



# LE **GIRAFON FÉDÉRÉ**

Numéro 13 – Octobre 2018



**prix libre**



# Sommaire

Photo de couverture : Souryan Dubois

Le Girafon Fédéré  
Le journal de la Commission  
Nationale Monocycle

[www.monocycle.info](http://www.monocycle.info)

Rédacteurs en chef:

Vincent Briot  
François Wurmser

Conception graphique:

Pierre Granier

Traduction:

Vincent Briot  
Maxime Joly  
Gabriel Pompa Valdez  
Romarine Vallée  
François Wurmser

Contributeurs:

Sylvain Barré  
Clarisse Baudouin  
Vincent Briot  
Yann Chantepie  
Éléonore Coquil  
Samuel Coupey  
Maxence Cornaton  
Souryan Dubois  
Sylvain Gobron  
Marine Henry  
Simon Jan  
Alexis Mercat  
Gabriel Pompa-Valdez  
Fanny Riom  
Marion Ruhlman  
Pauline Servaes  
François Wurmser

Correcteurs:

Vincent Briot  
Samuel Coupey  
Sylvie Couturier  
Jeanne Guégan  
Arthur Touya  
Romarine Vallée

Contact:

[zegirafon@gmail.com](mailto:zegirafon@gmail.com)



4

## Voyage Monostop



14

**Unicon 19**

Gerald Rosenkranz	16
Yuuna Abe	18
Kévin Gaudillère	22
Kathi Boll	25

## Interview Rencontre mexicaine



40



8

## Évènement Extrem Unicycle Championship Winter



29

## Impressions Marathon de Rennes



34

## Rencontre avec Danish Freestyle

## Le vieux test de matos Yann Chantepie



10

## Tout-terrain Sainté – Lyon de nuit et à monocycle!



33

## Évènement Auron : électro bike



38

## Interview Puerto Rico All Stars



44



Photos : François Wurmer

# les Français à l'Unicon

## édito

Un nouveau rendez-vous pour le Girafon. Un Girafon plein d'avenir, plein de bonheur, plein d'expériences. Des expériences coréennes un peu trop chaudes, mais toujours aussi éblouissantes. Ah, l'Unicon. L'événement est exceptionnel à tout point de vue. Le niveau de monocycle. L'atmosphère. Le partage. Les rires. La fête. Le monocycle. Le dépaysement. Le monocycle. Les objectifs atteints. Les déceptions. Les objectifs explosés! Les réalisations.

Dans ce Girafon, nous avons exploré l'étranger, apprivoisé son étrangeté. Première interview japonaise, des aventures danoises, portoricaines, l'exploration autrichienne, ou encore mexicaine.

Le Japo reste une terra incognita du monocycle pour nombre d'entre nous. Un peu moins après ce numéro! Voyager en stop avec un monocycle, quel meilleur moyen de favoriser la conversation, la rencontre, la découverte?

EUC. Extreme Unicycle Championship. C'est à Cologne. Et ça envoie. Du. Lourd.

Une rencontre fortuite au Mexique, et nous voilà projetés dans les rencontres encore confidentielles du monocycle en Amérique centrale.

La Danish Freestyle Team, c'est une équipe constituée des meilleurs freestyleurs danois. Un an d'étude dans ce petit pays nordique, et nous voilà au cœur de leur aventure.

Porto Rico... terre légendaire du monobasket mondial. Détrônés depuis dix années par les Woom Lyonnais et leurs cinq titres mondiaux consécutifs, les Portoricains ont toujours l'envie, et ils sont venus le montrer dans le seul tournoi belge de la ligue de monobasket.

Et puis, parce que la France est active dans le monocycle, qu'il y a plein de choses à y rouler, plein de gens à y rencontrer, nous irons faire un petit tour à Auron, nous balader dans les forêts du Sud-Est, nous serons nostalgiques du Kox-One Devil. Nous découvrirons la pratique du flat de la Raconnay Family.

Allez hop, un Girafon multiculturel. Un Girafon qui roule, qui roule, et qui déroule!

*François Wurmer, co-rédacteur en chef  
et président de la CNM*

## poème

À l'heure des marches pour le climat  
Pour oublier chacun pour soi  
A l'heure de d'venir écolo  
Pour une planète trois point zéro  
Le monocycle devient bien sûr  
Nouvelle mobilité pure  
Mon petit geste de chaque jour  
Émerveille sur leur parcours  
Les conducteurs de bon matin  
Automobilistes chagrins  
J'aurais pu choisir deux roues  
Ça reste vert malgré tout  
Mais quitte à être écologiste  
Autant rester monocycliste  
Qu'il pleuve qu'il vente ou qu'il neige  
Je ne tomberai pas dans l'piège  
Bien équipé sur ma monture  
Je roulerai à bonne allure  
Avec une roue, soyons champions  
Agiissons et monocyclons.

# monostop

par Alexis Mercat



Photos : Alexis Mercat

Salut, moi c'est Alexis Mercat !

Depuis août 2017 je voyage en stop du haut de mes 23 ans, mon sac sur le dos et mon monocycle à la main.

Cela fait maintenant une dizaine d'années que le monocycle est entré dans ma vie et s'y est fait progressivement une place de plus en plus importante.

Malgré mes études de médecine un peu prenantes à Grenoble, je continue à pratiquer le flat et le street, en prenant part aux compétitions européennes et internationales avec un coup de main d'un sponsor (le CDK) quand mon emploi du temps le permet.

Voyageur dans l'âme j'ai décidé de laisser les études de côté pendant un an et de prendre la route, avec pour objectif de relier la France et la Nouvelle-Zélande dans un premier temps, en passant par la terre le plus possible, pour ensuite m'envoler pour la Corée du Sud pour y finir mon voyage en participant à l'Unicon 19.

La question de prendre le monocycle avec moi ou pas ne m'a pas posé trop de problèmes, et maintenant proche de la fin du voyage je ne regrette absolument pas cette décision.

Par tous les pays que j'ai traversés, le monocycle n'a jamais laissé les passants indifférents, et que ce soit à Dubaï, à Bombay ou au milieu du désert australien, le monocycle surprend, étonne, fait rire et décolle immédiatement un sourire au visage des gens.

Combien de fois me suis-je arrêté pour faire une petite démonstration, quelques figures seulement, pour ensuite repartir, laissant derrière moi un petit attroupement de curieux me souhaitant une bonne route ?

Une anecdote sympa : un matin en Iran alors que je venais juste de partir de là où j'avais campé la nuit précédente, une voiture ralentit et je vois



le conducteur le sourire jusqu'aux oreilles en train de me filmer en train de rouler à mono avec mon sac à dos. Il s'arrête et m'invite à prendre le thé dans son auberge et finit par m'inviter à passer la nuit gratuitement dans son établissement. Le lendemain matin je suis invité à rencontrer l'école du village dans laquelle son frère travaille et à faire une petite démonstration de monocycle aux élèves, je n'aurai jamais rencontré autant de succès !

Et évidemment, même à l'étranger j'ai eu droit à des « elle est où la deuxième moitié de ton vélo ? » : ça reste relativement international !

Je n'ai pas croisé beaucoup d'autres monocyclistes, mais j'ai pu rouler avec Márk Fábrián (trialiste, champion du monde en 2016) à Budapest et Waylon Batt (flateux et streeteux, champion du monde de slopestyle street en 2016) à Canberra.

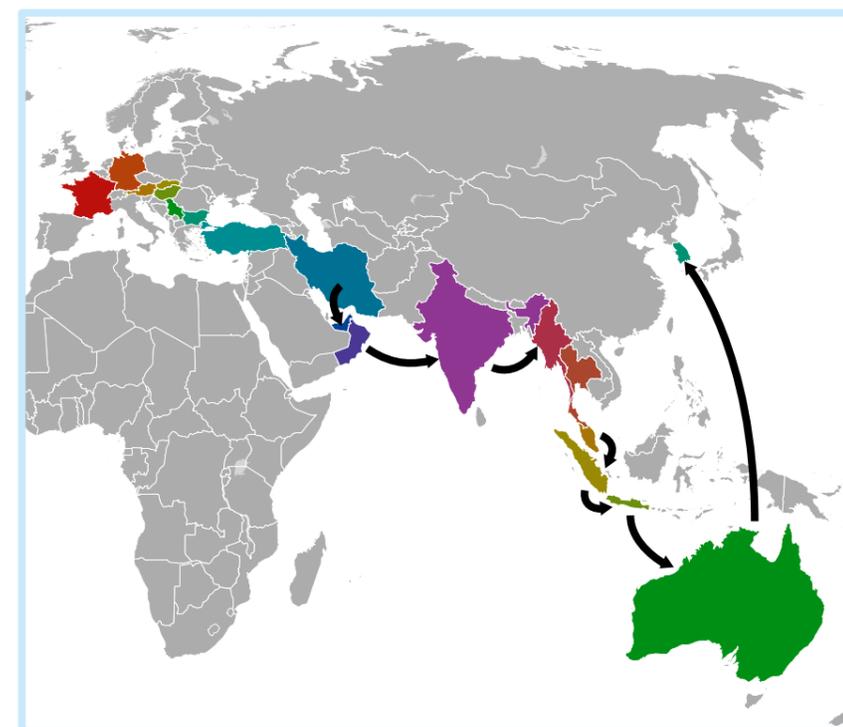
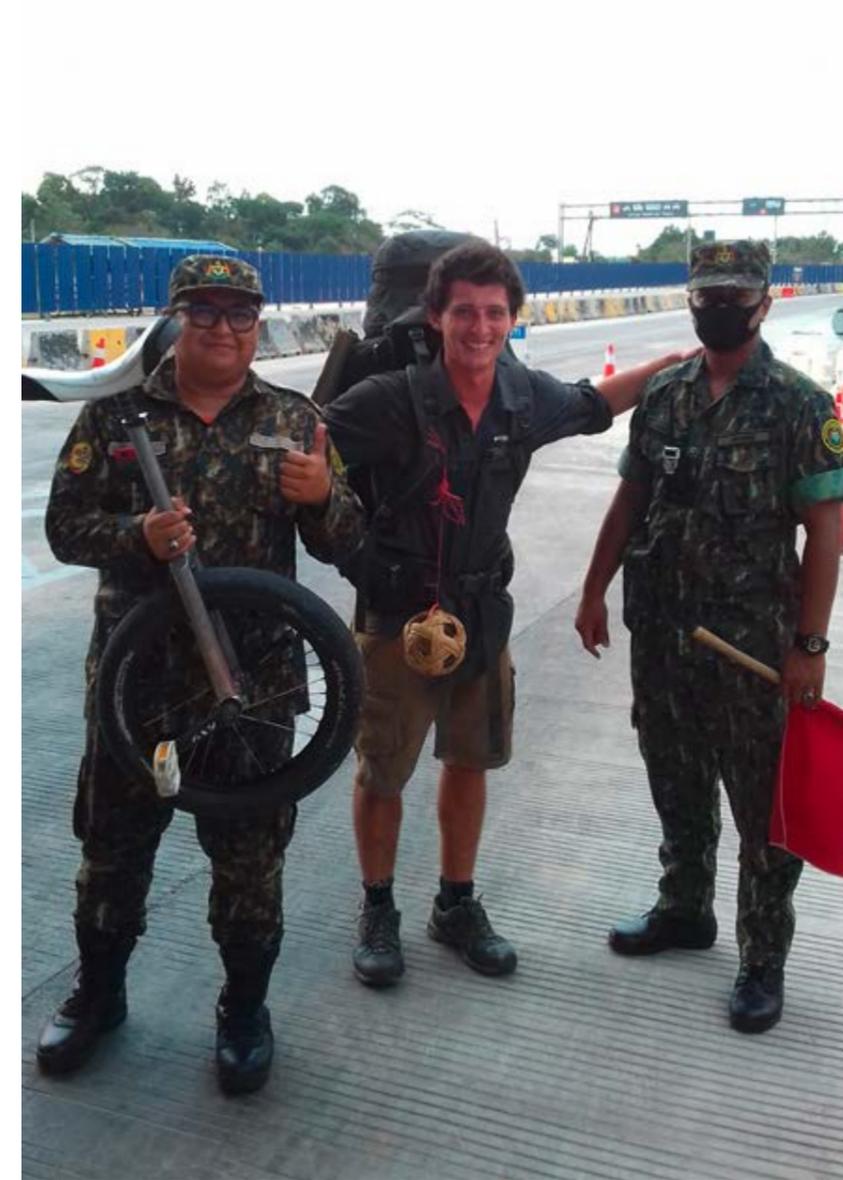
En plus d'être léger et facilement démontable et rangeable dans le sac (roue et fourche démontées, à l'intérieur, et pneu à l'extérieur), le monocycle est un fabuleux facilitateur de rencontres et la curiosité pousse souvent les gens à venir vers moi, à discuter, à essayer le monocycle, à s'intéresser à ce mec étrange qui voyage avec un gros sac et un demi-vélo. Le monocycle est également pour moi une véritable passion et voyager ainsi m'a aussi permis de rouler dans des endroits magnifiques, que ce soit faire du



trial sur des ruines d'anciennes cités grecques en Turquie ou descendre des sentiers pentus dans les forêts millénaires de Nouvelle-Zélande, tout en n'oubliant pas en bon flateur de m'arrêter sur quelques places publiques!

En bref mon monocycle a été pour moi le parfait compagnon de voyage pendant cette année riche de rencontres, de beaux paysages et d'encore plus beaux visages.

Ne reste plus maintenant qu'à m'envoler pour la Corée et profiter de ce dernier stop avant mon retour en France à Grenoble, où je retrouverai mes bouquins et mon stéthoscope, offrant ainsi à mon monocycle un petit repos bien mérité.



# Extreme Unicycle Championship Winter

par Souryan Dubois et Fanny Riom

Le week-end du 8 au 11 février se déroulaient les championnats de monocycle extrême, les Winter EUC 2018. Ce rendez-vous annuel a lieu à Cologne en Allemagne dans une ancienne usine qui a été réaménagée en salle de sport et en skatepark.

