

Séance découverte du handbike au gymnase du collège

Vendredi 23 octobre, pendant deux heures, M. Bottan membre de l'ASF Mulhouse (association sports fauteuil) et Mme Billot professeur d'EPS, ont fait découvrir un des nombreux sports de la catégorie handisport aux élèves de la classe de 6e B. Les élèves ont eu l'occasion d'essayer plusieurs modèles de handbike (loisir et compétition). Ils ont commencé leur rencontre par un petit débat survolant les différentes activités handisports, enchaîné sur la présentation du bike et terminé par l'essai. Ce fût une rencontre très appréciée des élèves.

Le handbike est malheureusement moins connu des valides en France contrairement à nos voisins allemands ou suisses, pays où ce sport est en plein essor et de nombreux valides le pratiquent en loisir comme en compétition dans une catégorie spécifique appelée « casques rouge ». Tous les mercredis une quinzaine d'enfants tous atteints d'handicaps plus ou moins importants se retrouvent pour pratiquer ce sport en thérapie ou en entraînement à l'ASF, club dont le siège social se trouve au centre de réadaptation à Dornach. La course de Rosenau, « L'EUROPEAN HANDBIKE » qui a lieu tous les ans au mois d'avril réunit plus de quinze nationalités. Afin de découvrir ce sport vous pouvez vous rendre sur le site de l'ASF avec le lien suivant : <http://www.handbike.fr/index.php>

Le handbike



S'il y a un sport qui s'est fortement développé ces 5 dernières années, c'est bien le handbike ; et les raisons sont faciles à comprendre. Du loisir pratiqué entre amis ou en famille à la compétition où les meilleurs atteignent 40 km/h de moyenne avec des pointes à 70km/h en descente, la pratique du handbike est synonyme de liberté retrouvée. Vélo à main, il est propulsé comme sa cousine la bicyclette grâce à un pédalier, une chaîne et un dérailleur similaires. Seul le cadre diffère.

Le handbike peut avoir de 7 à 27 vitesses et sa pratique s'adresse principalement aux blessés médullaires, aux amputés des membres inférieurs et aux personnes ayant des pathologies des jambes ou du dos. Les bénéfices liés à sa pratique sont nombreux et le premier d'entre eux est le plaisir : plaisir de rouler, tout simplement, comme à bicyclette, car le handbike ne nécessite aucun apprentissage. On se transfère et la prise en main est immédiate. Très vite, les kms sont avalés avec une aisance déconcertante. C'est une vraie alternative au fauteuil et à la voiture. Plaisir de transpirer et de renouer avec le sport, car la pratique de handbike est bonne pour le cœur, le souffle et permet de se muscler (bras, épaules, pectoraux). Plaisir de partager, car le handbike ne se pratique pas seulement entre personnes handicapées ! Les balades en famille ou entre amis deviennent possibles, et sont fortement recommandées !





