

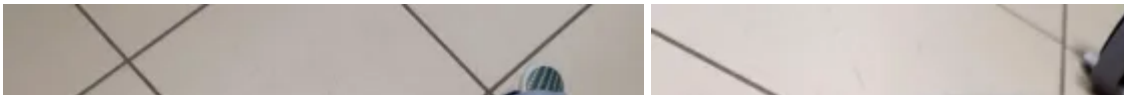
Plexus brachial et vélo

Suivez-moi sur

Faire du vélo à une main c'est possible, mais pas en toute sécurité. Alors après avoir fait quelques kilomètres d'une seule main, j'ai pensé qu'il serait possible d'aménager les commandes d'un seul côté ainsi que de « fixer » mon bras gauche sur le guidon. Mais il faut aussi penser qu'il puisse se « détacher » en cas de chute. J'utilise des pédales automatiques pour que ma jambe gauche reste bien positionnée quand je pédale (à cause du nerf sciatique endommagé). C'est là où je me suis dit que je pourrai adapter ce système pour mon bras. Alors en utilisant un cintre droit en aluminium plus épais on a taraudé le guidon pour fixer la pédale automatique de façon propre et solide.



Avec ça et une orthèse conçu par l'entreprise [BMO](#) je peux avoir mes deux bras sur le guidon.



J'utilise des pédales automatiques Crankbrothers Eggbeater pour suivre la ligne du cintre et « fixer » mon bras.



Il a aussi fallu modifier la selle, pour démarrer avec un seul bras et se hisser sur la selle c'est pas toujours évident dans en circulant au milieu des voitures. Nous avons donc adapté le système utilisé par les VTTistes en descente, une tige de selle télescopique qui me permet de démarrer assis sur la selle en position basse et une fois lancé de me mettre en appui sur les pédales et faire monter la selle pour pédaler avec une meilleure position.



Tout ceci est actionné par un petit levier rouge du côté de ma main valide. Le frein avant Magura Big et arrière couplé sur une poignée, le dérailleur arrière sur la commande en dessous et un mono plateau ce qui m'évite une commande supplémentaire.



Je roule principalement sur la route et des chemins pas trop cabossés, j'évite de faire des sauts car des chocs trop violents me font décrocher l'orthèse. Sur le macadam, l'état des routes ne m'ont pas encore fait décrocher mon bras gauche sauf bien sûr le jour où l'on m'a refusé encore une fois la priorité, un automobiliste qui voulait sortir d'un parking sans regarder son angle mort m'a pris sur son capot et la la pédale à bien joué son rôle et c'est décroché du vélo. Pour cet aménagement l'aide de « Gaby » le mécano d' [Espace Cycles](#) m'a beaucoup aidé.

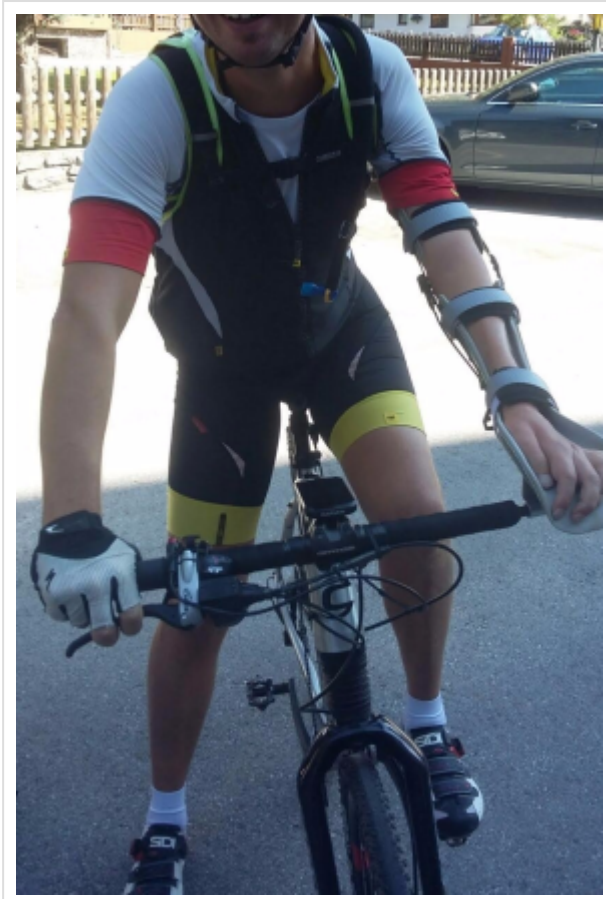
A force de rouler quasiment plus que sur la route, je suis passé d'un Quick CX Cannondale super polyvalent à un vélo consacré qu'à la route, un CAAD10 de la même marque. Toujours avec le même aménagement au niveau du guidon et de la selle sauf que cette fois-ci avec le changement de vitesse avec le système Di2 qui me permet d'avoir les commandes pour les plateaux en plus.



Grâce à cet aménagement, trois doigts me suffisent pour commander toutes les fonctions du vélo : du freinage aux changements de vitesses sur le dérailleur arrière et les plateaux, à la commande pour monter et descendre la tige de selle hydraulique qui est sous les manettes Di2, à la télécommande de mon compteur Garmin et pour finir, les deux autres doigts me permettent de tenir mon guidon.



Voici la position fixée sur le VTC, selle en position basse.



Et la position fixée sur le vélo de route, selle en position haute en vidéo :



Voilà déjà de très beaux aménagements, au début j'ai essayé d'autres solutions, le grip shift qui est la poignée tournante qui me permettait de changer les plateaux sans devoir utiliser de levier supplémentaire.



Depuis le 15 juillet 2013 quasiment 30 000 kms (29 500 kms) en cinq années et demi et l'ascension du Mont Ventoux le 1er juin 2017



J'ai quand même galéré avec mes problèmes physiques et moteurs. La hanche, le cotyle et la différence de longueur de jambe de 1,5 cm « déséquilibre » mon coup de pédale. Les douleurs neurologiques sur mon coup de pédale à gauche m'ont fait compenser à droite. Après ça j'ai décidé de pouvoir contrôler mon coup de pédale, on a installé un capteur de puissance 2in1 Rotor qui me dit en temps réel la force exercé sur la pédale gauche et droite. Là je me suis rendu compte que j'utilisais depuis quatre années la moitié de la force de ma jambe gauche 25% par rapport à la jambe droite 75%. Pour l'instant j'ai récupéré 10% de force en plus à gauche. On verra jusqu'où j'arriverai. Ce système a été monté par [Christian](#) du Hangar du Cycle, ainsi que le nouveau cadre Orbea Orca.



Ne pouvant pas me mettre en « danseuse » dans les montées, nous avons monté une cassette de 34 à l'arrière avec un plateau de 34. Quand c'est vraiment raide longtemps ça me permet de me reposer un peu. Le système de freinage hydraulique a aussi été modifié, nous avons choisi cette fois ci des freins Hope Tech Uno Brake qui sont normalement des freins pour VTT. Les étriers sont adaptables pour vélo de route grâce aux supports Shimano.



Et maintenant, Hope a conçu un nouveau frein avec 2 poignées. Vous pouvez lire l'article en suivant ce [lien](#) . Pour moi le fait de pouvoir gérer avec la même main le freinage avant et arrière est vraiment la chose qui me manquait. En plus il y a deux réservoirs indépendants pour chaque frein. Maintenant j'aurai toujours un frein de secours si une durite fuit ou cède sans me prévenir !!! Voici la vidéo du frein Hope Tech 3 x 2 duo :



et une photo :