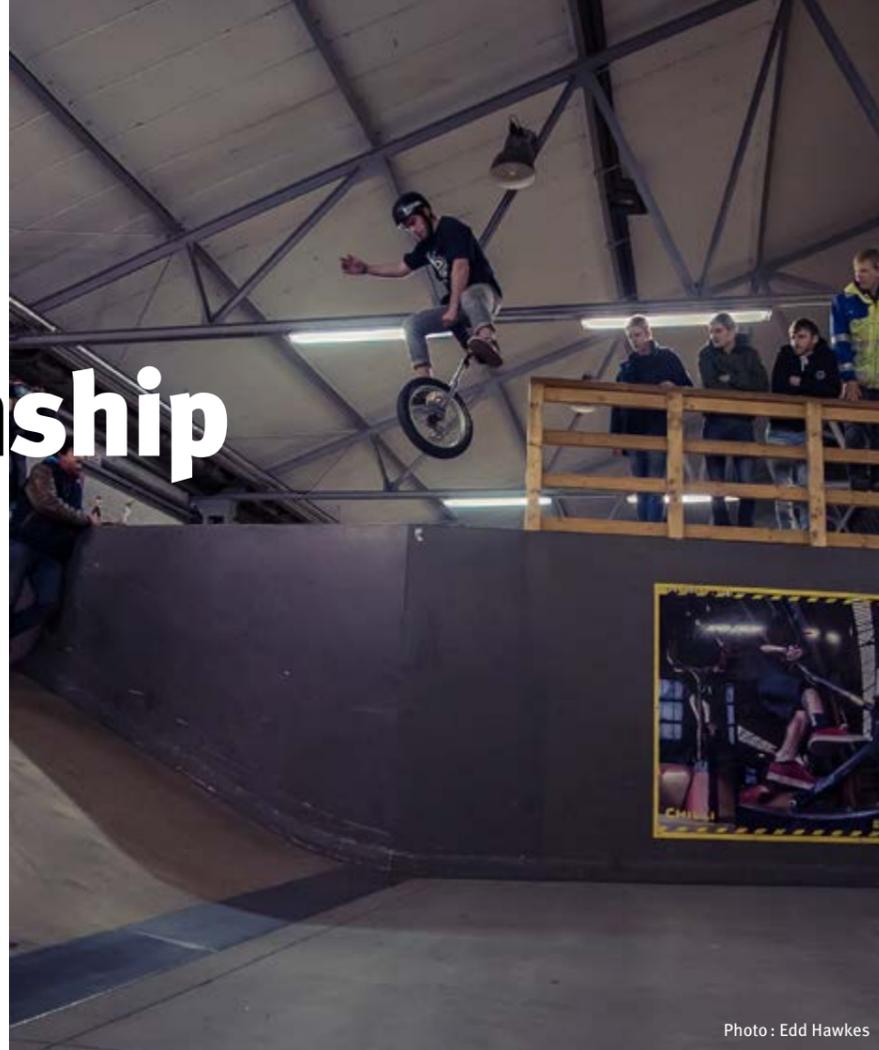


Photo : Edd Hawkes

Clément Pujol tente un énorme gap en 180 flip.

Au programme : trial, flat, slopestyle, saut en hauteur, beer pong et jeux divers à monocycle.

Cette compétition incontournable du monocycle extrême est l'occasion de réunir des monocyclistes du monde entier (principalement européens) pour 3 jours de monocycle, de rencontres et de fêtes. Les nuits y sont courtes et trouver une place pour dormir est une chasse au trésor. Les riders les plus acharnés roulent jusqu'à trois heures du matin puis reprennent à huit heures (bruit de slide en réveil). Le lieu est composé d'un espace flat, d'une zone de trial, d'un bar, d'un skatepark et d'un coin « bouffe ».

Le vendredi soir nous nous sommes tous rassemblés pour la soirée video. L'occasion de voir les vidéos les plus marquantes de cette année 2017 comme Rail Hunter de Mimo Seedler ou le Best of unicycling 2017 réalisé par Émile Mathieu. Dans cette dernière pas mal de français sont à l'honneur (Manu Vetter, Mario Bel, Alexis Mercat, Cyril Mercat, Luc Huguenin, Nicolas Potier et Eddie Duclou).

Les EUC restent pour nous tous une expérience aussi extraordinaire que marquante. Nous sommes pendant quatre jours en permanence tous ensemble et en comité assez réduit (seulement 150 places à l'inscription). Aller aux Winter EUC, c'est en permanence être époustoufflé du niveau et de l'audace de chacun. Cela nous donne une énorme motivation pour dépasser nos limites et tout cela dans une ambiance festive.

Si vous voulez vous faire une petite idée de ce que c'est les EUC, allez regarder la vidéo Winter EUC 2018 aftermovie de Jakoblog!

<https://youtu.be/YB3VLIy3jWE>

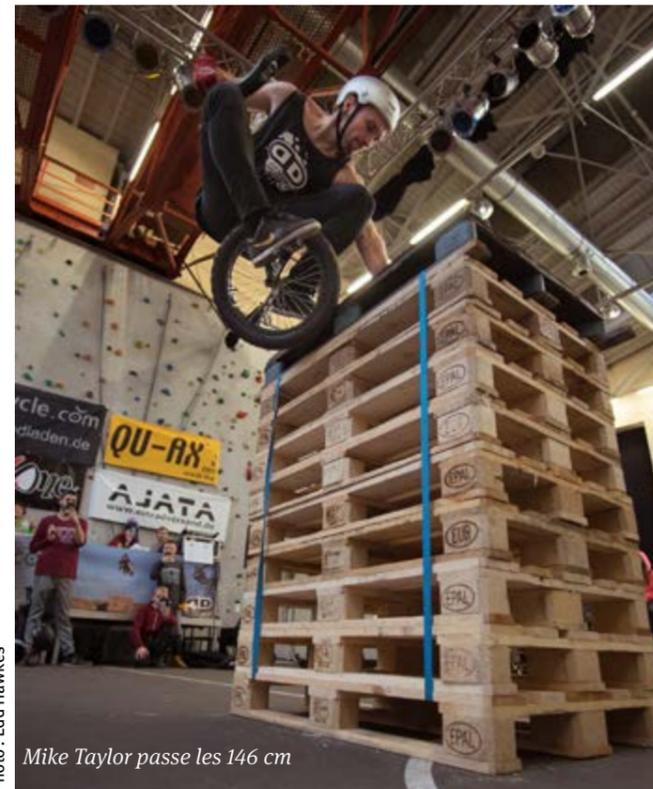


Photo : Edd Hawkes

Mike Taylor passe les 146 cm



Photo : Lara Beins

Le coin français



Photo : Edd Hawkes

Márk Fábíán en action pour une deuxième place au saut sur plateforme

## Performances françaises à retenir :

- La relève du trial français **Tiago Marant** termine 2<sup>e</sup> en trial Junior
- La championne du monde de trial **Julia Bretecher** prend la 2<sup>e</sup> place en trial féminin
- Le rider **Manuel Vetter**, termine au pied du podium de flat avec la 4<sup>e</sup> place
- Après une rupture du tendon d'Achille en janvier 2017 **Nicolas Potier**, coach du club Cirqu'en Retz obtient son meilleur classement à cette compétition à l'âge de 55 ans... heu 36 ans, avec une 7<sup>e</sup> place en trial
- Les trialistes français **Thomas Bruneau** et **Lucas Gueneau** se partagent la 14<sup>e</sup> place en trial, suivi par **Souryan Dubois** puis **Gauthier Leurent**
- **Clément Pujol** termine 5<sup>e</sup> en street slopestyle malgré son engagement à réussir un énorme gap en 180 flip

# Sainté – Lyon VTT de nuit et à **monocycle!**

par Maxence Cornaton



La 2<sup>e</sup> édition du raid VTT Sainté – Lyon, de nuit et à monocycle!

La STL, c'est une course de cross cycliste présentant deux parcours différents :

45 et 71 km. Chacun de ces parcours est disponible en trois catégories :

chronométré, VTT à assistance électrique chronométré et rando.

Elle se passe en grande partie la nuit, avec des départs entre 19 h 45 et 21 h 00.

2 500 cyclistes ont pris le départ cette année.



Photo : Maxence Cornaton

Perso, j'ai opté pour la formule 45 km rando... Celle-ci comprenait 1 100 mètres de dénivelé positif pour 1 600 mètres de dénivelé négatif. Et tout ça, à monocycle (eh oui, toujours!). Je n'avais jamais fait de cross long et souhaitais voir ce que ça donnait avant de me lancer dans quelque chose de plus difficile. D'autant plus que mes récents problèmes physiques ont un peu diminué mon entraînement et ma condition physique. Je n'étais donc pas très serein quant au résultat de la course : un long parcours, avec trop peu d'entraînement, de potentielles blessures qui pouvaient refaire surface. Mais, surtout, le fait de rouler seul me plombait le moral. Que se passerait-il si jamais j'avais un problème? C'est dans cet état d'esprit que je suis arrivé sur les lieux du départ : beaucoup de stress et la peur de ne pas arriver au bout. Une autre question s'est imposée à moi : pour quel montage dois-je opter afin d'arriver au bout? Un montage type dynamique (manivelles de 110 mm) ou un montage plus puissant en montée et en descente (manivelles de 136 mm)? À noter que je suis en 27,5 pouces, sans vitesse. Impossible donc d'aller vite en 136 mm. J'ai finalement opté pour la première solution, en me disant que changer la taille des manivelles ne me prendrait que quelques minutes, si jamais c'était nécessaire.

Première phase de la course : l'attente pour le départ (20 h 05 pour ma catégorie). Plusieurs personnes commencent à me demander si je compte faire toute la course, comment je vais faire pour rouler autant de kilomètres, combien de temps je prévois... À cette question, j'ai répondu : « Je vise les quatre heures ». Mes interlocuteurs ont été choqués, étant donné que c'était également le temps qu'ils visaient ;-)

On se souhaite donc tous bon courage pour cette épreuve et on espère tous arriver à la fin... Avant nos nouveaux camarades, bien sûr!

20 h 05, le top départ est donné. 1000 cyclistes partent en même temps pour cette catégorie... Ce qui rend les premiers kilomètres chaotiques : avec des montées plutôt serrées, impossible de prendre de l'élan ou d'avancer ne serait-ce qu'un peu. C'est donc quasiment intégralement à pied que j'ai fait les trois premiers kilomètres, en plus de 30 minutes. Il y avait beaucoup, beaucoup trop de monde. Néanmoins, en voyant le type de terrain que je dois affronter, je profite de cette cohue pour agrandir mes manivelles.



Photo : Marc Zirnheld

Après quelques kilomètres supplémentaires de galère, le troupeau finit par s'espacer et me permet de rouler un peu. Ouf!

Je suis content d'avoir changé de longueur de manivelles, car les montées se multiplient rapidement. Un bon point pour moi : en montée, je roule plus vite qu'un cycliste lambda. Je peux alors commencer à doubler quelques dizaines de vélos, médusés par ce qu'ils voient. Beaucoup m'encouragent, ce qui me réchauffe le cœur! Finalement, je ne vais pas faire cette course seul. Tous les autres participants sont là. On se soutient mutuellement. Petit coup d'œil sur le compteur : je suis loin des 11 km/h initialement prévus pour rester dans les délais que je m'étais fixés.

On voit ensuite débarquer les premières vraies descentes : un terrain un peu engagé, avec quelques rochers qui dépassent du sol. Rien de très méchant, juste de quoi donner de l'appétit pour la suite de la course.

C'est donc ainsi que les 20 premiers kilomètres se déroulent : beaucoup de montées/descentes, sans réelles difficultés techniques. Parfois, les montées sont impraticables à cause du nombre de cyclistes-piétons, ou tout simplement à cause de la pente caillouteuse. Je descends donc pour marcher un peu.

Après ce 20<sup>e</sup> kilomètre, le tracé rejoint une route goudronnée. Je me mets donc à mouliner pour avancer un peu. C'est lourd, j'ai l'impression de me traîner. J'en profite pour discuter avec quelques cyclistes, qui me félicitent encore une fois.

Arrivé aux alentours du 27<sup>e</sup> kilomètre, le ravitaillement est là : un peu de nourriture et des boissons. Je me contente d'une barre énergétique et d'un verre d'eau. Je remplis ma poche d'eau, afin de ne pas me déshydrater avant la fin. Je questionne rapidement des cyclistes : la suite sera du même acabit que les derniers kilomètres. Assez simple, sans difficulté majeure. Vite, je change à nouveau la taille des manivelles et je repasse en 110 mm. Il ne reste qu'une vingtaine de kilomètres, il faut tout donner!

Je repars à peine 10 minutes après mon arrêt. Il est 23 h 20, je ne suis clairement pas dans les 4 heures souhaitées. Tant pis, je ferai avec.

En effet, la suite est beaucoup plus roulante. Seules quelques grosses montées viennent compliquer mon affaire : avec des manivelles si courtes, impossible d'affronter des pentes à plus de 15%. Je me résigne ainsi à plusieurs reprises à descendre de mon monocycle et à marcher. J'ai continuellement des encouragements et des personnes qui me demandent comment je fais. La réponse est toujours la même : je monte en selle, puis je pédale. Simple comme bonjour! Mais cela n'a pas l'air de tous les convaincre!



Pédales Shimano SPD

Plus loin, quelques escaliers rendent les choses légèrement compliquées : d'un côté, les marches sur lesquelles les cyclistes marchent. De l'autre côté, une descente qui semble intéressante, mais prise par des cyclistes roulant à toute allure. Dommage, je reste sur les marches.

Quelques kilomètres après, je tombe sur un terrain très sableux, très glissant. À plusieurs reprises, je sens mon monocycle partir à droite ou à gauche. Je raffermis ma prise et continue ma route.

Toujours plus loin, des volées de marches en pierre relativement raides me font me poser une question : les fais-je en roulant ou en marchant? Il est tard, j'ai 40 km dans les jambes... Mieux vaut jouer la sécurité. Néanmoins, certains cyclistes descendent à toute vitesse. C'est beau à voir!

La fin est plutôt tranquille : un peu de route jusqu'au palais de justice, à Gerland. Je me mets à pédaler rapidement afin de rattraper le retard engrangé. C'est la fin, je peux tout donner!

L'arrivée est là : 0 h 50. J'ai finalement mis 4 heures 45 minutes pour faire la course, dont une bonne demi-heure à galérer derrière des cyclistes-piétons et une dizaine de minutes au ravitaillement. Ça fait environ 4 heures à rouler, à peu près ce que j'avais prévu!

Sur la ligne d'arrivée, deux commentateurs sont présents. Ceux-ci sont très chaleureux et m'invitent à revenir pour me poser quelques questions.

