



POURQUOI PRESCRIRE LE TRIKE ?



La pratique du vélo est bénéfique pour la santé.

LE VELO DE TYPE TRIKE EST ENCORE PLUS QUALITATIF :

- **très haute sécurité.** Incroyable facilité de conduite : prise en main en moins d'1mn sans apprentissage. Confort, aucune contrainte physique, ...
- **accessibles quasiment à tous** à partir de 4 ans, sans aucune limite d'âge, quelle que soit la condition physique ou la situation de handicap physique, ou intellectuel.
- la pratique régulière du trike, à but de rééducation, d'activité physique, ou de mobilité, est véritablement **bénéfique pour la santé**, pour le système cardio-respiratoire, il participe au parcours de soin de très nombreuses pathologies, il vient en complément des programmes de rééducation ...
- et **le trike est fun** : sentiment de bien-être et de confiance, un moyen de bouger, de changer d'horizon : « c'est bon pour le moral »,
⇒ **c'est un atout pour que le patient vienne avec plaisir et soit assidu à sa séance de rééducation, sport-santé, ou utilise régulièrement son vélo.**
A noter, pour les éducateurs également, une séance en trike à l'extérieur est également plaisante.

Les trikes sont des vélos



**Route,
sportif**



Tous chemins



**Haute accessibilité
et assistance électrique**



Enfants



Adultes



A noter : les trikes de type "delta" (2 roues derrière), sont **référéncés à la LPPR**
“ TRICYCLE THERAPEUTIQUE A PROPULSION PODALE”
code LPPR 9277536

⇒ Une personne qui désire acquérir un trike peut donc bénéficier de prises en charge de plusieurs organismes :

- CPAM (TVA à 5,5 % et participation de 631€)
- Mutuelle
- MDPH si situation de handicap reconnue,
- des aides financières exceptionnelles de la CPAM sont attribuées à titre individuel, sur dossier, par le Conseil de la CPAM dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale
- Aides locales pour l'achat d'un vélo,
- *D'autres organismes peuvent intervenir ...*

Malgré le prix de ces cycles parfois élevé, le reste à charge aux personnes est au final pour la très grande majorité d'entre-elles « très limité », Il existe donc de véritables possibilités de démocratisation de l'accès à ces cycles.



2 trikes attelés en tandem



*Jambes non fonctionnelles, bras/mains non fonctionnels,
ou rééducation conjointe des membres supérieurs et inférieurs*

Poursuivons le raisonnement avec **les bénéfices pour la personne, ou pour la société**, d'une prise en charge d'un trike par les organismes de santé.

Prenons du recul et raisonnons globalement :

- La pratique régulière du trike améliore la forme, le bien-être, et la santé ; pour la CPAM et les Mutuelles ce sont **des années d'économie sur le traitement de pathologies** liées à la sédentarité, et très probablement le manque de sommeil, ou la dépression, etc ...
- Pour la personne qui le pratique au quotidien, ce sont **plusieurs années supplémentaires de vie en meilleure santé**.
- **Prévenir la dépendance** : du fait de l'activité physique régulière, ce sont également **plusieurs années supplémentaires de vie en autonomie** : des bénéfices physiques (*tonicité des membres inférieurs, autonomie de déplacement*), et des bénéfices intellectuels, car si une personne sait se déplacer en autonomie, elle peut poursuivre ses activités, continuer à entretenir tous ses liens sociaux ...



Le trike peut être pratiqué à l'extérieur, **comme sous espace couvert**, en ville ou sur chemins dans des espaces naturels.



- Sans ou avec assistance électrique, possibilité de moduler l'effort en fonction de l'exercice souhaité, ou en fonction de la forme du jour ...
- pilotable d'une seule main **si hémiplegie, jambe non fonctionnelle attachée à une pédale guide-jambe** ⇒ la jambe est mobilisée à chaque exercice ou déplacement,
- à pédalier ou à maind'alier **<< ou les 2 pour un outil complet de rééducation >>**,
- si paralysie des membres supérieurs alors direction à l'épaule et frein à rétro-pédalage,
- Etc ...
- **& tous accessoires pour toutes formes de handicap, ou besoins de rééducation.**

Les trikes peuvent aussi être attelés entre-eux, ou derrière un "2 roues" pour une pratique solidaire qui crée du lien social, ou pour permettre à une personne qui ne peut pas pratiquer le trike en autonomie, de le faire en tandem à haute stabilité avec un éducateur, ou un accompagnant.



Même couple que l'illustration précédente, cette fois les trikes sont attelés.



Tandem de Trikes



tridem de trikes



LE CHAÎNON MANQUANT

Quand il s'agit de se déplacer, comparativement à d'autres moyens de mobilité, le trike présente les avantages suivants :

- Mobilité <<< **active** >>> ,
- Sécurité et performance : le trike est un vélo, qui emprunte les mêmes voies et qui peut circuler à la même vitesse que les autres vélos.

Avec le trike, les plans vélos des agglomérations peuvent désormais s'adresser à 100 % de la population, y compris aux PMR.



Une séance de rééducation en trike, c'est également le moyen de faire découvrir un vélo accessible à tous.

- La personne en parcours de soin pourrait décider de continuer de le pratiquer au quotidien, pour poursuivre sa rééducation à la maison, ou se maintenir en forme.

- Vous êtes un professionnel de santé et vous souhaiteriez vérifier ces qualités par vous-même ?
- Ou vous êtes un particulier qui souhaiterait tester ?

⇒ **Je reçois les professionnels de santé sur RDV pour un essai minute** qui prend peu de temps pour une information la plus concrète possible ; les professionnels de santé peuvent venir " en compagnie d'un patient " .

⇒ **une démonstration peut être organisée dans votre structure.**

⇒ je propose une **prestation d'essai individualisé pour les particuliers** : à l'issue, la personne sait exactement le trike qui répond à ses besoins.

Pour approfondir, vous trouverez ci-dessous un lien vers 2 autres articles relatifs au trike et à la santé :

- SANTE : « les qualités du trike » : voir article du 07/01/2021
- TRIKE et handicap : voir article du 11/02/2021

<https://peps-trike.fr/accueil/agenda.html#Articles>





PEPS TRIKE écomobilité
- Escapades en trike
- Mobilité : Conseil - Essai - Vente

<https://peps-trike.fr> ; contact@peps-trike.fr ; Tél : 06 01 23 92 05

PEPS TRIKE – SASU au capital de 5.000€ inscrite au RCS de DUNKERQUE – N° SIRET 83773999400015

Siège social : 62 rue Abel GANCE - 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE