

TAND'ICAP, *Un tandem pour personnes en situation de handicap*

Le projet : Mise à disposition d'un tandem adapté destiné aux personnes en situation de handicap de la ville de Gap et ses environs

Objectif : Permettre à des personnes en situation de handicap de découvrir, reprendre, ou étendre le déplacement à vélo et la pratique du cyclotourisme.

Les personnes en situation de handicap ont souvent un périmètre de vie et de déplacement limités par leurs capacités. Ils sont de ce fait éloignés de la pratique de la bicyclette, et plus généralement isolés du reste de la population.

Un accompagnement en tandem classique est adapté aux non-voyants mais pas à d'autres types de handicaps. Or le tandem Hase Pino, lui, est doté d'une assise stable et confortable permettant un accès plus polyvalent. L'utilisation de ce tandem avec les personnes en situation de handicap physique ou mental peut avoir un réel effet thérapeutique, notamment en termes de rééducation.

L'idée est donc de **permettre l'accès au déplacement à vélo et au cyclotourisme sous toutes ses formes à des personnes ne pouvant le pratiquer seul et ne pouvant gérer un vélo classique**, d'où la largeur du panel de personnes susceptibles d'être admises dans le projet.



LE DÉPLACEMENT

Les personnes à mobilité réduite sont contraintes de limiter leurs déplacements urbains (fauteuil, voiture adaptée, accompagnement, places de parking réservées...). Grâce au tandem, leurs déplacements seront plus aisés, ils pourront aller directement à destination, avec un moyen de déplacement commun.

Elles n'ont souvent pas les capacités à organiser seule une sortie, à rouler en sécurité sur des itinéraires partagés avec les automobiles. Les sorties, s'il y en a sont souvent organisées en groupe, avec un véhicule et un accompagnant, plus un groupe à suivre (ces personnes vivent la plupart du temps en foyer de vie).

Le vélo procure une sensation de liberté incontestable. Il permet de parcourir de longues distances, au contact direct de l'environnement, et de se déplacer facilement en milieu urbain.

Tous les usages de la bicyclette pourront y être représentés : Aller boire un café en ville, faire des courses, aller faire des démarches administratives, (sans avoir à trouver une place de stationnement réservée) Mais il peut aussi avoir une utilisation plus sportive : monter un col, aller « rouler » avec d'autres vélos ou seuls, ou encore du cyclotourisme en partant plusieurs jours en autonomie avec des sacoches, découvrir des paysages et prendre le temps de les contempler.

La personne en tandem fournit l'effort qu'elle veut et dont elle est capable, cela lui donne un accès aisé à la pratique. Le seul impératif est la tenue stable de la position assise (des petites poignées sur les côtés du siège sont présentes).

L'éligibilité des participants sera définie en partenariat avec les équipes éducatives et soignantes des lieux de vie, les équipes médicales et paramédicales (kinésithérapeutes, ergothérapeute notamment) des centres de rééducation, et avec le réseau de soin entourant les personnes vivant à domicile (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes...).

Nous pourrons ainsi emmener des personnes sur des parcours plats qui accompagneront simplement le mouvement avec les pédales, jusqu'au patient aidant suffisamment pour gravir des cols.

Le but est de s'adapter aux besoins, envies, limites du participant et à l'objectif de la sortie (loisir, démarches, sport, rééducation...).

IMAGE, DESTIGMATISATION

Le message passé à la population, en termes de déstigmatisation du handicap, est très positif, permettant au participant de se mêler plus facilement à la société. Se déplacer avec un moyen commun, sportif, met déjà la personne dans le schéma « normal » sociétal.

Et surtout, le tandem attire sympathie, respect et admiration, facilite la rencontre. Autant de facteurs positifs pour l'auto-estime, la confiance en soi... J'ai pu noter, dans les différentes utilisations du tandem que j'ai pu faire avec Camille, une propriétaire de ce modèle, les sourires engendrés par le duo créé autour de ce tandem.

Nous nous déplaçons au rythme des sourires, encouragements, admirations. N'est-il pas le meilleur moyen de voir la vie positivement ?

ASPECT PHYSIQUE

La pratique du tandem permet à des personnes en incapacité ou difficulté de se mouvoir de pratiquer une activité sportive d'endurance, aux bienfaits connus. Le mouvement de pédalage est un geste doux, non traumatisant, qui participe à une rééducation ou au maintien des capacités. L'effort prolongé est difficile à obtenir dans les activités physiques classiques pratiquées en rééducation encadrée.

ASPECT PSYCHOLOGIQUE

L'impact n'est pas seulement sur la liberté ou l'aspect ludique. Il l'est aussi sur la confiance, l'apaisement psychologique, la création de nouvelles relations, l'intérêt pour une discipline, la sortie de la routine. Nous pouvons réellement parler de cyclothérapie, concept de plus en plus développé et étudié.

