents du VCESQY Teams Voussert handisport Jeremy, Jeanne, Lorraine et Mathys. Chacun d'entre eux souffre d'un handicap différent. Quand nous sortons, il n'y a qu'un groupe, permettant à chacun de se retrouver. Pas question de niveau, mais d'échange non seulement entre cyclistes, mais aussi entre aidants qui sont indispensables et, au quotidien, bien seuls également.

Eric donne le ton à chaque sortie. Il est particulièrement bienveillant avec chacun, aidé en cela par Isabelle, son épouse. L'ambiance est détendue, agréable, en aucun cas larmoyant. Tous ceux qui sont présents ont vécu leur propre malheur et viennent chercher autre chose. Chez Eric et Isabelle on se sent en famille.

D'une année sur l'autre Eric, propose, un challenge d'une semaine. Toute l'année le groupe s'entraîne en fonction de cet objectif.



Ce challenge est très important pour le groupe. Une semaine avec une ambiance colonie de vacances, où handicapés et aidants ne font plus qu'un, aussi bien dans les sorties que dans les soirées qui n'engendrent pas la mélancolie.

Ces challenges font oublier que la vie est faite d'obstacles, un monde conçu et réalisé par des valides pour des valides.

L'éclairage sur le handicap tous les quatre ans avec les jeux paralympiques a un double

effet. D'une part cela permet aux jeunes handicapés de voir que des possibilités de s'exprimer par le sport existent, et d'autre part de monter aux valides qu'ils n'ont pas à être mal à l'aise face au handicap. Une aide pour gommer les obstacles et de la bienveillance suffit. Et puis chacun doit savoir que ça n'arrive pas qu'aux autres !!

Les prochains jeux paralympiques se dérouleront à Paris en 2024, une belle occasion de promouvoir le handisport de loisirs. Les extraordinaires exploits obtenus en handbike par l'équipe de France, avec en particulier la médaille d'or pour [Florian Jouanny](#), sont de bon augure pour les jeux de Paris.



Pour finir, un clin d'œil qui me tient à cœur. [François Pervis](#) a mis un terme à une des plus belles carrières de la piste française, et ce, de la plus belle façon.

Il a offert son concours à [Raphaël Beaugillet](#) (mal voyant), comme pilote d'un tandem sur le kilomètre.

Après 18 mois de préparation dans des conditions difficiles et avec peu de moyens, ils sont allés chercher la médaille de Bronze.

Respect François pour cette élégante sortie après une si belle carrière.

Texte de Jean Yves PERVIS

Le Cyclotourisme Maurepas met à profit le bouleversement qui s'opère actuellement autour du vélo, pour accueillir le plus grand nombre de pratiquants. Un groupe VPT (Vélo Pour Tous) commence à se structurer pour le plus grand bonheur d'accidentés de la vie, qui retrouve le sourire en s'évadant avec le concours d'accompagnateurs indispensables pour assurer la sécurité.



Ces merveilles à quelques kilomètres de Maurepas

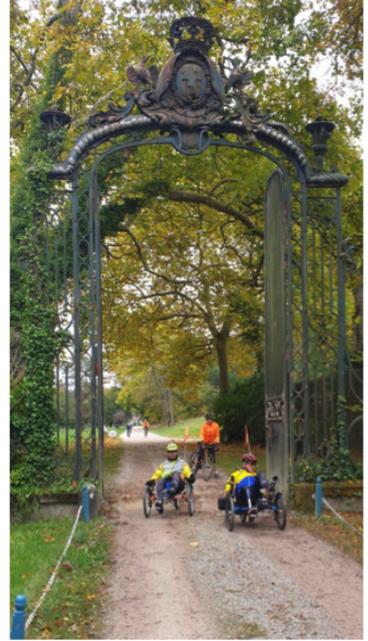


Quel bonheur de pouvoir pédaler avec les copains en toute sérénité au sein d'une équipe sympathique, bienveillante et attentive. Seul, je me sens incapable de retourner seul sur la route. Je reprends plaisir à le faire avec le groupe en toute sécurité. Quel plaisir de retrouver les petites routes que j'aimais et les jolis lieux de la région

Je voudrais remercier tout d'abord Jean-Yves Pervis qui a initié ce VPT et qui continue de le suivre malheureusement de trop loin.