Après ces quelques kilomètres, le moment tant attendu est là : l'heure de manger! Comme au ravitaillement, nous avons droit à plein de nourritures et de boissons différentes. Pendant que je mange, de nombreuses personnes viennent discuter avec moi, viennent me féliciter. Nombreuses sont celles qui m'avouent me considérer comme étant le champion de la course, comme étant quelqu'un d'unique... Merci à eux!

Après trois quarts d'heure d'attente, je vois arriver un groupe que je connais. C'était le groupe avec lequel j'avais discuté au départ. J'avais, semble-t-il, été beaucoup plus rapide qu'eux!

Puis, vers 2 h 30, je me décide à rentrer : la fatigue commence à poindre. Sur les 8 km de retour, une légère douleur au genou me lance. Mais je m'en fiche : j'ai atteint mon objectif!

Que retenir de cette soirée? Un parcours pas trop dur (j'aurais bien aimé plus de descentes compliquées!), des gens merveilleux et un temps magnifique! Le seul bémol étant le départ, où trop de monde était présent ce qui rendait les premiers kilomètres difficiles.

J'en oublie certainement beaucoup, mais je pense que l'on peut se dire à l'année prochaine, peut-être sur un parcours plus long.



Photo : Morgane Darrigade

# 안녕하세요

# Annyeong haseyo ! Bonjour et bienvenue en Corée du Sud !

par François Wurmser

Ansan, banlieue de Séoul, cinquième plus grande ville du monde. La mégalopole est gigantesque, elle étourdit, on se sent petit. C'est pourtant là qu'on rencontre les quelque 1000 monocyclistes présents pour l'Unicon, Unicycle Convention and World Championship. La 19<sup>ème</sup> édition de la rencontre mondiale et championnats du monde de monocycle. La rencontre où l'on peut partager avec des rouleurs et riders passionnés de plus de 30 pays. La rencontre où l'on peut assister aux exploits sportifs les plus incroyables, les plus inédits. L'ambiance et l'atmosphère y sont uniques, c'est une expérience inoubliable pour chacun d'entre nous. Nous y croisons ceux que l'on admire en vidéo toute l'année, mais aussi tous les anonymes inconnus, tous animés par une seule flamme : la passion commune du monocycle. Pour certains sous une seule forme, une seule discipline. Pour beaucoup sous toutes ses formes.

Alors ensemble on est ému, lorsque Kenya Toyosawa et Nano Kamata réalisent un freestyle paire fluide, gracieux, parfait.

Ensemble, on est ému lorsque le club de Toyoda (Japon) présente son freestyle groupe plein d'énergie, de vitesse, synchrone, jusqu'au bout.

Ensemble, on est heureux en voyant passer à pleine vitesse les descendeurs finalistes. La technique et la pente de la piste sont incroyables, ils s'accrochent aux arbres pour mieux contrôler leur descente. Ils sont rejoints avec brio par quelques Français, Baptiste Albert qui n'en est pas à son coup d'essai, mais aussi les jeunes Guillaume Godineau et Zoé Hébingier, ou encore le binational, Liroy Haas.

Ensemble, on retient son souffle, lorsqu'a lieu le départage en finale féminine de trial. Mais cette fois Laura Philippe a l'expérience et la technique supérieure, elle termine la zone de départage et prend avec classe la deuxième place de la compétition de trial.

Ensemble, on s'arrête également de respirer lorsque Márk Fábrián, d'un mouvement fluide et précis fait demi-tour sur une fine poutre en bois, afin de devenir à nouveau champion du monde de trial.

Ensemble, on est admiratif lorsque Martin Charrier, dont on ne compte plus les titres en championnats du monde, franchit pour la cinquième fois en vainqueur une ligne d'arrivée dans cet Unicon. Il s'agit du 100 km dont il vient par la même occasion d'améliorer le record du monde.

Ensemble, on s'esclaffe lorsqu'avec sa partenaire Marie il remporte un titre honorifique : celui de champion de beer pong de l'Unicon.

Ensemble, on s'émerveille quand en catégorie standard, Souryan Dubois et Sylvain Gobron enchaînent les courses, les émotions, et les performances.

Ensemble, on est ébouriffé lorsque Niklas Wojtek bat pour la deuxième fois en deux mois le record du monde du 100 mètres. Pas de chronométrage précis, pas d'homologation.

Ensemble, on est épuisé lorsqu'après un match au bout du suspense, les monobasketteurs du Woom ajoutent une cinquième étoile sur leur maillot. Cinq fois. De suite.

Ensemble, enfin, on est heureux, ému, bouleversé, chantant, dansant, fou, délirant, repu, zigzagant, créatif, partageur, halluciné, béat. On est rempli de bonheur lors de cette fête finale synonyme de plus grande communion monocycliste bisannuelle.

## Bilan sportif, quelques chiffres

**23** médailles, nouveau record

**13** médailles masculines

**10** médailles féminines

**8** médailles d'or

**9** médailles d'argent

**6** médailles de bronze

## Les médaillés (par ordre de nombre de médailles) :

Martin Charrier, Laura Philippe, Souryan Dubois, Fanny Riom, Anaïs Hébingier, Sylvain Gobron, Zoé Hébingier, le Woom, les Cycl'Ass, MundoBasket.

**Monocyclistes, merci.**

# Gerald **Rosenkranz**

Interviewé par François Wurmser  
Traduction par Romarine Vallée  
Photos de Sebastian Wahlhuetter

## Bonjour, peux-tu te présenter s'il te plaît ?

Je m'appelle Gerald et je viens d'Autriche, d'une ville du Sud qui s'appelle Graz et j'ai 24 ans actuellement. J'étudie deux matières différentes : la première, c'est la science des médias, dans laquelle j'ai déjà terminé un master et la deuxième c'est la science du sport dans laquelle je dois encore terminer mon cursus, ce que je fais en ce moment. Je travaille aussi à temps partiel et sur différents projets, pour gagner ma vie et pour avoir assez d'argent pour faire ces voyages.

## Quand as-tu commencé à faire du monocycle ?

J'ai commencé à l'âge de 12 ans, donc il y a à peu près 12 ans. C'est une histoire marrante parce que mon père prenait beaucoup l'avion et il avait des points donc il devait choisir quelque chose pour utiliser ses points et il ne voulait pas les utiliser pour un billet d'avion donc il a juste pris un monocycle. Il a commandé un monocycle à une compagnie aérienne et donc on avait un monocycle Lufthansa et j'ai commencé à rouler avec ! Ensuite, j'ai



vu les vidéos de Kris Holm et des autres monocyclistes sur internet, il n'y avait que quelques monocyclistes et ils descendaient une montagne et je me disais « Wouah, c'est dingue ». Certains d'entre eux sautaient d'une table de ping-pong et je me suis dit : « C'est génial, il faut absolument que j'essaie ! ». Et du coup j'ai bossé et bossé et j'y suis arrivé.

## Quelle discipline pratiques-tu ?

Je fais de la descente, c'est ma discipline principale, mais j'aime rouler dans les montagnes et faire de tout : du cross country, de la montée.

## Vis-tu à la montagne ?

Non, je vis dans une ville, et je dois prendre la voiture ou le bus pour y aller... mais c'est un trajet court de vingt ou trente minutes environ pour arriver à la montagne.

## À combien d'Unicon as-tu participé jusqu'à présent ?

Brixen, Montréal, Espagne et celui-ci. C'est mon quatrième Unicon.

## Comment trouves-tu cette expérience, qu'est-ce qui te fait revenir à l'Unicon ?

C'est toujours les gens. J'ai tellement aimé rencontrer ma « famille » comme je l'appelle. C'est comme une famille, parce qu'on se voit tous les deux ans mais quand on se voit c'est comme si ça faisait seulement deux semaines. Donc j'apprécie vraiment de rencontrer tous les monocyclistes. Et bien sûr c'est les compétitions qui me font venir aussi parce que je veux montrer de quoi je suis capable. Mais pour moi, honnêtement, c'est pas seulement une rencontre, c'est pas seulement une convention, c'est aussi important la compétition.

## Comment est le monocycle en Autriche ? Y a-t-il beaucoup de gens qui roulent ? Est-ce organisé ?

Il y a un club qui regroupe de moins en moins de monde. Je ne sais pas exactement. Il n'y en a pas beaucoup en tout cas ! J'aimerais qu'il y en ait plus. Dans ma ville je suis quasiment le seul. Je vis avec Markus, qui fait du flat, alors le muni et le flat ne font pas forcément bon ménage, mais quand même, au moins c'est un autre monocycliste. Mais il n'y en a pas tant que ça donc je roule rarement avec quelqu'un d'autre.

## As-tu essayé de lancer un club ?

Non. J'ai commencé à donner des cours. J'ai donné des cours à des enfants et aussi à des étudiants et certains d'entre eux deviennent de super monocyclistes mais ça prend beaucoup de temps.



**D'accord et comment as-tu trouvé ça, enseigner le monocycle ?**

Oh c'est super ! Parce que les gens sont si contents quand ils y arrivent. Et on peut voir les progrès de chacun, c'est toujours différent, il faut toujours les aider d'une manière différente, mais ensuite, quand ils y arrivent, c'est une super sensation. J'adore.

**Que penses-tu de cet Unicon en Corée ? Aimes-tu le pays, aimes-tu l'Unicon ?**

J'adore le pays, c'est très différent et c'est pas toujours facile de comprendre certaines choses mais c'est une très bonne expérience culturelle et j'en ai beaucoup profité. Rencontrer d'autres gens et voir l'âme d'une grande ville. L'Unicon, ça va... À mon avis c'est un grand manque de professionnalisme de faire des Championnats du monde sans

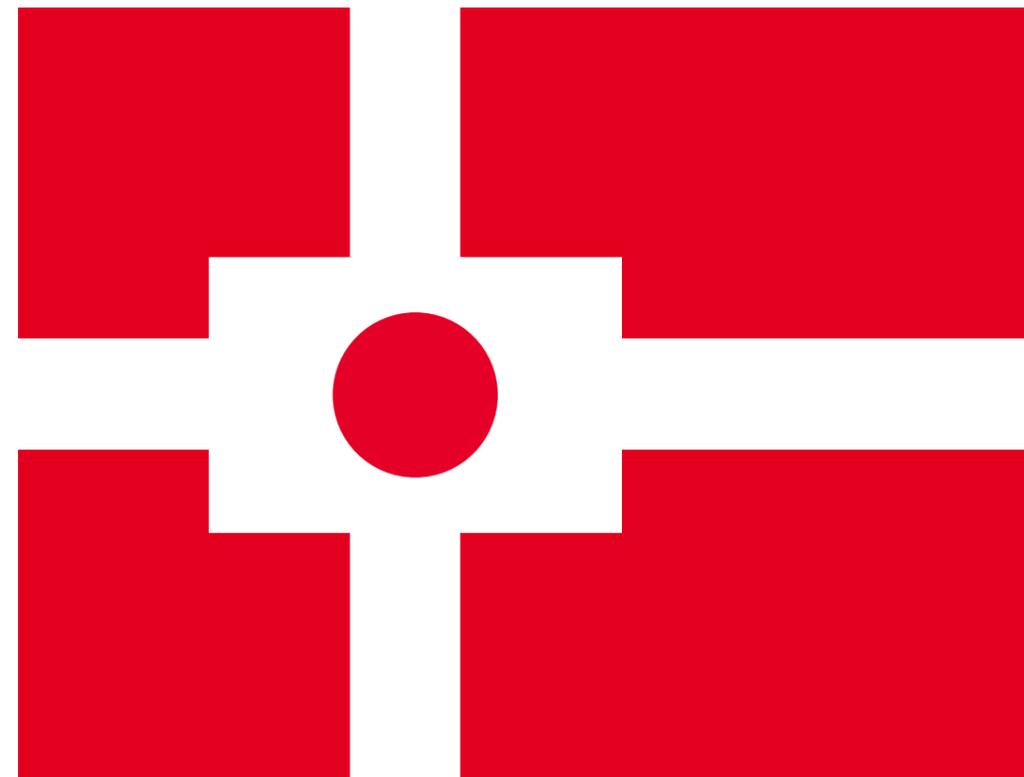
dossards à puce. (Ndlr: pour la descente) Il y a des choses de cet ordre qui font que je ne suis pas très content en ce moment et j'espère que ce sera mieux pour les autres courses mais pour l'instant ce n'est pas mon Unicon préféré.

**D'accord. Tu as fait la descente aujourd'hui, es-tu content de ta course ?**

Oui j'ai fait une course tranquille, sans pousser trop parce que c'est seulement les qualifications. Donc on va faire la finale après et c'est là que ça compte vraiment, et c'est là que je dois aller plus vite.

**Voyages-tu et roules-tu avec d'autres gens ?**

Oui, après l'Unicon on part en *road trip*, on traverse le pays. On veut juste explorer les grandes lignes, dormir en hamac et en tente et voir le pays.



Interviewée par François Wurmser et Fanny Riom  
Traduction par François Wurmser



Photo : Nobuki Abe

# Abe

**Bonjour, peux-tu te présenter ?**

Je suis Yuuna Abe, du Japon. J'ai 21 ans. J'ai vécu au Danemark pendant un an. Avant, je représentais le Japon en compétition, mais ici à l'Unicon 19, j'ai rejoint la Danish Freestyle Team, et j'ai participé au freestyle paire avec un danois. Je suis étudiante, j'étais à Copenhague dans le cadre d'un échange. J'étudie la psychologie du sport.

**Quand as-tu commencé le monocycle ?**

Quand j'avais sept ans. Ça fait donc quatorze ans. J'ai commencé car une de mes amies en faisait, juste pour le fun, pas pour le sport ! Dès que j'ai essayé, ça m'a beaucoup plu, j'ai donc voulu continuer à m'entraîner par moi-même, et à progresser. À l'école primaire, une de mes amies a rejoint l'équipe de monocycle de l'école. Je l'ai rejointe aussi, et j'y suis toujours ! L'équipe s'appelle Umeda, du nom de l'école. Celle-ci est située dans la ville de Chigasaki. Il y a environ 20 monocyclistes là-bas actuellement, c'est un petit club. D'autres clubs ont plutôt 40 ou 50 personnes.

**Est-ce que le monocycle est important au Japon ?**

Non. Enfin, beaucoup de gens roulent pour le fun, mais ce n'est pas gros en tant que sport.

