



## Aides au cyclisme pour les amputés du bras

À l'arrivée du printemps, de nombreuses personnes amputées d'un membre supérieur se préparent pour la saison du cyclisme. La bicyclette constitue un bon exercice cardiovasculaire qui impose un stress minimal au membre résiduel. À l'aide des appareils suivants, le cyclisme peut être une expérience agréable et sécuritaire.

### Direction et équilibre

Certaines personnes amputées du bras font de la bicyclette en utilisant des emboîtures, des « semi-emboîtures » ou des barres spéciales attachées au guidon. Le membre résiduel peut être glissé dans une emboîture ou appuyé sur un guidon adapté pour aider à garder l'équilibre et à diriger la bicyclette.

Nombre d'adaptations demandent simplement un peu d'ingéniosité, tandis que d'autres requièrent des modifications à la bicyclette. Votre prothésiste peut fabriquer certains appareils; d'autres adaptations ou ajustements peuvent être effectués par un magasin de bicyclettes local ou même par un membre de la famille ou un ami bricoleur.

Cette personne ayant une main partielle utilise une emboîture fixée à son guidon.



Le Mountain Master de TRS est fait de polyuréthane solide et flexible qui absorbe les chocs. Il est assez polyvalent pour permettre de faire des cabrés et franchir des obstacles, tout en comportant un système de déclenchement contrôlé par le cycliste qui facilite le désengagement.



Photo : TRS Inc.



Ce dispositif surélevé fixé sur le guidon permet à la personne amputée de s'asseoir droit et d'avoir un bon équilibre.

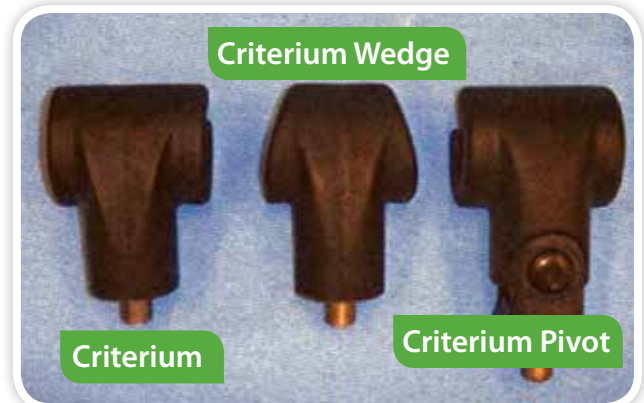


Photo : TRS Inc.

Les adaptateurs pour guidon Criterium de TRS sont des appareils terminaux qui se fixent au guidon sur simple pression. Il en existe trois modèles : le Criterium, l'original et le plus simple; le Criterium Wedge, qui donne un peu plus de liberté de mouvement, mais qui demeure un appareil fait d'une seule pièce; et le Criterium Pivot, qui s'adresse aux cyclistes plus expérimentés. Il est plus difficile de décrocher celui-ci du guidon. Il est fait de deux pièces assemblées, une conception qui permet beaucoup plus de liberté de mouvement.

## Adaptations pour le vélo



Une personne amputée des deux bras au-dessus du coude a fait ajouter un cadre au guidon afin d'appuyer le haut de son corps dessus pour diriger son vélo.

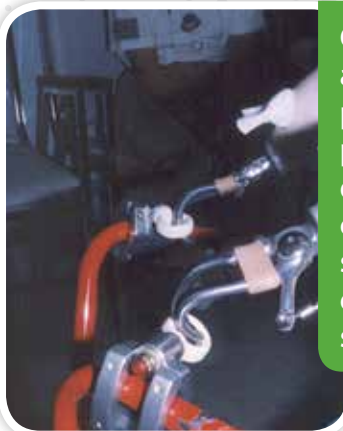


Voici un exemple d'emboîture fixée au guidon, pour amputation au-dessous du coude.

Un appareil tel que celui présenté ici peut être conçu par un prothésiste.



Cette personne amputée dirige sa bicyclette avec son membre résiduel placé entre le prolongement du guidon et la plaque rembourrée.