Ensuite, Jean Robin qui donne énormément de sa personne, trop de son temps sans doute. Il organise, stocke un trike, prête un vélo perso et accompagne en préparant des

parcours.



Enfin, le groupe d'accompagnateurs assidus : Ghislaine, Jacques, Bernard, Alain et d'autres que j'oublie, ainsi que Stéphane avec qui je roule joyeusement.



C'est très chouette ce que fait le club actuellement : la Cyclo Cancer en est un bel exemple et le VPT y avait sa place.

Jean-Yves Soutif

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 triplète 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 déplacement 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

Elles l'ont fait

Se lancer dans une aventure de 750 km avec plus de 7500 de dénivelé quand on a perdu une jambe ou quand on ne voit pas est un défi qu'il est possible de relever avec de la volonté, de la ténacité et de la solidarité. Anne-Marie et Dominique peuvent en témoigner !



Tout commence le 4 septembre, à l'aube, au Vélodrome de Saint-Quentin en Yvelines. C'est là que se rassemblent sous la houlette de Chantal Jumel, présidente du CTM (Cyclo Tourisme de Maurepas) et grande

organisatrice de cette aventure, la petite cinquantaine de filles des Yvelines qui vont rallier Toulouse en 7 étapes, soit plus de 750km et plus de 7500 m de dénivelé.

Au milieu de tous ces vélos deux machines se distinguent. Tout d'abord le tandem « Pino » d'Anne-Marie qui présente la particularité de permettre à cette dernière, qui a perdu une jambe et porte une prothèse, de pouvoir pédaler les jambes allongées. Elle est pilotée par Alain, son mari : *« Participer au rassemblement des femmes cyclotouristes à Toulouse était un vrai défi pour moi. Défi que je me suis lancé, encouragée par mon mari. Défi gagné et gagnant, une expérience à la fois enrichissante pour les échanges entre participantes, mais également un vrai plaisir. En fait, il fallait juste oser et ne pas douter. Le handicap n'est pas qu'une contrainte, il faut écouter son corps, avancer étape par étape, être bien encadré et accompagné »*



Anne Marie, qui a perdu une jambe et porte une prothèse, et Alain son mari

Il y a ensuite le tandem « classique » de Dominique, piloté par Guy, pilote bénévole. Dominique est non-voyante et doit s'appuyer sur la bienveillance des autres : *« Pour moi cette randonnée était un véritable défi sportif qui m'a amenée à me poser beaucoup de questions : "Vais-je trouver assez de pilotes bénévoles pour pouvoir m'entraîner ?", "Comment vais-je être accueillie*

dans ce groupe de filles peu habituées à côtoyer des personnes en situation de handicap ? » *Heureusement toutes ces craintes se sont dissipées. Grâce à Guy et à la superbe ambiance qui a régné le défi a été largement gagné* ». Preuve est faite que le vélo permet, grâce à la solidarité de tous, de parcourir 760 km avec plus de 7 000 m de dénivelé.

La particularité du tandem « Pino » est de permettre à la coéquipière (en l'occurrence) d'être assise devant le pilote et de pouvoir pédaler les jambes allongées. Anne-Marie est ainsi confortablement installée devant Alain qui dirige le vélo et dispose des commandes de dérailleurs.



Quant au tandem « classique » les positions sont inversées : Guy est à l'avant et Dominique à l'arrière. Contrairement au tandem « Pino » qui permet à Anne-Marie de se mettre en roue libre indépendamment d'Alain, le tandem « classique » impose la solidarité, les deux pédaliers étant reliés entre eux par une chaîne. Une bonne entente s'impose donc et le pilote doit en

permanence communiquer oralement avec sa coéquipière. Il faut bien sûr annoncer ce qui va se passer (virage, dos d'âne, arrêt, etc.) mais il doit également commenter ce qu'il voit pour permettre à sa coéquipière de s'imprégner du paysage.