**C'est important dans les écoles ?**

Oui ! Quand j'étais à l'école primaire, le monocycle n'avait pas une si grosse place que ça, mais maintenant la plupart des écoles ont des monocycles. Beaucoup d'élèves savent rouler.

**Tu es une monocycliste de freestyle, quelle est ta figure préférée ?**

C'est une question difficile pour moi, car je fais à la fois les figures japonaises, comme les spin ou les gliding debout, mais je fais aussi d'autres figures comme les unispin ou les seat drag. Mais je crois que ma figure préférée, c'est l'arabesque.

### **Combien de temps t'entraînes-tu chaque semaine ?**

Au Japon, je m'entraîne cinq fois par semaine, deux à trois heures à chaque fois, et quatre heures chaque week-end. D'autres clubs s'entraînent de neuf heures du matin à cinq heures le soir chaque week-end. Au Danemark, je m'entraînais deux heures deux à trois fois par semaine.

### **Est-ce parfois trop ?**

Je me sens souvent fatiguée. Notamment quand on travaille sur le freestyle groupe, parce qu'on répète, répète, répète et répète. Je trouve ça un peu ennuyeux. Mais il le faut ! Je sais que cet entraînement est important pour nous, c'est le meilleur moyen de se synchroniser. Mais ça devient répétitif de faire toujours la même figure, le même programme encore et encore. On passe des jours entiers sur des morceaux du programme. À répéter et répéter.

### **Est-ce qu'il y a des qualifications pour l'Unicon au Japon ?**

Pour les groupes d'âge, tout le monde peut s'inscrire. Pour les experts, il faut se qualifier pour y aller. On envoie une vidéo à un comité, qui juge si tu peux aller en expert ou pas. C'est la même chose pour notre compétition nationale. On soumet une vidéo avant la compétition, et il faut être approuvé pour pouvoir participer.

### **Quelles disciplines avez-vous à votre compétition nationale ?**

Freestyle et athlétisme. La plupart des freestyle sont japonais, pas vraiment une compétition de figures. Seuls quelques-uns peuvent orienter leur compétition sur les figures.

### **Tu faisais partie du freestyle groupe de la Danish Freestyle Team à cet Unicon. Comment s'est passée cette expérience pour toi ?**

C'était super, parce que c'était complètement différent de la façon de travailler dans le freestyle japonais, à la fois en terme d'entraînement, et d'un point de vue artistique. C'est complètement différent, parce qu'au Japon, on travaille les figures, on travaille la danse avec la musique, et on répète. Au Danemark, on fait d'abord des jeux pour apprendre à se connaître, puis on démarre la préparation physique pour les figures. Ensuite on prépare le programme ensemble. Au Japon, on ne construit pas le programme ensemble, l'un des membres ou le coach le prépare en amont, et les autres suivent.

### **Que préfères-tu ?**

J'ai beaucoup aimé fabriquer le programme au Danemark, mais ça prend beaucoup de temps, bien plus qu'avec la méthode japonaise. Au Japon, on apprend le programme en un jour, parce qu'il est déjà prêt. C'est mieux pour s'entraîner beaucoup.

### **Il y a de grosses différences entre les styles japonais et danois, ou allemand, ou encore suisse. Qu'en penses-tu ?**

Je crois que dans le style japonais, on cherche surtout à faire les figures que l'on trouve belles. Je ne sais pas ce que vous autres occidentaux considérez comme une belle figure, mais beaucoup de Japonais n'aiment pas les figures comme le marcher sur la roue avec les mains jambes sorties. Ça ne nous paraît pas beau. C'est ça la plus grosse différence de notre point de vue. On conçoit le sport comme le patinage artistique. Rapide, et fluide.

### **N'est-ce pas très difficile de juger le freestyle avec ces conflits de style ?**

Oui, j'ai jugé lors du dernier Unicon, c'est compliqué d'arbitrer entre les styles. Je connais les figures, car j'en fais des deux styles. Je sais ce qui est difficile et ce qui ne l'est pas, donc juger la technique, ça va, mais l'artistique, c'est différent. Certains chantent, nous ne le faisons pas, et le style japonais n'a jamais de thème. Nous faisons



Photo : Christian Ring



Photo : Tania Olsen

### **T'es-tu beaucoup adaptée ?**

Oui, je crois. Ceci dit, je n'aurais pas pu le faire avec qui que ce soit d'autre au Danemark, car il peut faire des figures japonaises. Ça prend beaucoup de temps pour construire un programme et une chorégraphie. Nous avons décidé très tôt de faire le paire ensemble, nous avons donc eu beaucoup de temps pour nous préparer. C'était vraiment super !

### **À combien d'Unicon es-tu allée ?**

C'est mon quatrième. J'étais en Nouvelle-Zélande, en Italie, en Espagne, enfin ici, en Corée.

### **Qu'est-ce qui te motive à revenir à l'Unicon ?**

Avant l'Espagne, je n'avais jamais rien gagné. J'avais des troisièmes places, des deuxièmes, jamais la première. Je voulais vraiment gagner. En Espagne, j'ai gagné en individuel en groupe d'âge, et en freestyle groupe. Cette fois, j'ai rejoint la Danish Freestyle Team juste pour le plaisir. Je ne pense pas à la victoire, je profite simplement.

### **As-tu déjà essayé d'autres disciplines du monocycle ?**

Huuu, j'ai essayé le hockey cette fois-ci ! Parce que j'étais au Danemark ! J'ai participé au tournoi B avec les Danish Dynamite. J'ai eu peur au début, parce que j'ai reçu la balle en plein sur moi. Mais j'ai marqué un but, c'est vraiment satisfaisant !

### **Les gens ne pratiquent pas d'autres disciplines au Japon ?**

Non. Pas de Muni, pas de hockey. Enfin, je crois que quelques personnes ont essayé le trial ou le street, mais je ne sais pas du tout comment ça s'est passé.

### **Que penses-tu de l'ambiance de l'Unicon ?**

Rencontrer des gens de plein de pays comme le Danemark, l'Allemagne, la France, c'est cool ! L'Unicon est une opportunité unique pour se faire des amis, apprendre à connaître leur culture, comme les danses qu'on a faites tous ensemble à cette fête de clôture. C'est tellement fun, une superbe expérience !

### **Comment se passe cette fête de clôture pour toi ?**

J'ai parlé avec plein de gens, surtout depuis le freestyle paire. Les gens sont venus me demander comment j'ai pu m'entraîner au Danemark, et comment je me suis retrouvée à faire le freestyle paire avec Ryan.



Photo : Tania Olsen



Photos : Luc Huguenin (gauche)  
Laura Philippe (droite)

# Kévin Gaudillère

Interviewé par François Wurmser

## Bonjour Kévin, peux-tu te présenter ?

Bonjour, je m'appelle Kévin Gaudillère, je viens de Bourgogne, en France et j'ai 22 ans. Dans la vie professionnelle, je suis des études pour devenir éducateur sportif. D'un autre côté, je pratique le monocycle depuis plus de dix ans, notamment le monocycle flat.

## Comment as-tu commencé le monocycle ?

Le monocycle est apparu dans ma vie en 2009, ça venait de Pierre Grouillon, un ami rider. Il avait acheté un monocycle. Au début on jouait au foot et on le voyait avec ça, on rigolait :

« Tu y arriveras pas, arrête, viens jouer au foot avec nous. »

Au final, il a réussi et ça nous a tous intrigués. On a commencé à rouler en 2009. Pendant deux ans, on ne faisait que se promener, apprendre à sauter, etc. On essayait de battre des records, par exemple :

« Le premier qui arrive à faire 10 mètres ! »

« Le premier qui arrive à faire 100 rebonds ! »

Puis on a découvert la compétition via les réseaux sociaux et youtube. Ça a tout déclenché pour nous, on s'est mis au flat. Et puis voilà, on a commencé à faire sérieusement du flat.

## Donc ce sont les vidéos qui vous ont menés au flat ?

Oui, les vidéos des frères Pöham, ou d'Adrien Delecroix, ou encore Kristian Kováč. Là, on s'est dit qu'on voulait faire ça, qu'on voulait faire du flat à monocycle.

## Qu'est-ce qui fait qu'avec le groupe de Bourgogne vous avez tous un bon niveau ?

Je pense qu'on a un bon niveau, parce que si je compare avec les autres français qui roulent souvent tout seul chez eux, nous on a commencé tout de suite à s'entraîner à six. Le niveau est monté très rapidement, en deux trois ans à se dire, lui, je veux le battre. Chaque fois que l'un de nous mettait une nouvelle figure, fallait que dans la journée je

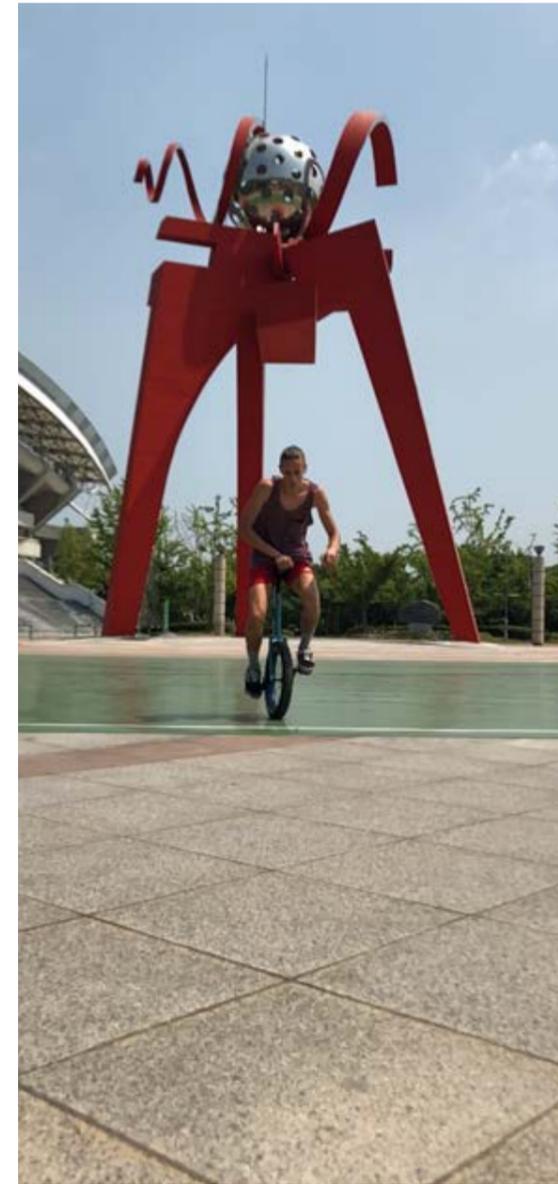


Photo : Luc Huguenin

la remette aussi, sinon c'était nul. Je voulais rentrer les figures dans la même journée que les autres. C'était comme ça chaque jour pendant plus de trois quatre ans. C'est comme ça qu'on a pris énormément de niveau, en sortant tous les jours et en se disant qu'on allait en même temps rigoler avec les copains. Et non rouler tout seul. C'est pour ça qu'on a bien progressé.

## C'est ton deuxième Unicon ici en Corée. Quelles sont tes impressions ?

Déjà, je suis très content d'être ici, parce que c'est de l'autre côté du monde pour nous. C'est la première fois que je quitte l'Europe, pour l'Asie donc. Je suis content parce que j'ai réussi à décrocher un sponsor, Mad4One. On a réussi à récolter quelques fonds pour aider à financer le voyage pour tout le monde. C'est plutôt bien, les gens nous encouragent, nous soutiennent. Nos familles aussi, ce qui est très important pour nous.

Ça fait plaisir d'être à notre deuxième Unicon, pour revoir tous les copains qu'on a par les réseaux sociaux, qu'on voit pas parce qu'ils vivent de l'autre côté du monde. Pouvoir les revoir et rouler pendant deux semaines avec eux, y'a rien de mieux ! De belles vacances !

## C'est ça qui te motive pour aller à l'Unicon ?

Oui ! Et ce qui me motive le plus, c'est de faire des vidéos, d'essayer d'avoir le meilleur niveau et montrer mon niveau à l'Unicon.

## Que penses-tu de la Corée ?

Je viens que pour deux semaines, parce qu'après faut travailler un petit peu avant de repartir à l'école. Certains jours, je ne vais pas venir voir les copains sur les compets, je vais essayer de visiter un peu. Parce qu'on est de l'autre côté du monde, le voyage coûte cher, je vais essayer d'en profiter un petit peu ! Le premier truc qui m'a choqué en arrivant en Corée, c'est la chaleur. Je pensais que ce serait comme la France, ou un peu plus froid. En fait, c'est plus chaud, très humide, on transpire beaucoup. J'ai réussi à m'habituer, mais c'est dur !

## Hier, il y avait la compétition de flat. Comment cela s'est passé pour toi ?

Pour moi ça a été compliqué parce que dans les juges, y'en a qui m'aiment pas trop, et que je n'aime pas trop, donc ça complique. Après, j'ai réussi à me qualifier avec Luc Huguenin mon meilleur ami et Manuel Vetter, un autre français de Valence. Dommage pour Martin Grouillon qui n'a pas pu se qualifier. J'ai réussi à me qualifier quizième sur seize, donc c'était un peu compliqué. À ma première battle, je suis tombé contre le deuxième qualifié, un allemand qui s'appelle Nicolas Neumann. Normalement, j'étais largement plus fort que lui, mais j'ai perdu dès le premier tour et la déception est arrivée. Deux ans d'entraînement depuis le dernier Unicon, où tu t'entraînes deux heures par jour et tu sautes dès le premier tour. Tu as les larmes aux yeux qui arrivent. Tu te dis qu'au final, quand tu fais une seule discipline, si tu te rates, c'est fini. C'est compliqué.

## Notamment quand c'est une discipline de jugement ?

Oui, c'est ça. Ce n'est pas nous qui décidons, si le juge veut pas, il veut pas. C'est comme ça.

## Cela te motive-t-il pour rider plus en street également, afin de te diversifier ?

Si. Je suis sponsorisé flat, street par Mad4One. Aussi pour faire du trial, on aime surtout ce qui est urbain. Après, chez nous, on n'a pas grand-chose pour faire du street ou du trial, donc c'est plus compliqué, on se concentre sur le flat. En compétition, on fait du street et du trial pour essayer d'avoir une médaille, mais aussi de s'amuser avec les copains. Mon objectif premier, c'est d'avoir une médaille d'or de l'Unicon un jour en flat.

