

Journal Ouest-France du **samedi 26 octobre 2013**  
Edition : **St Nazaire La Baule** Rubrique : **Saint-Nazaire Ville**

« Sur mon vélo couché, je suis un extraterrestre »



*François Rebours parcourt des milliers de kilomètres sur son vélo couché.*

**François Rebours, cycliste infatigable, n'hésite pas à rouler des kilomètres au quotidien sur son vélo couché. Depuis le printemps, ce Nazairien sillonne la Bretagne et la France les pieds en l'air.**

Portrait

Les passants se retournent, étonnés, et sourient lorsqu'un pilote sur un drôle de vélo jaune, comme sorti d'un film de science-fiction, se faufile entre les voitures. François Rebours, 25 ans, préparateur chez Airbus, casque vissé sur la tête, gants de moto, a adopté le vélo couché sur les chapeaux de roues.

« **Le vélo couché ressemble à un canapé roulant, le confort est royal pour le dos** », affirme-t-il lorsqu'il s'extrait de son bent (1) et laisse apparaître un épais siège molletonné. Cet engin ras de terre, avec ses petites roues de 20 pouces (26 pouces sur un vélo droit), son énorme plateau de 70 dents à l'avant et un coffre profilé à arrière, laisse pourtant penser le contraire. « **Ce vélo est aussi extrêmement performant, il peut être très rapide sur le plat et en descente. Les sensations sont au rendez-vous** », souligne François. Pourtant, six mois plus tôt il n'imaginait pas que ce mode de transport allait changer sa vie.

De l'Alpe-d'Huez au col du Lautaret

À 16 ans, François stoppe une (future) carrière de compétiteur en

bicross. Une maladie chronique touche sa colonne vertébrale qui peut lui paralyser le bas du dos. Il doit abandonner le vélo à regret et cherche un autre moyen de rouler. À 22 ans, il s'essaye au vélo à pignon fixe et au freestyle. Son dos ne le supporte pas non plus.

L'hiver dernier, à travers un forum sur internet, il découvre le vélo couché. « **J'ai senti que ce type de vélo m'était destiné** », confie-t-il. Il franchit le pas en achetant sa première machine. Lourde, plus haute mais dotée d'un confort sans égal.

Rapidement, François abandonne sa voiture. Il va travailler à vélo. Quitte à pousser quelques kilomètres supplémentaires le matin avant l'embauche. « **Pour éviter l'ankylose, je dois être en mouvement tout le temps** ». Il teste son dos durant une semaine autour de la Bretagne avec un réchaud, et sa tente plantée au gré des envies.

François file vers Grenoble l'été dernier et enchaîne 1 000 kilomètres à travers la Maurienne. De l'Alpe-d'Huez au col du Lautaret, il défie les montées et les descentes de haut vol. « **Je trouve mon compte dans les moments forts et je pousse tout à fond. J'aime le risque et le dépassement de soi** ».

Au retour, il chute, sans gravité, d'une écluse de deux mètres cinquante, mais il garde toujours un moral d'acier. Après deux jours de repos, il roule 24 heures, nuit et jour, du jazz électro dans les oreilles, pour être à l'heure au travail. Le week-end dernier, il a parcouru 475 kilomètres jusque dans les Côtes-d'Armor. Résultat des courses : plus de 10 000 km en six mois !

À la Toussaint, il rejoindra Paris, depuis Nantes, en 20 heures... Un défi difficile dans la durée mais, il l'assure, « **je suis capable d'encaisser une fatigue importante grâce au mental, toujours intact. Je m'auto-motive !** ».

« **François est hors cadre. Le vélo couché, il s'y est mis à fond. C'est un aventurier en devenir, débordant d'énergie** », témoigne Philippe, coéquipier à ses heures et vendeur de vélos couchés près de Rennes.

En mai prochain, François imagine de tout quitter et de rouler vers le Népal. Il se donne un an pour arriver jusque là-bas. Il envisage de terminer sa course vers l'Australie pour démarrer une autre vie, à l'autre bout du monde. C'est une autre passion qui l'anime : celle de pilote professionnel d'hélicoptère.

(1) Autre nom du vélo couché.

Lionel PIVA.

## Un canapé roulant sur deux ou trois roues



*Le tricycle permet de rouler confortablement sans penser à l'équilibre.*

Lassé d'avoir mal aux fesses ? Problèmes de dos ? Ou tout simplement envie de rouler autrement ? Le vélo couché fait son bout de chemin grâce à son confort. Le haut du corps reste décontracté, facilitant ainsi la respiration, tandis que le poids est réparti sur une zone beaucoup plus grande.

Philippe, revendeur de vélos couchés à Acigné (35) le confirme « **Le premier critère d'achat est avant tout la recherche du confort** ». Les cyclistes en quête de sécurité peuvent se tourner vers le tricycle couché. « **Les personnes plus âgées s'orientent souvent vers le tricycle pour ne plus avoir à gérer l'équilibre et éviter la chute** ».

L'autre atout de ces machines demeure, sans conteste, la vitesse. Avec une meilleure pénétration dans l'air, il est possible d'atteindre les 50 km/h sur le plat et d'approcher les 100 km/h en descente pour les modèles les plus sportifs ! Toutefois, le poids est un élément déterminant lors des montées, il n'est pas possible de se mettre en danseuse.

Principalement fabriqués en Europe du Nord et en petites quantités, les vélos couchés sont assez onéreux. Compter 1 500 € pour une entrée de gamme et beaucoup plus selon les modèles.