De plus, ce tandem, où les personnes ont les visages très proches sans croiser les regards, crée une relation intime très particulière (rare dans les lieux de vie collectifs), facilitant la confiance. Une réelle relation privilégiée naît de ce binôme, qu'elle soit thérapeutique et/ou amicale.

Le pilote calque sa fréquence de pédalage, son développement, sur les besoins et capacités de coordination de son équipier. C'est faire du vélo en équipe, avec l'esprit d'entre-aide qui va avec.

L'ouverture au monde extérieur, induite par les sorties en tandem est indéniable. Il sociabilise, varie les relations et les rencontres, met en contact avec la nature.

MODALITES

L'activité sera proposée aux différentes structures et associations accueillant des personnes handicapées. Foyers de vie, centres de rééducation, associations de famille, de personnes handicapées, en lien avec les associations comme le Comité départemental Handisport 05 et le CDSA 05 (Comité Départemental du Sport Adapté des hautes Alpes), mais aussi EHPAD, personnes vivant à domicile.

Une équipe de « pilotes » bénévoles sera formée aux particularités de la conduite du tandem, ainsi qu'aux différents réglages possibles.

Un planning sera accessible en ligne, avec les disponibilités des pilotes et du tandem, où les participant(e)s pourront s'inscrire.

La participation financière reste à décider, afin de couvrir les frais d'entretien du tandem.

QUI SOMMES-NOUS ?



MOBIL'IDEES, pour une autre mobilité au quotidien

Mobil'idées est une association qui existe depuis 10 ans. Initialement atelier participatif, elle intervient dans bien d'autres domaines, toujours en lien avec la mobilité douce. Un des objectifs, par le biais de l'atelier participatif et solidaire, et de la remise en état de bicyclette, est de **rendre accessible le déplacement à bicyclette aux personnes éloignées de la pratique**, qu'elle qu'en soit la raison (économique, sociale, physique, psychique).

Ainsi Mobil'idées s'est engagé depuis quatre ans avec l'UNAFAM, le CODES 05, le CDSA 05, dans la préparation et la réalisation de la « psycyclette », projet annuel permettant à des personnes atteintes de troubles psychiques de pratiquer le vélo, lors de plusieurs entraînements, et de partir au mois de juin une semaine en itinérance.

Avec le Projet TAND'ICAP, Mobil'idées souhaite aller plus loin dans l'accessibilité à la pratique de la bicyclette, pour les personnes en situation de handicap, avec l'acquisition du tandem Hase Pino.

Voir le témoignage de Camille ci-dessous !

Contact

Arnaud CADIERE, adhérent, 07 68 55 29 42

cadiere.arnaud@gmail.com

TEMOIGNAGE DE CAMILLE, 30 ans, ancienne sportive de haut niveau, en situation de handicap physique. Elle est l'heureuse propriétaire d'un tandem Hase Pino



La liberté retrouvée

« Le tandem « magique » »

J'ai la chance d'en posséder un personnellement où le stockage et l'entretien ne sont pas des moindres. J'ai eu aussi la chance de rencontrer des personnes de mobilités pendant le festival « Festiv'idées » à Gap. Mon frère décide de louer son appartement où Arnaud (bénévole à mobil'idées) décide d'emménager. Dorénavant mon vélo est stocké, surveillé, regonflé, bricolé dans la cave d'Arnaud et à l'atelier de Mobilité. Mes expériences attachées au monde du handicap et à celui du cyclisme me permettent de goûter au bonheur que cet engin nous fait vivre.

Ce n'est pas forcément le but en soi qui est important mais le chemin parcouru ; en tandem c'est exactement ce qui se passe. Oui on fait du vélo mais l'énergie qu'il y a autour du vélo, le lien qui se crée avec son pilote, le sentiment de liberté sont magiques !

Ce tandem est pour moi l'un des moyens de locomotion le meilleur.

J'ai eu la chance de vivre une aventure hors du commun en faisant le tour de la Corse. Mon tandem, Arnaud le pilote, et moi avons traversé cette île aux grands espaces. Grâce au caractère des uns, des autres et à l'aspect sportif de ce tandem magique, le sentiment d'handicap sera complètement banni en plus des liens tissés entre nous. Avant de descendre le boulevard à vélo pour prendre le ferry je l'ai remonté sur mon fauteuil roulant électrique. Eh ben inutile de préciser quelle situation j'ai préféré ! J'ai vu un article d'un médecin qui fait des prescriptions de sport. Cette rééducation ludique et constructive va permettre de se rééduquer utilement en faisant du sport et créer du lien social. J'imagine à mon tour la façon nouvelle de voir la vie des personnes handicapées qui ne connaissent pas cette possibilité. J'ai hâte que ce beau moyen de locomotion soit davantage connu ! »