## La déception d'hier, te motive-t-elle à plus t'entraîner encore ?

D'abord, je me suis demandé comment ça se fait par rapport à il y a deux ans. Il y a deux ans, personne ne me connaissait, à part via les vidéos, les réseaux sociaux. Et je fais un top huit. Ils se disent qu'il y a Kévin maintenant, et aussi Luc, Manuel. C'est bon, ils sont là, ils peuvent avoir une médaille d'or. Perdre comme ça dès le premier tour, c'est compliqué pour moi. Je me dis que soit je n'ai pas assez roulé pendant deux ans et que je suis moins bon. Soit que les juges n'ont pas voulu que je passe. Soit c'était un mauvais jour. Ça m'a motivé, je sais que dans deux ans c'est en Europe et je vais tout faire pour obtenir une médaille. Je vais rouler plus.

**As-tu l'impression que le niveau global augmente ?**

Oui, bien évidemment, le niveau global augmente. Quand j'ai commencé le flat, c'était en 2012, je me souviendrais toujours de Manuel Vetter qui m'avait appris une figure, pourtant, il était plus jeune que moi. Et six mois après, j'étais largement plus fort que lui. Le niveau augmente chaque année. Ce qui compte pour moi, c'est de faire découvrir le flat au monde entier, parce que c'est une discipline très compliquée, parfois injuste. Le niveau augmente tellement ! Battre des records du monde, y'a rien de plus beau !

**Quels sont tes résultats passés en compétition ? Quel est le résultat dont tu es le plus fier ?**

Ma toute première en flat, à Dijon sur la Roue en 2012, en flat espoir, j'avais fini deuxième derrière mon meilleur ami, Luc Huguenin. 2013, je commence à arriver dans la cours des grands, je me fais éliminer par Mario Bel en huitième. Je me dis que je suis dans la cours des grands, même éliminé ! Et puis mes premiers Unicon. C'est la première fois de ma vie que j'avais autant de stress, même en faisant du flat, j'avais les jambes qui tremblaient. Mille personnes qui te regardent, la famille sur les réseaux sociaux qui regardent, et tu es seul contre un adversaire. Je suis très content de nous, parce que Luc, Manu et moi, notre objectif, c'était les quarts de finale, et on avait réussi en 2016. Enfin une médaille d'or en flat à la Coupe de France en 2017, où j'ai réussi à gagner contre Manuel Vetter, et c'est là où Marco (Ndlr : Marco Vitale, le patron de Mad4one) m'a sponsorisé. Ça m'a motivé, je me suis dit que s'il m'avait sponsorisé, c'est que j'avais le niveau d'être champion du monde. Je fais de la publicité, j'ai des monos gratuitement au lieu d'acheter le matériel, ça m'avantage. Venir ici, réussir

à me qualifier, et me dire que même si j'ai perdu, la plupart des riders en flat me connaissent et connaissent mon niveau. Je suis quand même très content d'être ici, même si hier c'était très compliqué pour moi.

**Le flat ne se porte pas très bien en France, il y a assez peu de riders. Comment pourrait-on faire pour changer ça ?**

Au début, quand j'ai commencé le monocycle, j'ai commencé à rouler, puis à m'entraîner à ce que je pouvais faire. Sauter un petit peu, aller vite avec un monocycle. Du coup, beaucoup de gens se dirigent plutôt vers le trial pour essayer d'apprendre à sauter, l'athlétisme ou le cross, car ça paraît plus accessible. C'est plus compliqué de se dire : « faut que je me protège, que j'apprenne à faire des figures ». Je trouve que les français sont un petit peu feignants, et se dirigent vers des disciplines plus adaptées pour eux. Pour résoudre le problème, il faudrait pas forcément avoir plus de conventions, mais créer des stages de flat. Inviter des riders semi-professionnels français, qui sont là comme bénévoles. Comme une CFM, tu t'inscris, tu viens trois jours, et pendant ces trois jours, tu as des coachs pour t'entraîner à faire chaque figure. Quand Marco Vitale m'a invité en Italie pour apprendre le flat aux italiens, je ne parlais pas un mot d'anglais, et les petits avaient huit ans, et pourtant, ils ont tous appris une figure en deux jours. Et ils ont continué, continué, et je les suis sur les réseaux sociaux, chaque jour ça progresse. Je me dis que si en France on faisait un ou deux stages par an, on pourrait avoir plus de flatteux.



Photo : Thomas Demus



# Kathi Boll

Interviewée par François Wurmser et Fanny Riom  
Traduction par Maxime Joly

Photo : Konstantin Höhne - konstantinhoehne.de

**Bonjour, peux-tu te présenter ?**

Salut, je suis Kathi Boll, je viens d'Allemagne, je suis une freestyleuse, et aujourd'hui ça fait 20 ans que je roule à monocycle ! J'habite près de Cologne et j'étudie dans le milieu des médias. Je voudrais devenir journaliste, peut-être pour un magazine. J'aime écrire, j'aime rencontrer des gens, j'aime leur parler et découvrir leur histoire.

**Wow, 20 ans ?**

Oui, j'ai commencé en 1998. À ce moment il y avait l'Unicon dans la ville où j'ai grandi, Bottrop, en Allemagne. J'y ai assisté et ensuite j'ai commencé à rouler à monocycle. Jusqu'en 2001 je n'ai participé qu'à des compétitions allemandes.

**Pratiques-tu d'autres disciplines que le freestyle ?**

Je faisais des courses mais j'ai arrêté en 2009. Aujourd'hui je ne fais plus que du freestyle.

**As-tu un club dans ta ville ?**

Oui j'ai un club, c'est VFL Grafenwald et nous sommes environ 160 membres, nous sommes vraiment un gros club. Nous participons aux compétitions de freestyle groupe en Allemagne.

**Rencontres-tu beaucoup de monde avec qui rouler en Allemagne ?**

Oui. Beaucoup sont de mon club mais je roule aussi avec d'autres gens de ma région. Il y a énormément de clubs vers chez moi, je dirais entre cinq et dix aux alentours de Cologne. Nous nous connaissons grâce à l'Unicon ou à d'autres conventions.

**Peux-tu nous parler de ta première compétition de freestyle ?**

C'était il y a longtemps ! En 2001 je crois, aux championnats d'Allemagne dans ma ville. J'avais neuf ans, et je participais à un freestyle groupe moins de 15 ans. C'était vraiment sympa



Photos : Kathi Boll

et motivant de voir autant de bons monocyclistes au même endroit pour la première fois et de participer à la même compétition qu'eux. Mon premier numéro en paire était en 2003. J'ai commencé en solo en 2006 à l'Unicon en Suisse où j'ai fini deuxième. C'était vraiment génial d'être là-bas et de participer à mes premiers championnats du monde en présentant un freestyle individuel. Ça m'a également donné une vision complètement différente de la communauté monocycliste de voir autant de gens si amicaux, si gentils, de partout dans le monde et d'apprendre à les connaître. Clairement l'un des meilleurs souvenirs de ma carrière de monocycliste!

**De quoi es-tu la plus fière dans ta vie de monocycliste, que ce soit en compétition ou pas ?**

La sensation lorsque je replaque une nouvelle figure ou quand j'invente une nouvelle transition. Mais c'est compliqué de trouver un exemple précis. C'était aussi génial d'être en réussite en compétitions après m'être entraînée très dur. C'est également toujours un grand plaisir de ressentir l'esprit du groupe lorsque le travail paie, notamment avec nos deuxièmes places à l'Unicon à Montréal et à Saint-Sébastien. Mais c'est sûr que la plus grande émotion, c'est de faire partie de cette grande communauté pleine de gens accueillants du monde entier qui partagent la même passion pour ce sport. Je connais la plupart de mes meilleurs amis grâce au monocycle, et je suis comblée de pouvoir pratiquer ce sport avec eux depuis 20 ans.

**Quelle est la différence pour toi entre la compétition individuelle et de groupe ? Quelle est ton sentiment là-dessus ?**

J'adore les deux, mais c'est vraiment différent. C'est extraordinaire de créer un freestyle groupe avec tes amis, s'entraîner ensemble et enfin montrer le résultat, et partager le classement avec l'équipe. Mais c'est aussi beaucoup de pression, parce que je ne veux pas décevoir mes coéquipiers. En freestyle individuel, j'aime être créative et créer mon propre programme. Je peux prendre plus de risques car je suis la seule concernée et je suis excitée et stressée quand je suis sur scène alors que tous les yeux sont sur moi. Je veux toujours donner le meilleur de moi-même et montrer des figures risquées. Quand tout se passe bien, c'est tellement satisfaisant, réussir ses meilleures figures et recevoir de bons retours.

**Le monocycle est très développé en Allemagne, pourquoi à ton avis ?**

Je pense que c'est grâce aux gens qui poussent le sport chaque année. Ils ont fondé beaucoup de gros clubs de monocycle où il y a beaucoup d'émulation. Il y a également beaucoup de rencontres où les gens peuvent apprendre à se connaître et à rouler ensemble. Cela a aidé la communauté à grossir en Allemagne. On essaie également de s'améliorer tous les ans et d'impliquer un maximum de gens.

**Participes-tu à l'organisation du monocycle en Allemagne ?**

Depuis quelques années, j'entraîne dans mon club. Je donne également beaucoup d'ateliers dans d'autres clubs allemands. Je suis aussi impliquée dans le jugement du freestyle. Enfin, je représente l'Allemagne dans le comité freestyle.

**À combien d'Unicon as-tu participé ? Et qu'est-ce qui te fait revenir tous les deux ans à l'Unicon ?**

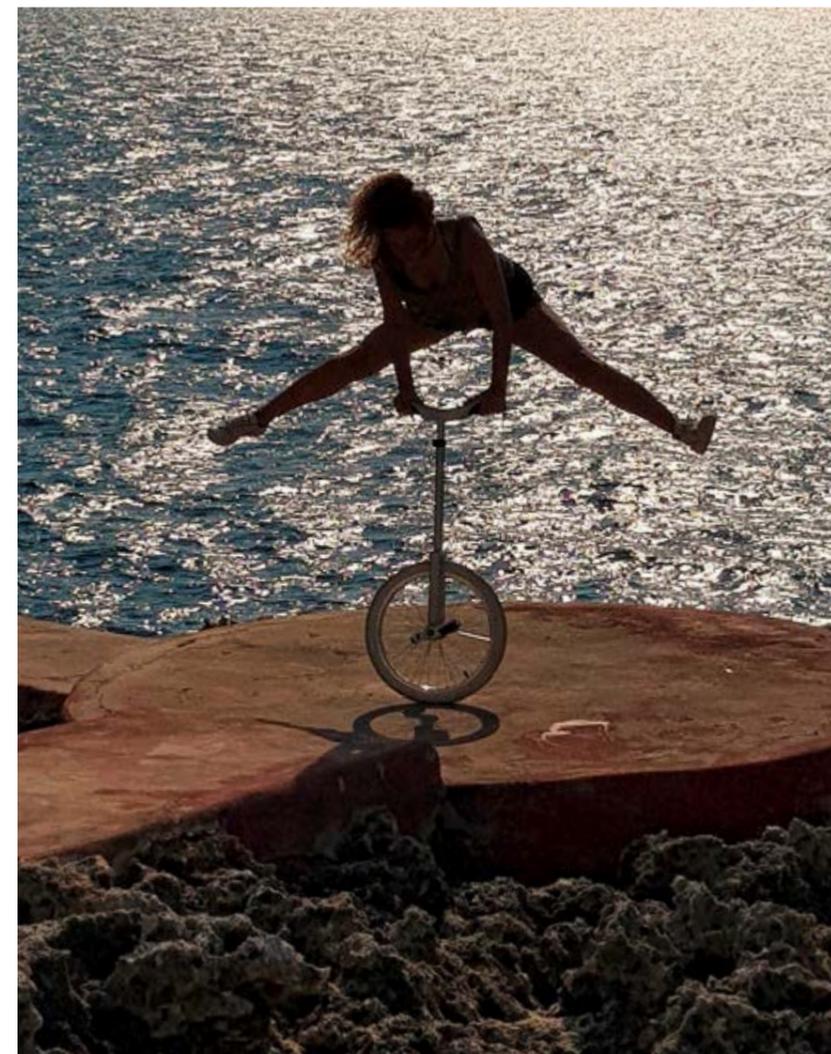
Mon premier Unicon était en 2006 à Langenthal en Suisse et depuis j'ai participé à tous les Unicon. J'aime vraiment l'esprit des Unicon. C'est vraiment génial de rencontrer à nouveau des personnes que je connais de mon premier Unicon. J'ai rencontré des Japonais, des Suisses... et maintenant je les vois ici en Corée et c'est génial. J'aime la compétition ici, j'ai vu tellement de figures et de gens qui m'inspirent, j'adore ça!

**Trouves-tu encore la motivation pour t'entraîner après 20 ans ?**

Oui je suis toujours motivée. Pour moi c'est à la fois un sport et un mode de vie. La plupart de mes amis sont monocyclistes et je connais aussi d'autres monocyclistes d'autres pays donc je peux y aller pour les vacances, nous nous rencontrons et échangeons nos figures.

**Comment cet Unicon se passe pour toi ?**

Vraiment très bien, en fait. J'ai été chargée d'aider Lasse Jensen en tant que juge chef du freestyle et ça a été une aventure de dingue pour moi. Ça m'a vraiment demandé beaucoup de temps. Je suis restée au gymnase douze heures par jour pendant quatre jours. C'était vraiment sympa de voir tous les compétiteurs et d'aider les juges. Je pense que cet Unicon est top. Les organisateurs ont vraiment fait du bon travail. Ça me plaît vraiment ici, c'est très bien.



Photos : Kathi Boll

**En tant que juge, comment peux-tu comparer le style japonais, le style allemand/danois et le style suisse ?**

C'est vraiment une bonne question. Nous nous la posons à chaque fois et pensons à ce que nous pouvons faire pour améliorer la notation, mais c'est vraiment très dur. Il faut se concentrer sur la variété mais aussi sur la difficulté. C'est compliqué de voir autant de numéros japonais ici parce qu'ils ont tous un très haut niveau technique. Cependant ils ne font pas vraiment dans la variété. Quelquefois non, mais la plupart du temps ils font tous la même chose. Je pense qu'il faut d'abord se concentrer sur toutes les routines, puis sur chaque routine individuellement pour pouvoir voir la différence entre chacune.

