

## HAUTES-PYRÉNÉES ACTIVITÉ

# VÉLO MANUEL (Hand-Bike) dans les Hautes-Pyrénées



### L'ACTIVITÉ

Le Vélo Manuel est « la » discipline d'intégration type pour les déficients moteurs. En effet, chacun peut pratiquer selon ses goûts ou ses possibilités. De la promenade dominicale en famille à l'entraînement de fond avec des amis ou au sein d'un club, chacun choisit son niveau de performance.

Le hand bike est conçu pour une pratique tous chemins : voies carrossables, chemins stabilisés, route goudronnée, piste d'athlétisme. Le dérailleur électronique (27 vitesses) est radio- commandé par des boutons placés sur les manivelles du pédalier. Deux freins distincts sont montés sur la roue avant. Le cadre est entièrement en aluminium, avec poutre porteuse unique facilitant le transfert, les roues sont à démontage rapide. L'assise est réglable en longueur et en inclinaison, les repose-pieds sont réglables en longueur.

### LES POINTS de LOCATION

Magasin « Sports Loisirs Diffusion » 12 Avenue Charles De Gaulle à ARGELES-GAZOST, 65400. Tél : 05 62 97 55 78.

Magasin « Anéto » 125 Route des Cols à BEAUDEAN, 65710. Deux vélos en location dont un à assistance électrique. Tél. : 05 62 91 71 15.

Magasin Intersport, 300 rue de la Ramondia, 65300 LANNEMEZAN. Tél : 05 62 98 16 54.

### LES LIEUX de PRATIQUE

La Voie Verte des Gaves, labellisée Tourisme et Handicaps pour les déficiences auditive, mentale et motrice, est le site rêvé pour une balade mixte valides - handicapés.

Le Caminadour, itinéraire stabilisé sur les berges de l'Adour entre Soues (au Sud de Tarbes) et Bours (au Nord de Tarbes) présente 8 kilomètres de promenade.

Plusieurs vélos sont disponibles à la location dans différents lieux du département.

Des idées de balades sont à prendre dans le topoguide édité par le Comité Départemental de Cyclotourisme, de nombreux circuits de toutes longueurs et de tous niveaux y sont proposés : « Les Hautes-Pyrénées à vélo, 24 circuits ».

### SPÉCIFICITÉS

Transfert facile depuis un fauteuil roulant car assise assez haute : 30 cm du sol. Réglage de l'assise en longueur : trois positions différentes ; Réglage de l'inclinaison du dossier à volonté ; Réglage des repose-pieds en longueur.

Passage des vitesses à l'aide de boutons à proximité immédiate des doigts, sans lâcher le guidon.

Nécessite une relative mobilité des membres supérieurs.

Modèle disponible à Tarbes : réglage de l'inclinaison du dossier à volonté ; Passage des vitesses mécanique à l'aide de petits leviers à proximité des doigts à chaque tour de « médalier », sans lâcher le guidon.

Renseignements :	A découvrir aux alentours* :
Comité Départemental Handisport 65, 9 Rue de la Plaine, 65360, ALLIER. Tél/Fax : 05 62 45 31 77. E-mail : <a href="mailto:asso.sport.handi@wanadoo.fr">asso.sport.handi@wanadoo.fr</a> <a href="http://www.handitourisme65.com">www.handitourisme65.com</a>	