Ces anneaux ajustés au guidon permettent à la personne amputée d'utiliser ses crochets pour se maintenir en équilibre et se diriger.



L'adaptateur dont se sert cette personne amputée des deux bras lui permet d'être stable et de bien diriger sa bicyclette.

Voici un crochet avec désengagement rapide qui offre plus de sécurité en cas de chute.



Cette personne amputée glisse son membre résiduel dans un anneau rembourré pour se tenir en équilibre et diriger sa bicyclette.



## Changement de vitesse et freinage

Des produits du commerce peuvent aider à changer de vitesse et à freiner. On peut les acheter puis les faire installer dans un magasin de bicyclettes.

Les personnes amputées d'un membre supérieur peuvent aussi opter pour des « freins à rétropédalage », un système qui permet de freiner en inversant le sens du pédalage.



Le Grip Shift de SRAM permet de changer de vitesse d'une main, simplement en tournant la poignée.



Photo : TRS Inc.

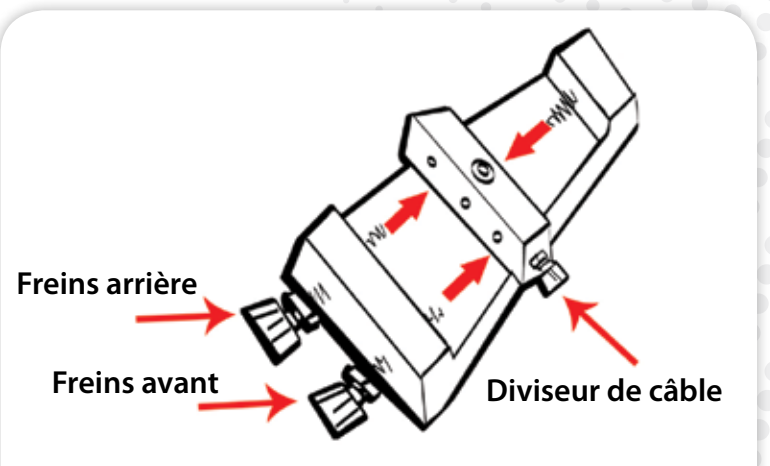


Photo : TRS Inc.

Le levier de freins de bicyclette Dual Bike Brake Lever de TRS permet d'actionner simultanément les freins avant et arrière d'un seul côté du guidon. Il peut être installé du côté droit ou du côté gauche des guidons de vélos de montagne.

Il est aussi possible de fabriquer sur mesure des systèmes de freinage et de changement de vitesse.

Une personne amputée aux deux membres supérieurs a personnalisé son vélo en faisant installer des mécanismes de freinage et de changement de vitesse sensibles à une simple pression. Elle a aussi installé du velcro sur son guidon et sur le gant qui recouvre sa main partiellement amputée, ce qui lui permet de contrôler le guidon avec cette main.



Une personne amputée a fait installer sur son vélo un « diviseur de câble », c'est-à-dire un dispositif qui permet d'actionner les freins avant et arrière avec un seul câble, donc un seul levier de freins. Elle peut ainsi freiner d'une main et s'aider de son bras artificiel pour le contrôle et l'équilibre.



## La sécurité d'abord

- Portez toujours un casque de vélo! Il ne faut pas qu'il soit trop tiré vers l'arrière : il doit bien reposer sur le front.
- Soyez visible. Utilisez des réflecteurs et une lumière, et pensez à changer régulièrement les piles de celle-ci.
- Soyez vigilant; regardez bien devant vous et roulez à droite, dans le sens de la circulation.
- Conformez-vous toujours à la signalisation routière et aux feux de circulation.
- Entretenez votre vélo pour le garder en bonne condition et assurez-vous qu'il convient à votre taille et qu'il est bien ajusté.
- Avertissez toujours quelqu'un lorsque vous partez pour une promenade à bicyclette.

## Votre casque de vélo est-il bien ajusté et positionné?

