

Pour une bonne pratique de la Joëlette®

Principes de base

- **Connaître le matériel utilisé :**

Il est indispensable que les accompagnants connaissent le matériel utilisé, ses spécificités, les réglages et procédure de mise/retrait des béquilles.

La fédération a signé une convention avec la société Ferriol-Matrat qui propose des tarifs préférentiels aux associations affiliées et aux structures labellisées « label club » et « label Espace Loisir Handisport ».

La majorité du parc de matériel est constitué de modèle mono roue.

Des modèles à deux roues, à assistance électrique ainsi qu'une fabrication bois (Bécassine) existent également.

- **Repérage de l'itinéraire :**

Chaque itinéraire doit être soigneusement repéré afin d'évaluer les difficultés. Des obstacles que l'on franchit aisément à pieds presque sans s'en apercevoir peuvent devenir infranchissables ou très techniques pour une joëlette®. Ne pensez pas, néanmoins, que seules les pistes forestières sont accessibles, loin de là ! Une bonne façon d'avoir une idée de la difficulté d'un itinéraire est de la parcourir en VTT. En dehors de la vitesse, la joëlette® passe largement partout où un vélo se faufile. De la même façon chaque obstacle, pierre, racine, marche, ornière, tronc d'arbre nécessite une maîtrise technique et une dépense physique supplémentaire.

Il y a deux ennemis à la joëlette® : les montées et les cailloux, le pire étant lorsqu'ils se conjuguent. Des montées assez fortes (50%) peuvent être franchies d'autant plus facilement qu'elles sont courtes et exemptes de cailloux. Une montée empierrée, pour peu quelle soit longue peut être considérée comme presque impossible. Pour le plat ou les descentes, il en est tout autrement, la joëlette® passe à peu près partout y compris dans les pierriers et les passages très raides. Soyez donc surtout vigilants à vos itinéraires de montée et à leur "roulabilité".

Observez aussi les passages étroits, les épingles serrées, le franchissement de torrents...

Pour une journée de randonnée : 10/15 km suffisent, de même que 500 m de dénivelé positif

- **Constitution de l'équipe :**

Trois accompagnateurs (au minimum) sont nécessaires, pour une personne à mobilité réduite. Il faut impérativement que l'accompagnateur arrière ait été formé à la pratique de la joëlette® et qu'il soit physiquement en mesure d'assurer l'équilibre.

- **Installation du passager :**

Le troisième accompagnateur doit se trouver à l'arrière de la joëlette® pendant que les deux autres aident le passager à s'installer sur le siège (risque de déséquilibre).

Le passager doit être correctement sanglé (au minimum : ceinture autour de la taille. Il peut être nécessaire d'assurer le maintien du buste à l'aide d'une sangle au niveau des épaules si la personne se

tient difficilement) La fixation des pieds sur le repose pieds est aussi indispensable sur des chemins présentant des obstacles (rochers, marches), les secousses peuvent ôter les pieds de leur reposoir.

- **Stabilité de la joëlette® à l'arrêt :**

Choisir de préférence un terrain plat et dur. Si l'appareil se trouve en légère pente ou si les stabilisateurs risquent de s'enfoncer dans le sol : installer des pierres plates dessous les stabilisateurs. Veiller à bien écarter les stabilisateurs arrière. Attention : la joëlette ne doit pas reposer sur la roue car vous n'aurez plus qu'un point d'appui et l'appareil pourra être déséquilibré facilement.

Un nouveau système de basculement de la roue en trépied a été développé, il présente l'avantage de la facilité de la mise en œuvre mais doit être manipulé avec précaution. Pour la mise à l'arrêt il faut déverrouiller puis bloquer la roue avec le frein pour déposer la joëlette par un mouvement vers l'avant.

- **Mise sur roue de l'appareil :**

Enlever d'abord le stabilisateur avant en basculant la joëlette vers l'arrière, puis les deux stabilisateurs arrière en laissant basculer vers l'avant. Pour effectuer ces manœuvres, l'accompagnateur arrière se trouve à l'intérieur du brancard arrière et il saisit le dossier de la joëlette d'une main. L'accompagnateur avant se trouve à l'intérieur du brancard avant, tourné vers le passager et tient les deux brancards, près du siège.

Un nouveau système de basculement de la roue en trépied a été développé, il présente l'avantage de la facilité de la mise en œuvre mais doit être manipulé avec précaution. Pour la remise sur roue, il faut bloquer avec le frein et faire reculer la joëlette®.

- **Fonctionnement :**

L'appareil doit toujours être maintenu en équilibre sur la roue pour éviter les efforts inutiles, mais aussi pour assurer un bon confort au passager et prévenir les risques de chutes.

L'accompagnateur avant doit propulser l'appareil sans gêner l'équilibre. Il ne doit pas porter, sauf lors de franchissements d'obstacles. Il doit choisir l'itinéraire le plus roulant pour le passage de la roue. Les efforts de traction doivent être répartis entre les épaules (la sangle passée sur la nuque doit être bien ajustée ou le harnais, selon le modèle utilisé) et les bras. Lors des descentes, l'accompagnateur avant ne doit jamais déséquilibrer l'appareil vers le bas (attention aux sacs à dos encombrants qui risquent de s'accrocher au brancard). Il choisit l'itinéraire en guidant le brancard et soulève pour aider au franchissement d'obstacles.

L'accompagnateur arrière a un rôle important. Il doit régler la hauteur du brancard en fonction de la déclivité du terrain, en veillant toujours à ce que le siège reste horizontal. Il doit éviter de basculer le poids vers l'avant ou vers l'arrière. Attention : la position des mains au dessus de la taille peut être dangereuse (difficulté pour maintenir l'équilibre). L'accompagnateur arrière doit rentrer à l'intérieur du brancard dans les virages en épingle et dans les descentes. Il doit vérifier le bon réglage du frein avant les descentes.

Le troisième accompagnateur aide aux franchissements d'obstacles (il se tient dans ce cas latéralement, à la hauteur du siège et soulève le siège). Il est surtout utile dans les fortes montées. Il aide à la propulsion en tirant vers l'avant à l'aide d'une sangle fixée au brancard. La sangle doit être passée autour des hanches et bien tendue. La traction doit se faire toujours dans l'axe des brancards pour ne pas gêner les autres accompagnateurs. La traction à la sangle est surtout efficace dans les pentes sans obstacles et sans virages rapprochés (type pistes forestières).

Attention : les secousses doivent être amorties au maximum pour le confort du passager (on ne laisse pas retomber le siège brutalement après un franchissement d'obstacle ou lorsque l'on descend des marches).

L'avis du passager est important. Ne pas oublier que la joëlette® se pratique à quatre : un passager et trois accompagnateurs !