Laissons Guy conclure : « *J'en profite pour faire un appel à des volontaires pilotes. (...) La conduite du tandem permet de faire du sport en plein-air, tout en vous rendant utile* »

Groupe « Toutes à vélo Toulouse 2021 » des Yvelines

Le 4 décembre 2021, une nouvelle fois sous un ciel peu clément, nous avons sorti « l'artillerie » qui devait nous permettre d'échanger, de montrer aux visiteurs les moyens de se déplacer en cycles adaptés et de faire connaître l'existence de notre section VELO POUR TOUS.



Des véhicules d'emprunt avaient été déplacés depuis Ste Mesmes jusqu'au parking du CCAS devant le marché. Pour nous point de mauvais temps pourvu qu'on ait l'ivresse de se retrouver entre nous n'est-ce pas ! Pourtant notre organisation si bien réglée soit elle ne nous a pas permis de déplacer les foules ! Comment nos dirigeants peuvent ils imaginer un tel positionnement de cette manifestation dans le calendrier ? Sans doute ne savent ils pas qu'en cette période de l'année, froide et pluvieuse il est bien difficile d'intéresser le public en dehors des courses alimentaires ou de recherche de cadeaux. Que dire des personnes en situation de handicap qui, parfois isolées, n'ont pas le loisir de s'extraire de chez elles tant la météo est peu propice à leurs déplacements ! Certes nous étions bien placés. Merci à notre municipalité d'avoir pris en compte nos observations à la suite de notre dernière intervention de 2019, mais le temps n'était pas de la partie... il va donc bien falloir déplacer « la chose ».



Nous aurons tout de même eu la satisfaction de rencontrer Jeanne la future championne de handbike, avec Eric CASTALDI son « mentor » responsable de la section Handbike au VCSQY team VOUSSERT. Nous nous reverrons d'ailleurs avec ces deux là, puisque nous avons l'intention, à VELO POUR TOUS, de se rapprocher d'eux pour quelques manifestations.



En effet, même si nos « randos » ne se déroulent habituellement pas sur les mêmes

surfaces, ni aux mêmes vitesses, le plaisir d'échanger et de partager existent bel et bien de part et d'autre de nos deux sections.

Nos élus, une fois encore interpellés afin que les personnes en situation de handicap, ne soient plus aperçus en terme de pitié au moment de la fin d'année ou chacun essaie de faire une bonne action, mais soit plutôt considéré comme demandeur d'accession à la pratique du sport. Que soit également compris que ce sont des recherches de contacts et d'enterrement de l'isolement dont nos amis sont friands, comme tout à chacun n'est ce pas ! Dynamisons cette vision surannée du handicap qu'émandant l'aumône. Nous savons nous, au CT MAUREPAS, que nos amis en situation de handicap, ou plus précisément comme nous tous qui pouvons l'être dans telle ou telle circonstance, que ce n'est pas l'aumône que nous recherchons mais bien l'accès à une vie la plus « normale » possible.



Les élus, en particulier monsieur le maire G.GARESTIER et son adjointe M.DEBUCQUOY semblent avoir reçu le message. Nous attendrons la confirmation par les faits... En attendant, mes remerciements chaleureux aux élus pour leur écoute et plus encore aux bénévoles qui en des temps, de plus en plus records, et sous ce ciel hostile préparent, installent, animent cette manifestation. Ajouter puisque nous n'avons plus l'occasion de te voir sur son trike actuellement à l'occasion de nos sorties, que je te remercie JEAN YVES au nom de tous tes amis, en situation de handicap ou non, d'avoir créé cette section qui respire le bonheur et que nous veillerons à entretenir tellement il y fait bon rouler

Jean ROBIN animateur VPT

Photos : Sokorn Marigot, Bernard Jumel et Jean



CT. Maurepas
Siège social: Mairie de Maurepas 78310 Maurepas
Local: Maison du voisinage Liliane de la Mortière
Angle rue d'Aven / rue d'Iroise 78310 Maurepas
ISSN 2679-8212