

# LE VÉLO COUCHÉ



[Nazca Gaucho 24\\*24, guidon bas.](#)

[\[CLIC\]](#)



«Cyclotronic» est une idée vicieuse:

c'est un projet qui vise à exploiter votre curiosité. Je sais donc que vous avez des questions. J'y répond:

## -"Est-ce que c'est difficile?"

**Réponse:** «Non. C'est comme quand vous avez appris le vélo dit «droit»: au début vous tomberez un peu, puis au bout de quelques kilomètres, ça vient. Au bout de quelques centaines, c'est parfait. Il faut apprendre à faire confiance à un équilibre nouveau: ça vient en 15 minutes, parfois un peu plus. Un peu comme dans les sports de glisse, il faut jouer avec la gravité pour trouver l'équilibre.»

## -"Est-ce que ça coûte cher?"

**Réponse:** «Neuf, cela dépend des modèles. D'occasion, on en trouve parfois de semblables pour moins de 800 euros. Celui-ci en vaut un peu plus aujourd'hui, c'est un modèle adapté au voyage: des roues de 24 lui permettent de grimper partout.»

## "Est-ce que ça va plus vite?"

-**Réponse:** «Sur le plat, on pénètre plus vite dans l'air, en descente, on s'envole comme sur une luge...

Pour grimper, pas de "danseuse": on s'appuie sur les reins, on mouline beaucoup, et on grimpe comme un escargot: très lentement, mais finalement c'est moins épuisant. Et finalement, cela dépend surtout du cycliste. Ce n'est donc ni mieux ni moins bien que le «vélo droit», c'est juste différent.»

## "Est-ce facile à réparer?"

-**Réponse:** «Hormis le cadre spécifique, toutes les pièces sont des standards vélo ou VTT, qu'il est facile de trouver. C'est peut-être plus compliqué pour les "triike", vélos-couchés à 3 roues."»

Ce sont les principaux aspects du vélo couché. Ensuite c'est à chacun de se faire son avis, et pourquoi pas d'essayer ?

Rouler à l'horizontale, voir à 180°, ressentir moins de fatigue, ne pas souffrir de courbatures, ...et trainer dans les côtes! Il y a beaucoup de **points forts** à l'usage du vélo couché, et quelques **inconvénients**, que l'expérience vous révélera à part égale.



Illustration 1 : Vélo couché équipé voyage

### Les pour :

- Le confort! La sensation de glisse , comme dans une luge.
- *On souffre beaucoup moins des articulations*, du cou, des bras, du périnée, des poignets : il y a moins de *points de compressions*, et donc moins de traumatismes, surtout sur le long terme. Une fois qu'on s'est fait les jambes, on peut rouler des heures sans s'en rendre compte... Le soir, le lendemain, aucunes courbatures !
- *On a plus d'endurances*, car l'effort est soutenu, mais moins traumatisant. Qui plus est, la position permet d'ouvrir complètement la cage thoracique, et *la respiration en est facilitée*.
- On a une vue imparable à 180°, sans se tordre le cou.
- Le confort! Cela permet de voir les choses en bien ... Vraiment.

### Les contres :

- On ne voit bien derrière qu'avec *un rétroviseur*.
- *Ce n'est pas discret*, même si cela devient assez courant C'est pourquoi «*Cyclotronic*» aime *exploiter votre curiosité* !



Iprotoype vélo couché

Vous retrouverez à peu-près partout des considérations générales identiques, et je partage avec vous **quelques ressources** qui vous permettront d'approfondir le sujet sur le *Ouèbe*.



Illustration 2 : La vision « cinémascope ! »

## LIENS

Vélo couché :

<https://www.afvelocouche.fr>

<http://www.ihpva.org/home/>

<http://www.whpva.org>

<http://recumbent.free.fr>

<https://www.cyclociel.com/index.html>

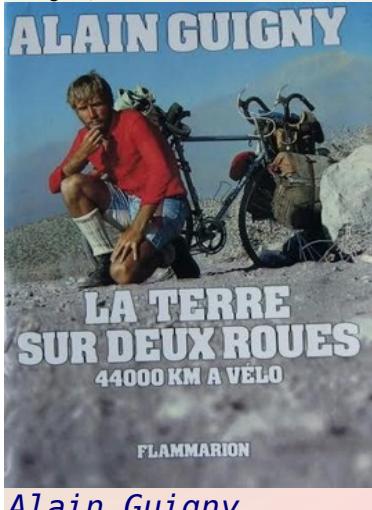
<http://www.recumbent-world.com>

<http://biketothefuture.ch>

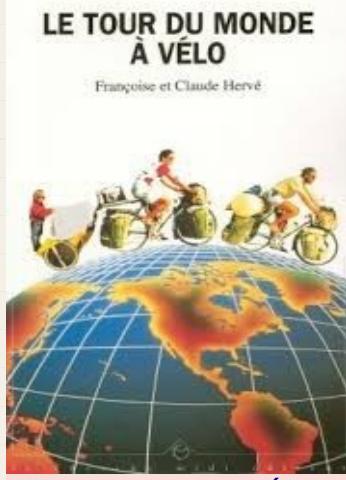
<http://users.skynet.be/ligfiets/>

<http://www.h-zontal.com/pages/presentation.html>

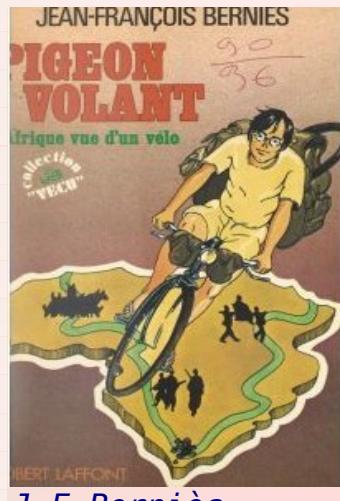
Voyage à vélo



[Alain Guigny](#)



[F. et C. Hervé](#)



[J.F.Berniès](#)

[Jacques Sirat](#)

[Claude Marthalier](#)

[Les Cyclomigrateurs](#)

[En transat](#)

[Tour du monde en bent](#)

[Cycloréveurs](#)

[Bibliocycles](#)

[Expemag](#)

[Cyclo Camping International](#)