



Guide
Faire du tricycle en toute simplicité

Guide

Faire du tricycle en toute simplicité

Cher futur conducteur de tricycle,

Chaque début est difficile, mais c'est en pratiquant que l'on devient meilleur. Un peu de patience et beaucoup de confiance sont souvent les meilleurs compagnons lorsqu'il s'agit d'apprendre quelque chose de nouveau. Avec ce guide, nous voulons vous aider à vous asseoir en toute sécurité sur votre tricycle et à faire des progrès. **Très important** : soyez indulgent avec vous-même.

TYPIQUE POUR LES DÉBUTANTS : LE TRICYCLE S'INCLINE SUR LE CÔTÉ.

Lorsque vous vous asseyez sur un tricycle pour la première fois en tant qu'adulte et que vous sentez qu'il tire sur le côté lorsque vous le dirigez, ne considérez pas cela comme un problème grave. 50 % des personnes habituées à rouler à bicyclette rencontrent le même problème, indépendamment de l'âge ou du handicap. Repensez à votre enfance, lorsque vous faisiez probablement le tour du quartier sur votre tricycle, heureux après quelques tours d'entraînement. Lorsque votre première bicyclette est arrivée, vous avez peut-être eu du mal à vous y habituer. Soudain, vous avez dû faire preuve d'équilibre et vous diriger en déplaçant votre poids. Il s'agit maintenant d'inverser à nouveau le processus. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez vous détendre complètement, car le tricycle ne se renverse pas.

DIRIGER SON TRICYCLE

Pour diriger votre tricycle, il suffit de bouger le guidon et non de pencher le haut du corps sur le côté. Par exemple, si vous vous penchez vers la droite pour aller à droite (fig. 1), vous tirez automatiquement sur le guidon avec votre bras gauche et vous vous dirigez vers la gauche, c'est-à-dire dans la direction opposée à celle que vous voulez prendre. Pour éviter cela, il suffit de garder le haut du corps droit. C'est aussi simple que ça. La façon la plus simple de s'initier au tricycle est de s'exercer avec une aide dans un grand espace sans obstacles, et de ne pas se mettre sous pression. Vous verrez : Avec la pratique, vous aurez de plus en plus confiance en vous.

CONSEILS PRATIQUES

Garez le tricycle sur une surface plane et activez le frein à main. Vous pouvez maintenant ajuster le tricycle aux dimensions de votre corps. Il est préférable de se faire aider par une autre personne. Lorsque vous êtes assis sur la selle, les deux mains sur le guidon, le haut de votre corps doit se pencher vers l'avant d'environ dix degrés. Vous pouvez y parvenir en réglant la hauteur et l'angle du guidon, ainsi que la position de la tige de selle. La hauteur de la selle doit être réglée de manière à ce que vous puissiez étirer presque complètement vos jambes lorsque les pédales sont en position verticale. (fig. 2) Assurez-vous que tous les boulons du tricycle sont serrés et que la pression d'air des pneus est correcte. (Veuillez également vous référer au manuel d'utilisation)

ne pas incliner
le haut du corps
pendant la
conduite.

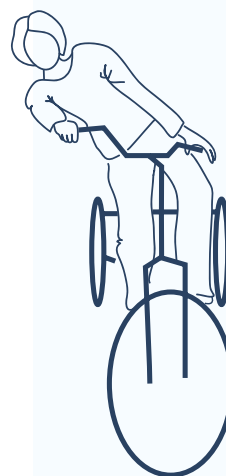


fig. 1



fig. 2

CONSEILS PRATIQUES

Pour vous familiariser avec votre tricycle, inclinez plusieurs fois le haut de votre corps vers la droite et vers la gauche, alors que vous êtes assis bien droit et que les freins de stationnement sont activés. (fig. 3) Notez la stabilité du tricycle sur une surface plane et sachez que la résistance à l'inclinaison est plus limitée en descente ou en montée, dans les virages et à des vitesses plus élevées.

Demandez maintenant à un assistant de se placer devant le tricycle et, en roulant lentement en 1ère vitesse, de tenir le guidon de manière à pouvoir rouler dans la direction souhaitée (fig. 4). Concentrez-vous sur le fait de garder le haut du corps droit.

Si vous constatez que vous tenez le guidon très fermement et que vous ne pouvez pas maintenir la direction, essayez de tenir le guidon uniquement du bout des doigts. Il est important de ne pas regarder la roue avant, mais de se concentrer sur le point que vous voulez approcher. Gardez toujours le haut du corps droit ! Si vous faites ces exercices plus souvent et plusieurs jours de suite avec une certaine endurance, le succès est garanti. Peu à peu, vous pourrez également passer à la vitesse supérieure et rouler plus vite.

ATTENTION:

Ne sautez jamais de la selle si vous n'êtes pas encore sûr de vous diriger ! Restez assis, actionnez les deux freins et arrêtez-vous complètement. Ensuite, recentrez-vous et poursuivez votre route.



fig. 4

✓ Actionnez le frein à main et inclinez le haut du corps sur le côté pour vous entraîner.

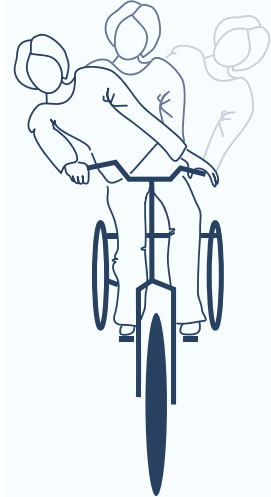


fig. 3

CONSEILS

- Ne vous engagez sur la voie publique que si vous êtes absolument sûr de pouvoir manier le tricycle.
- Respectez toujours le code de la route et, en cas de doute, cédez la priorité.
- Évitez les routes à forte pente et abordez les obstacles et les bordures de trottoir avec un grand angle pour éviter de basculer.
- Lisez attentivement le manuel d'utilisation et respectez les instructions qui y figurent.
- Manipulez votre tricycle avec soin et effectuez régulièrement les contrôles prescrits afin de maintenir les normes de sécurité nécessaires.

Si vous tenez compte de toutes ces instructions, vous éprouverez une toute nouvelle sensation de mobilité et de qualité de vie. Nous vous souhaitons beaucoup de joie et un bon voyage dans tous vos déplacements !