**Tu as parlé de la part technique de la notation. Qu'en est-il de la partie artistique qui est très différente entre tous ces numéros ?**

Je pense que les performances japonaises sont vraiment de très haut niveau. La plupart des groupes japonais ne sont constitués que de monocyclistes experts. Ils sont vraiment très bien préparés pour leurs numéros. En performance, ils sont vraiment dingues. C'est vraiment une part différente de la partie technique. Je pense qu'ils sont vraiment très proches sur le niveau technique mais en performance ils sont vraiment de haut niveau. J'ai aussi vu des monocyclistes suisses, quelques rares enchaînements, et leurs performances sont complètement dingues également. Il faut regarder les figures, mais aussi s'ils sont dans la performance ou s'ils sont simplement concentrés sur leurs figures. La plupart des Japonais ne paraissent pas concentrés du tout. Ils sont toujours dans le spectacle, et c'est ce qui fait leur grande performance.





# Vis ma vie de marathonnier·ne

Avec les photos d'Alain Coupey

Les Rennes Monostars organisaient leur troisième marathon à monocycle en forêt de Rennes en juin 2018.

Quelques inscrits, Monostars et d'autres, ont accepté de nous raconter comment ils ont vécu leur course.

## Samuel Coupey

**36 pouces Schlumpf manivelles de 150 mm**

**Temps (marathon): 1:44:30**

Départ de m... (comme d'habitude, j'ai du mal à enclencher la vitesse au milieu d'un peloton et en roulant vite; faut que je bosse ça), je ne reviens au contact de Sylvain (Ndlr: Gobron) et Souryan (Dubois) en 29 pouces standard qu'au niveau du parking (800 mètres environ du départ), je passe devant dans le faux-plat descendant. Yann est à 30 mètres devant... Les deux ont roulé ensemble à 50-60 mètres derrière moi, puis m'ont collé à partir de l'accrobranche. À ces vitesses, l'aspiration devient importante... Nous avons croisé Gingo (François Wurmser) qui a versé sa larme en disant: «Ho ça c'est beau». Puis les deux p'tits cons m'ont doublé dans la côte avant le ravito. J'ai repris Souryan au niveau du parking mais pas Sylvain, très impressionnant. J'ai dit au revoir à Souryan dans la côte de l'abbaye et je ne les ai jamais revus. Au final Yann n'est pas très loin devant... mais j'étais pas mal cuit à la fin. J'avais mis des manivelles de 150, contre 137 aux deux dernières éditions. Ça m'a permis de ne pas coincer à la fin, d'être carrément plus confortable, de ne pas désenclencher dans les bosses et de bien mouliner, mais un peu moins rapide sur la ligne droite faux plat descendant; j'ai aussi l'impression d'être moins crevé cette année. Finalement je mets 27 secondes de plus que l'an dernier, peut-être parce que j'étais un peu moins entraîné et aussi parce que j'ai fini cette fois la course tout seul. J'étais pas non plus super bien dans le 1<sup>er</sup> tour.

J'avais trois objectifs:

- Que l'événement se passe bien: atteint.
- Faire une bonne course, sans tomber pour reprendre de la confiance après ma chute deux mois plus tôt (roulé sur un chien) et en me faisant plaisir: atteint.
- Arriver à admettre que les jeunes de 25-30 ans roulent plus vite que moi et que c'est normal: hum hum...

## Marine Henry

**29 pouces Schlumpf manivelles de 125 mm**

**Temps (marathon): 2:17:09**

Pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, j'ai eu la chance de pouvoir participer au marathon international de monocycle de Rennes.

Ayant migré du sud de la France pour la Région Bretagne dans le cadre de mes études, je me suis rapprochée de cette super course sans entraînement sérieux. Et je peux vous dire que lorsque ça fait un peu plus d'un an que tu n'as pas fait mouliner tes jambes, forcément tu le ressens lorsque ça fait 30 bornes que tu roules et qu'il te reste des petites côtes à grimper.

J'avais deux objectifs: en priorité, me faire plaisir, et en bonus rester dans le même temps que l'an dernier ou tenter de le grappiller un peu. Mais j'avais peu d'espoir quand même.

Vous l'aurez compris, je n'ai pas fait un super temps cette année et les montées m'ont bien chauffé les cuisses par manque d'habitude («C'est tout plat la Bretagne pourtant!»).



En plus de tout ça, j'ai roulé majoritairement toute seule parce que ma compatriote Marjorie (Durif) a eu quelques soucis au départ. Et même si c'est 42km, et bien le départ, c'est là que beaucoup de choses se déterminent. Je reste donc un peu déçue de ma course mais en aucun cas de l'évènement en lui-même qui comme d'habitude était top!

### Souryan Dubois

**29 pouces manivelles de 89 mm**

**Temps (marathon): 1:42:29**

Pour cette troisième édition, la concurrence de Sylvain Gobron est de retour et nous faisons un super premier tour en se relayant. J'avais comme objectif de battre mon précédent record du circuit, ce que j'ai fait, et réussir à suivre et peut être battre Sylvain Gobron. Même si je passe en tête à mi-parcours, je me fais ensuite dépasser et l'écart se creuse.

En terminant la course deuxième de la catégorie standard, je bats tout de même mon précédent record sur ce tracé avec un temps de 1 h 42, soit deux minutes de moins qu'en 2017. Le parcours est toujours aussi sympa, alternant piste cyclable vallonnée en forêt et route de campagne. Un vrai plaisir!

### Sylvain Gobron

**29 pouces manivelles de 89 mm**

**Temps (marathon): 1:41:47**

Pour ma deuxième participation au marathon de Rennes je me sentais plus préparé que la première année. Je revenais d'un voyage de 800 kilomètres à monocycle et était en pleine préparation pour l'Unicon. Mon objectif c'était de faire un temps en dessous de 1 h 45 et la victoire d'étape bien sûr!

J'appréhendais quand même la confrontation contre le champion local, le recordman de l'étape, le talentueux Souryan Dubois. Il a pris un départ canon et j'ai eu beaucoup de mal à le suivre. Nous avons alterné les relais durant les 30 premiers kilomètres, jusqu'à rattraper Samuel Coupey. Je sentais que Souryan avait plus de mal à prendre des relais et je l'ai lâché au fur et à mesure en prenant plus de risques dans les descentes. Je savais qu'il pouvait rouler fort en montée ce qui m'a mis la pression en fin de course. Finalement je finis seul en tête, avec un record personnel sur ce parcours pas facile. J'espère participer l'année prochaine pour défendre mon titre et partager l'excellent casse-croûte post course.

### Simon Jan

**36 pouces Schlumpf manivelles de 150 mm**

**Temps (marathon): 1:23:58**

**Vainqueur au scratch toutes catégories pour la deuxième année consécutive**

Pas trop de problème sur le départ, je reviens vite au contact de Martin (Charrier). S'en suit une course à bonne allure: pendant les trois premiers quarts de la course, Martin et moi avons roulé ensemble en nous relayant de manière à peu près équitable.

Cette partie s'est achevée avec deux gros relais, le premier de Martin pendant plus de 3 kilomètres jusqu'au pied de la bosse de Saint-Sulpice (nous étions entre 32 et 35 km/h sur cette portion), le second de moi-même, de la bosse de Saint-Sulpice jusqu'au début de la montée au dessus de la quatre voies (32<sup>ème</sup> kilomètre). Ensuite, Martin a fait la montée devant et de retour sur le plat, je trouvais qu'il avait bien ralenti... si je restais derrière je sentais qu'il allait m'endormir.

Je savais qu'on était dans les dix derniers kilomètres, j'ai décidé de repasser en tête pour imprimer mon rythme sur les derniers kilomètres, il ne repassera plus devant.



Sept km plus loin, dans le dernier virage à 90 degrés en forêt (39<sup>ème</sup> kilomètres), il était encore juste derrière moi avant d'aborder l'avant-dernière ligne droite. Je continuais à rouler sans relâche et au moment de rattraper Benoît (Josset) qui était dans son premier tour (avant le ravito), ce dernier pose le pied à terre, nous voit arriver et m'informe que Martin est distancé à 30 mètres.

Confiant, je continue mon effort à fond jusqu'à l'arrivée. Jusqu'au dernier moment, je m'attendais à ce que Martin surgisse de nulle part. Surprise à l'arrivée, je ne le voyais même pas dans la ligne droite. Il a vraisemblablement explosé au 39<sup>ème</sup> kilomètre, perdant 1 minute et 11 secondes en seulement trois kilomètres.

À noter, que juste avant le dernier virage, il y avait un cycliste du dimanche qui ne voulait pas se pousser et qui nous grognait dessus, Philippe III (Ndlr: à Rennes Monostars il y a tant de Philippe que nous sommes obligés de les numéroter, celui-ci est Philippe Descubes, ouvreur de la course en vélo couché en plus du motard) et à moi, il ne m'a pas ralenti, heureusement. (« C'est n'importe quoi! », « Il fallait fermer la route! », etc.)

Sinon, au deuxième tour, je voulais être devant Martin le plus possible en arrivant sur les virages car j'avais un peu de mal sur les virages à gauche (je ne travaille que les virages à droite à Beaulieu (Ndlr: sur le campus de Rennes, circuit d'entraînement fétiche de Simon), quand il était devant, il me distançait en sortie de virage alors que quand j'étais devant je l'obligeais à ralentir comme moi.

Mon objectif principal:

- Améliorer le temps de Martin, vainqueur il y a deux ans (qui était d'environ 1 h 28 min)

Mes objectifs secondaires:

- Gagner la course (ça ne dépendait pas que de moi);
- Améliorer mon temps au marathon (qui était de 1 h 25 min 14 s à l'ECU 2017)
- Finir le marathon à plus de 30 km/h de moyenne (1 h 23 min 58 s pour le marathon, soit 30,14 km/h de moyenne).

Et puis il faut dire que Martin a tout misé sur l'intox (et rien sur l'entraînement!) me demandant la veille ce que ça faisait de gagner demain, allant même jusqu'à dire aux Roule Ta Bille qu'il visait 1 h 35 min! C'est confirmé, il est bien originaire du Sud de la France!



### Pauline Servaes

**24 pouces manivelles de 125 mm**

**Temps (semi-marathon): 2:30:04**

Premier semi, au final c'est long...

Je remercie vraiment Mickaël mon compagnon de route (Ndlr : accompagnant à vélo) il a vraiment été génial en me donnant des petits encouragements régulièrement et en me permettant de me remettre sur mon mono. Je le savais derrière moi et c'est très agréable de ne pas se savoir seule.

Belle balade malgré tout. Quelques difficultés à trouver mon rythme au début, puis bien au milieu (même si j'ai mis pied à terre et marché un peu) et beaucoup de fatigue au passage du premier ravitaillement.

Très heureuse d'avoir fini. Un temps plus que correct 2 h 30 j'avais prévu les 3 heures. Et en plus une médaille....

Très heureuse ! Et je verrai pour essayer le 29 pouces la prochaine fois.



### Clarisse Baudouin

**29 pouces manivelles de 110 mm**

**Temps (marathon): 2:09:49**

Ça y est, enfin, je suis enfin assez grande pour faire 42,195 km à monocycle selon la loi monocycliste française de compét' ! Je les ai attendus ces 16 ans ! Ça a un côté super puisque enfin je pourrai vraiment mériter mon t-shirt « marathon à monocycle » et en même temps ça m'effraie un peu... Je roule pour la première fois avec un guidon (une amie m'a gentiment prêté son 29 pouces avec guidon) et j'appréhende l'utilisation vu que je n'ai jamais testé. Je pars avec comme objectif un temps aux alentours de 2 h 20, ayant fait l'année dernière 1 h 08 pour le semi avec la même taille de roue mais des manivelles un poil plus longues (125 mm contre 110 cette année). Tiphaine (Vallantin) m'assure qu'on ne descend pas du monocycle pendant un marathon... cela me paraît impossible mais bon, on verra bien ! Le départ sonne. Je pars plutôt vite et me fixe assez rapidement à un groupe qui roule bien. Un peu trop bien pour tenir 42 km à cette allure pour moi ! Tiph' rattrape le groupe un peu plus tard et puis, au milieu du premier tour, le groupe se dissout complètement. Je roule

toute seule jusqu'à la fin, observant désespérément Tiphaine s'éloigner de plus en plus devant. Je ne la rattraperai pas même si pendant tout le deuxième et dernier tour, je me suis battue contre moi-même. Malgré la fin difficile avec les montées qui m'achèvent et les ravitos loupés, mon premier marathon finit sans un pied à terre et avec un temps de 2 h 09 dont je suis contente et qui me place deuxième, 3 minutes derrière Tiphaine la fusée. Allez l'année prochaine je reviendrai en mode fusée moi-aussi !

### Sylvain Barré

**26 pouces manivelles de 125 mm**

**Temps (semi-marathon): 1:44:11**

Pour moi c'est le semi en 26 pouces. Un calcul rapide me dit que par rapport à un 36 pouces Schlumpf, à régime équivalent j'ai une chance de ne pas me faire doubler trop tôt par les champions du monde... Raté, le vélo couché ouvreur me dépasse 10 minutes avant mon arrivée, suivi par les bolides : impressionnant ! L'an prochain, je passe au 29 pouces. Cette course est un régal, l'ambiance est parfaite, les plus habiles côtoient les moins confirmés en toute simplicité : bravo !



Electro bike ? Je dois avouer, je trouve que cet événement porte mal son nom. Au premier abord on pense plutôt à un festival de musique électro. Or il s'agit d'un salon de VTT à assistance électrique, ou VTT AE, dans les Alpes Maritimes ! Nous l'appellerons donc *Auron sur une roue* ! Cela fait maintenant trois ans que nous y participons. Il s'agit essentiellement de descente et un peu de hockey. Durant le week-end, on trouve divers stands de marques de VTTAE qui proposent de tester gratuitement leurs vélos, il y a également des courses de descente chronométrées, dont une pour



Photo : Paul Sergent

## AURON ELECTRO BIKE

Par Marjorie Durif



Photo : Yann Henry

les monocyclistes et nous avons aussi un stand d'initiation. Les VTTAE, ça intrigue quand même et c'est vrai que chaque année nous faisons une petite rando découverte... Cette année nous avons même testé le tandem ! Mais je dois dire qu'en descente je me sens beaucoup plus à l'aise à mono qu'à VTT.

Samedi, dix heures : tout le monde se donne rendez-vous au retrait des dossards. Nous installons nos monos pour l'initiation. Certains restent, d'autres s'en vont pour faire une première balade. Puis, rendez-vous sur la patinoire au centre du village pour une démonstration de monohockey. Une fois le terrain dégagé, on va tenir 1 h 30 sous le soleil accablant avec une bonne playlist musicale et une speakerine qui commente le match, explique les règles et tout ce qui existe autour du monocycle. Ça, c'est plutôt la classe ! 15 heures : c'est le moment de la première descente chronométrée ! Cette année, neuf riders sont au rendez-vous en haut de la piste. Sans surprise, Paul Sergent arrive premier, une minute devant Mattéo, lui-même à peine une minute devant Yann qui finit troisième ! Il faut dire que cette année le début du parcours était beaucoup plus difficile que d'habitude (dans l'herbe, en dévers). Une fois en bas, on décide de partir tous ensemble faire une balade à VTT et tandem à assistance électrique. Le soir, c'est le traditionnel rendez-vous autour d'un bon barbecue en pleine montagne. Avec, comme toujours, de la bonne humeur et de quoi passer une agréable soirée !

Le lendemain matin, rendez-vous à nouveau sur les pistes pour une première descente avant de tous se retrouver à midi pour la seconde démonstration de hockey ! L'après-midi, deuxième descente chronométrée avec trois riders de moins que la veille, mais aussi avec un nouveau concurrent : Aymeric qui finira deuxième. Pour clôturer le week-end, direction la piscine municipale ! Et c'est déjà l'heure des au revoirs... On remet exactement les mêmes ingrédients dans un an en espérant vous voir plus nombreux dans les Alpes du Sud ?



Un week-  
end avec



Photo : Tania Olsen



Photo : Thim Gosvig Holme

# La Danish Freestyle Team

Par Éléonore Cauquil

La Danish Freestyle Team (DFT) est l'équipe nationale danoise de monocycle artistique. Au fil des Unicon (UNicycling CONvention : championnats du monde de monocycle), elle a su se démarquer en remportant plusieurs fois le titre de champion du monde de freestyle en grand groupe. En effet, depuis 2010, elle a toujours été sur le podium. L'année dernière, j'ai eu la chance de participer à leurs entraînements. Tout a commencé en mars 2017, quand j'ai choisi le Danemark comme pays de destination pour faire mon échange universitaire. Avant de partir, je m'étais informée sur les différents clubs autour de Copenhague pour pouvoir m'entraîner, mais jamais je n'aurais songé pouvoir faire partie de la DFT, vu mon médiocre niveau technique en freestyle. C'est en voyant les photos du week-end de sélection sur Instagram que je me suis rendu compte qu'une équipe « DFT Aspirant » avait été mise en place, le but étant de créer une équipe pour les plus jeunes qui aimeraient intégrer l'équipe nationale et leur montrer l'investissement que ça demande. J'ai donc envoyé un mail aux entraîneurs en leur expliquant ma situation et demandé quels étaient les prérequis nécessaires pour rejoindre l'équipe cadette. Il s'est avéré que ceux-ci correspondaient bien à mon niveau. Pour information, il faut avoir un niveau 5 IUF et avoir commencé à travailler sur certaines figures comme le « 180° unispin » ou le « stand up wheel walk ». Après un rapide échange, je reçois un mail avec toutes les directives pour le prochain week-end d'entraînement : l'adresse, l'horaire, ce qu'il faut prendre et ne pas prendre (oui, les bonbons sont interdits). Tout est en danois évidemment, ce qui ne rend pas la tâche facile, mais je me débrouille avec mes bases et Google Traduction. C'est ainsi que mon aventure a commencé. Quelques semaines plus tard, m'y voilà ! J'ai un peu de mal à trouver l'école où je dois me rendre, mais après avoir demandé des directions à droite, à gauche, j'aperçois enfin ce qui semble être des monocyclistes. 19 h 30, tout le monde arrive. Pour certains, il y a dix minutes de voiture, pour d'autres, la route a été plus longue. Le lieu d'entraînement change à chaque fois pour des raisons d'équité entre ceux qui habitent sur la terre ferme et ceux qui sont sur l'île principale. On dépose nos monocycles dans le gymnase, puis on rejoint les salles de classe de l'école pour monter notre campement. Une fois les matelas gonflés et les sacs de couchages dépliés, il n'y a pas une minute à perdre, on part à l'entraînement. 20 heures, on se réunit tous en cercle dans le gymnase. Les coaches Mathilde, Amalie et Morten nous briefent sur le déroulement et

les objectifs du week-end. En danois bien sûr. Là, Google Traduction ne peut plus m'aider. Heureusement, Mathilde vient me voir pour m'expliquer ce qui va se passer. Je suis l'entraînement comme je peux, en étant parfois un peu perdue. On travaille un peu de technique, on fait des traversées de gymnases avec différentes figures, on termine par quelques jeux. 22 h, c'est l'heure de la collation du soir. Un petit bol de soupe avec un bout de pain, le tout soigneusement préparé par les parents bénévoles. Et puis hop, au lit ! À 23 h, c'est extinction des feux.

Le lendemain, réveil à 9 h et je sens déjà que mes jambes sont fatiguées, mais j'ai hâte de voir comment va se dérouler cette journée. Bref, je me lève, je m'habille et je rejoins les autres au petit-déjeuner. Les parents nous ont préparé de petits pains faits maison, un régal. 10 h, tout le monde a rempli sa gourde, mis ses chaussures et ses attelles. On se retrouve au milieu du gymnase et l'entraînement commence avec un réveil musculaire en douceur sur une première musique. Quand on enchaîne sur la deuxième musique, c'est un peu moins drôle, on doit courir (j'ai dit courir, pas juste trotter). Ce matin, c'est Morten qui s'occupe de l'échauffement. Il est danseur de formation et nous fera travailler le rythme pendant la matinée. 11 h 30, c'est la première pause goûter. Tout le monde se précipite aux toilettes pour se laver les mains. Les parents nous apportent des carottes, des amandes, des noisettes, des pommes et du sirop pour qu'on reprenne des forces. quinze minutes de pause et on recommence de plus belle. Ateliers techniques, jeux de groupe, figures synchronisées, création d'enchaînements, tout est prévu pour nous occuper. Juste avant la pause repas, on pose nos monocycles, on se retrouve au milieu et c'est parti pour dix minutes de renforcement musculaire. Morten lance les musiques et nous montre l'exemple. J'ai vraiment du mal à suivre les exercices et je me demande comment des jeunes de 11 - 16 ans peuvent arriver à faire ça.

13 h, pause déjeuner. Dans la cuisine, il y a des tranches de pain de seigle que l'on peut agrémenter de fromage, bacon, pâté, poivron, tomates, concombre, etc. Ensuite, petite sieste de digestion et à 14 h 15, l'entraînement reprend. On se ré-échauffe et on continue avec le même style d'exercices que le matin jusqu'à 16 h, la deuxième pause goûter de la journée. Cette fois-ci, on a le droit à un gobelet de milkshake avec un bout de banane et des noix. Après quinze minutes, on reprend, jusqu'à 18 h. On finit à nouveau par du renforcement musculaire et on va manger. Personnellement, je pensais qu'on en avait fini pour la journée et qu'on aurait une soirée libre pour jouer aux cartes, lire ou discuter. Mais non,

c'est 19 h 15 au gymnase, l'entraînement continue. À 20 h 30, Morten nous distribue un carré de chocolat noir. On enchaîne jusqu'à 22 h, mais cette fois-ci avec des jeux un peu plus calmes et on finit même avec une séance de massage. La récompense du soir, c'est la douche. Les filles doivent se relayer dans les vestiaires, alors que les garçons se retrouvent seuls ou à deux dans les douches collectives. La collation du soir nous attend à la cuisine. C'est soit une tranche de pain noir, soit une part de gâteau si quelqu'un en a apporté. 23 h 30, je vais me coucher. Même si on a quartier libre jusqu'à minuit, la seule envie que j'ai, c'est de me glisser dans mon sac de couchage et de dormir.

Le réveil est dur le lendemain, j'ai des courbatures partout. Pas seulement dans les jambes, mais aussi dans le dos, les abdos et les bras à cause du renforcement musculaire. Je me lève tranquillement et je vais déjeuner. 10 h, on se retrouve au gymnase, on est tous un peu fatigués. Du coup, on commence par une séance de massage du dos et des jambes. On s'entraîne encore un peu. Mathilde vient me voir dans la matinée et me prend un peu à part. On parle du déroulement du week-end, ce qui me plaît, ce que j'ai moins aimé. Elle m'explique que les week-ends d'entraînements sont mis en place pour permettre de travailler en équipe dans



Photo : Thim Gosvig Holme



Photo : Thim Gosvig Holme

l'optique de présenter un freestyle groupe aux championnats du monde. Elle me fait comprendre que les week-ends ne sont pas faits pour progresser en technique et qu'il faut s'entraîner régulièrement entre, pour augmenter en niveau, idéalement trois à quatre fois par semaine. Et puis, ce serait bien que je m'inscrive dans un autre club (en plus de celui auquel je suis inscrite à Copenhague) pour bénéficier d'un deuxième

entraînement encadré. Je lui dis que je vais me renseigner si je peux bénéficier des locaux de l'université pour m'entraîner aussi. Vers midi, on arrête l'entraînement, on va manger, puis on range nos affaires. Nos devoirs, c'est-à-dire les figures que l'on doit savoir faire pour la prochaine fois, sont déjà postés sur le groupe Facebook. Les premiers parents arrivent et on se dit à la prochaine, dans un mois.

Voilà comment se déroulent généralement les week-ends d'entraînement avec l'équipe. Au fil de l'année et plus l'Unicon se rapprochait, plus les entraînements étaient axés sur la mise en place d'une chorégraphie de groupe. Une première chorégraphie a été créée avec tous les membres de l'équipe. Celle-ci a été présentée aux championnats danois de freestyle en hors compétition au mois de mars. Comme la DFT rassemble les meilleures personnes de chaque club, elle présente une chorégraphie, mais sans participer à la compétition qui se déroule entre les différents clubs. Par la suite, l'équipe a été divisée en deux groupes pour des raisons logistiques. Ceux qui ne participaient pas à l'Unicon ont monté un show qui sera présenté lors d'événements pour promouvoir le monocycle au Danemark.

Je tiens à préciser que même s'il y a des aspects un peu stricts parfois, il y a une très bonne ambiance au sein du groupe et qu'on rit bien lors des pauses. C'est vrai que je me suis demandée dans quoi je m'étais engagée lors du premier week-end, mais une fois que l'on sait comment ça fonctionne, le temps passe très vite. Et puis, cela m'a permis de me rendre compte du travail qu'il fallait pour arriver à un tel niveau en compétition. Au fil des mois, j'ai eu de moins en moins de courbatures, bien qu'il me faille quelques jours pour totalement récupérer après chaque entraînement. Si jamais vous avez l'occasion de passer une année au Danemark et que vous êtes passionné de monocycle freestyle, je vous recommande vivement de contacter les entraîneurs et de discuter avec eux pour intégrer l'équipe ou juste participer à un week-end. Tout le monde est très accueillant ! Certains jeunes avaient encore un peu de mal à communiquer en anglais, mais on a toujours réussi à se comprendre. Un grand merci aux entraîneurs Amalie, Mathilde, Thim, Morten et Tania qui m'ont accueillie les bras ouverts et un grand merci aux parents bénévoles qui se sont levés le dimanche matin pour nous préparer les petits-déjeuners. Et comme on dit en danois, Vi ses i Korea på Unicon ! » (« On se voit en Corée pour l'Unicon ! »).

#### Pour suivre l'équipe sur les réseaux sociaux :

Facebook – [Danish Freestyle Team](#)  
Instagram – [@danish\\_freestyle\\_team](#)  
Snapchat – [dkfreestyleteam](#)

# PUERTO RICO ALL★STARS



Photos : Carlos Medina



Interviewé et traduit par Vincent Briot

L'équipe de monobasket des Puerto Rico All Stars, qui vient donc de Porto Rico, s'est rendue au tournoi de monobasket de Louvain La Neuve, en Belgique, les 21 et 22 avril 2018. Discussion avec Carlos Medina.

## **Pouvez-vous nous parler un peu des Puerto Rico All Stars ?**

L'histoire du monocycle à Porto Rico commence dans les années 60, et la première équipe a été fondée en 1969 par Francisco "Paco" Dumeng dans la ville d'Isabela. Depuis le début, les membres cherchent à répandre le monobasket dans toute l'île. Aujourd'hui, certains membres font toujours du monocycle!

Grâce au climat tropical de Porto Rico, l'équipe peut s'entraîner toute l'année. À une époque, nous avions même des entraînements journaliers! Nous sommes toujours 20 membres actifs, mais ces dernières années une partie de l'équipe ne peut plus s'entraîner aussi souvent qu'auparavant pour plein de raisons entre le travail, la famille... Mais de temps en temps, on arrive à se réunir et à organiser des tournois locaux de monobasket dans les différentes villes de Porto Rico.

## **Quel est votre palmarès sportif ?**

Le club a participé au premier Unicon en 1984, et elle a remporté le premier trophée de monobasket. De là, l'équipe a remporté dix championnats du monde : 1984 et 1986 à New York (USA), 1987 à Tokyo (Japon), 1988 à Aguadilla (Porto Rico), 1992 à Quebec (Canada), 1994 à Minneapolis (USA), 2000 à Beijing (Chine), 2002 à Washington (USA), 2004 à Tokyo (Japon) et 2008 à Copenhague (Danemark).

Entre le premier et le dernier, Puerto Rico All Stars n'a perdu que deux fois!

## **Qu'est-ce qui vous a fait venir jusqu'en Belgique ?**

Cette année, l'Unicon se déroulait à Séoul en Corée, et l'équipe comptait bien participer.

Malheureusement, sur les derniers Unicon, les matchs étaient très courts et beaucoup de joueurs étaient frustrés par le temps de jeu.

Nous avons donc recherché des alternatives à l'Unicon pour jouer plus et j'ai contacté le président de la Commission Nationale Monocycle, François Wurmser qui m'a parlé du tournoi de Louvain-La-Neuve : le tournoi avec le plus de temps de jeu et des infrastructures au top. Ça semblait être l'alternative parfaite : plus de temps de jeu, plus de fun, et moins cher que l'Unicon.

## **Que pensez-vous des équipes francophones de monobasket ?**

Jusqu'à aujourd'hui, ce tournoi est le meilleur auquel nous avons participé! Le niveau général était impressionnant et le tournoi a largement dépassé nos attentes!

Toutes les équipes étaient de bon niveau, nous étions contents de voir tout le travail accompli par les équipes et la ligue de monobasket.

La conséquence, c'est que chaque match représentait un défi! Même si ce sont les matchs

contre le Woom et les Cycl'Ass qui ont été les plus difficiles. Ces équipes ont atteint un niveau que nous n'aurions jamais pu imaginer. Nous avons vraiment globalement été surpris du niveau des Français et des Belges. On imagine que vous êtes fiers de ce que vous avez fait du monobasket. Ça valait vraiment le coup de participer à ce tournoi!

## **Comment s'est passé votre tournoi ?**

Ce tournoi était fun... et intense! Deux jours 100% monobasket, c'est quelque chose que nous n'avions jamais fait. Et c'est ce qu'on aime, jouer au basket et rencontrer des gens qui aiment le même sport que nous. Nous avons joué quinze matchs au total et en avons gagné douze. Comme je l'ai dit, chaque match a été un petit défi. Au final, nous sommes très satisfaits de nos résultats (troisième place) étant donné notre niveau d'entraînement. Étant donné nos difficultés à nous entraîner, nous allons maintenant nous concentrer sur le fait de nous amuser plus que sur la victoire en compétition.

## **Que pensez-vous de la ligue de monobasket francophone ?**

La ligue a atteint un niveau inimaginable! Le fait d'organiser des tournois de basket quasiment chaque mois donne l'opportunité de rester en bonnes conditions physiques et surtout de pratiquer tout un tas de techniques. Toutes les équipes connaissent bien les règles et ont l'occasion de se rencontrer régulièrement et donc de s'entraîner contre différents styles de jeu.

Toutes les équipes sont fair-play tout en développant de bonnes techniques d'attaque... et de défense!

Votre ligue est devenue un exemple à suivre pour les futures générations à Porto Rico, aux États-Unis et dans le monde entier.

## **Est-ce que vous reviendrez ?**

Clairement, nous espérons revenir à un autre tournoi de monobasket à Louvain... ou ailleurs en France : vous avez les meilleures équipes au monde!

Nous allons suivre le calendrier des tournois pour décider auquel nous inscrire.

## **Et pourquoi pas organiser un tournoi à Porto Rico ?**

En 2019, les Puerto Rico All Stars fêteront 50 ans de monocycle à Porto Rico, et on veut organiser quelque chose de spécial. Le meilleur moyen serait effectivement d'organiser un tournoi international de monobasket!

Ça sera un événement important pour nous, et nous voulons le faire avec nos amis sur une roue du monde entier. Ceux avec qui nous avons partagé tant d'années et que nous aimerions voir ici, à Porto Rico pour fêter ça en jeux et en musique.

Pour l'instant, on imagine faire ça autour de fin juillet 2019. Si tout se passe comme prévu, on vous enverra des détails prochainement... soyez à l'affût!



Cela fait déjà 50 ans que ça dure, et on espère pouvoir continuer à inspirer les futures générations de monocyclistes du monde pour de nombreuses années supplémentaires, longue vie sur une roue!



Photo : Carlos Medina



# Rencontre mexicaine



*Interview et traduction par Gabriel Pompa Valdez et Marion Ruhlmann  
Photos par Rodrigo*

Le trois août dernier, alors que nous nous baladions dans les rues de Mexico City avec Marion Ruhlmann, nous sommes tombés nez-à-nez avec deux monocyclistes. Nous avons discuté rapidement et ils nous ont conviés à une compétition qui devait avoir lieu le lendemain et à laquelle nous nous sommes rendus.

De nombreuses disciplines y étaient représentées et environ 40 monocyclistes venus de tout le Mexique étaient réunis. Nous avons tout d'abord fait des ateliers où chacun apprenait des figures aux autres puis nous avons chacun pratiqué librement. S'en est ensuite suivie la compétition avec du flat, des courses, des concours de saut, du basket, du freestyle, etc.

Nous avons profité de l'occasion pour discuter avec Arturo Vera Ruiz, membre de Rueda Urbana et cofondateur du concept Love and Roll qui regroupe plusieurs groupes de monocyclistes.

***Depuis quand fais-tu du monocycle ?***

Je pratique depuis trois ans le monocycle sportif. Je l'ai connu à l'époque où je faisais du jonglage, dans ce milieu j'ai connu un groupe qui s'adonnait au monocycle et j'ai commencé à pratiquer avec eux.





**Quelles sont les disciplines monocyclistes qui se pratiquent le plus au Mexique ?**

Bien que nous ne soyons pas beaucoup de monocyclistes au Mexique, il y en a qui représentent les disciplines principales : flat, street, freestyle, descente, trial et longue distance.

**Combien de personnes font du monocycle au Mexique ?**

C'est une réalité dans notre pays : le monocycle n'est pas reconnu comme un sport. C'est pour cela qu'il n'y a pas de recensement précis des monocyclistes qui existe. Cependant, quand on regarde les compétitions que nous avons organisées entre groupes indépendants (l'équivalent d'associations), on a pu calculer et évaluer à environ 200 monocyclistes dans tout le pays.

**Peux-tu nous parler un peu de ton groupe de monocycle ?**

Love and Roll a été créé à la suite du besoin de reconnaissance du monocycle en tant que sport et ce pour toutes ses disciplines. Le groupe cherche la solidarité avec d'autres équipes pour amener à la création d'espaces ouverts à tous, de communautés de notre entourage où le soutien serait mutuel, avoir une zone d'apprentissage et des espaces de pratique. Nous voulons réussir cela à travers des rencontres où nous montrons ce que nous savons faire et des événements régionaux et nationaux que nous arrivons à monter grâce à la collaboration avec d'autres équipes, telles que Union Monocyclismo ou Team Monopsyko. Petit à petit, nous localisons les monocyclistes répartis sur le territoire mexicain et nous les contactons pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls, que nous les soutenons et qu'ils voient que la communauté continue de grandir. Cela fait environ cinq mois que nous fonctionnons comme ça et nous sommes heureux de voir qu'à chaque fois de plus en plus de groupes et d'associations nous soutiennent de différentes manières.

**Qu'as-tu pensé de la rencontre de monocycle avec deux Français ?**

Nous adorons l'idée que d'autres monocyclistes puissent collaborer aux workshops, nous avons beaucoup appris, nous recevons toujours dans notre communauté avec beaucoup de joie puisque nous savons que dans ce sport il s'agit de partager.

**Est-ce que tu suis l'Unicon ?**

Oui, on se retrouve avec plusieurs monocyclistes pour regarder les retransmissions live.

**Qui sont tes monocyclistes préférés ?**

Eli Brill, Sophia Phelman, Mike Taylor, Ricardo Campos et Guillermo aka "GeMo".

**Aimerais-tu aller à un Unicon ?**

Evidemment que j'aimerais ! Et je sais que les monocyclistes de mon groupe aussi. Un de nos objectifs est de nous entraîner beaucoup pour avoir des représentants du Mexique.

**Qu'est-ce que tu préfères dans le monocycle ?**

Pour moi c'est l'un des sports les plus complets qui puisse exister, c'est dynamique, et cela demande beaucoup d'imagination en plus d'être un moyen de transport écologique, sûr et facilement transportable.



# MACHINE DU DIABLE!

## Koxx One

par un certain Zzagg (Yann Chantepie)

Le test de matériel que nous vous présentons ici est un peu particulier. Il aurait pu paraître il y a très longtemps dans le Girafon... D'ailleurs il avait été posté sur une vieille version du site internet monocycle.info.

À la découverte d'un mono de trial iconique qui a probablement renversé le marché, pensé par les trialistes pour les trialistes. Et vous, à quand votre test d'un modèle récent ?

À votre avis, quand cet article sur le tout premier monocycle de trial Koxx-One (marque qui a tristement disparu depuis) a-t-il été publié ?

- le 26 mars 1997
- le 26 octobre 2005
- le 26 décembre 2009
- le 26 juin 2018

Moi qui ne croyais plus au père Noël depuis un certain temps, je suis bien forcé d'admettre que le « miracle de Noël » existe. En effet, cette année, le Père Noël était Toulousain et ses lutins ont fabriqué des monocycles. Dans sa grande générosité, Yoggi (vous l'aviez reconnu sous sa fausse barbe) (Ndlr: Benjamin Guiraud, champion du monde de trial 2004 et fondateur de la marque Koxx-One) a fait l'immense honneur au Team Air Circus, de lui prêter un prototype Koxx One Devil 20 pouces pour un essai en avant première!

En tant que rider du Team Air Circus, me voilà donc propulsé testeur officiel (j'insiste). Alors, gonflé de fierté et de reconnaissance, j'ai commencé mon évaluation de « la bête ». Et, ne sachant toujours pas ce que j'ai pu faire pour mériter une telle « promotion », je me devais d'en faire profiter aussi la communauté monocyclique. Voilà donc le fruit de mes premiers essais. Premier choc : le look ! Je l'avais vu en photos ou sous les fesses de son concepteur à la CFM, mais vu de près, le Koxx One Devil affiche tout de suite la couleur : on n'est pas au cirque ici ! Les couleurs : noir et rouge, donnent un look agressif et peu discret à l'ensemble... on aime ou on aime pas... moi j'aime. Pas de gadget (je pense aux « nouilles » des nouveaux Kris Holm) mais des composants (jante, selle) très attractifs pour l'œil de part leur formes originales (mention spéciale aux manivelles).

Côté finition, elle est de bonne qualité générale. J'aime bien les logos Koxx et Try-All dispersés sur les différents organes du mono. J'aurais préféré une peinture « en dur » sur le cadre aux stickers « Koxx », mais cela ajoute à l'idée de l'ensemble : un engin efficace pour un prix raisonnable. En parlant d'efficacité...

Deuxième choc : le ride ! Avant toute chose, il faut dire que je fais du street/trial sur un KH 24 ancien modèle (« tractor style ») alors j'ai déjà découvert la discipline en 20'... ça change ! Après quelques réglages de selle et de pression du pneu, opération protection et zou ! À peine lancé, je comprends que l'engin porte bien son nom : ce mono est diabolique ! Au bout d'une heure d'essai je me suis lancé dans des trucs infaisables



Photos : Marc Zirnheld



Réponse : le 26 octobre 2005

avec mon tracteur américain. Cet engin est vraiment envoûtant ! C'est comme si une petite voix me murmurait :

« Tiens tu as vu ce jump ? Il est haut ! Allez, vas-y... Ça va passer ! »

Et le pire, c'est que ça passe !

Le pneu offre un rebond excellent et la largeur de la jante, qui fait passer une DX 32 (Ndlr: une jante de 32 mm de large qui équipait beaucoup de monocycles trial ou tout-terrain à l'époque) pour une roue de tricycle, donne un contrôle énorme en trial pour atterrir sur des bordures, barres et autres rochers saillants. Les « trous » entre les rayons sur la jante permettent à la chambre à air de se dilater légèrement, ce qui offre un amorti très appréciable pour les drops. En théorie, cela doit nuire au rebond mais personnellement je n'ai jamais sauté aussi haut qu'avec le Devil. Ajoutez à cela un grip du pneu irréprochable, même sur rochers humides ou béton mouillé.

Tout est bon pour le p'tit diable : gros jumps, drops (1 mètre 70 sans problèmes pour l'instant, le modèle fourni n'est pas testé pour des drops de 4 mètre... mais ça me laisse une bonne marge !), gaps, pedal grabs... Le confort est total, même si j'aurais préféré des pédales un peu plus larges et avec un peu plus de grip (mais je suis de ceux qui apprécient le doux contact des picots acier sur l'arrête du tibia...). La selle est redoutable d'efficacité : légère et avec une très bonne prise en main pour toutes les techniques « selle devant ». Un peu plus étroite que sa cousine KH, elle est suffisamment molletonnée pour un usage trial, et la nouvelle poignée héritée de la KH est ergonomique à souhait. C'est sans doute la meilleure selle trial du moment.

J'apprécie beaucoup les manivelles droites qui, sont mieux pour l'équilibre et permettent de rouler sur des surfaces très étroites sans trop zigzaguer (c'est mon avis, certains préfèrent les manivelles excentrées). En plus, il faut noter qu'elles sont VRAIMENT droites, c'est à dire qu'aucune excroissance ne vient menacer les malléoles au niveau de la jonction axe/manivelle... très appréciable ! Dernier point sur les manivelles : les pédales sont vissées dans des inserts en acier (moins fragiles que les pas de vis en alu). On peut donc espérer changer plusieurs fois de pédales sans foirer les pas de vis des manivelles, et compter sur une solidité accrue. Le cadre en acier est de forme assez classique, mais efficace. On est loin du cadre alu avec la forme « sexy » et les « nouilles » des nouveaux KH (Ndlr : les monocycles Kris Holm de cette époque avaient un petit tube soudé sur le té de fourche pour améliorer l'accroche) mais, à mon avis, il faut faire la part de ce qui est gadget et ce qui est utile : vu sous cet angle, le Koxx semble être le plus cohérent.

Question poids, le p'tit diable sait se faire oublier et cela permet d'enchaîner les tricks et les obstacles sans trop y laisser de jus (comparé à ma monture habituelle). En particulier sur les sauts « selle devant » ou le Devil se « remonte » comme une fleur.

Après cette (petite) séance de test, j'ai une idée de ce que peut-être le mono trial parfait : le Devil Koxx One avec un cadre en alu (pourquoi pas en carbone kevlar tant qu'on y est ?). Il serait également dispo avec un pneu slick (genre hookworm) pour le street.

Mais pour l'heure, le Koxx One Devil est sans aucun doute le meilleur rapport solidité/poids/prix du moment : on a du matos de pointe pour un prix très sympa... Le tout construit en France... Koxxcorico !

Avec un tel mono à disposition des jeunes monocyclistes un peu fous, Yoggi a du souci à se faire pour ses futures médailles. Le seul point vraiment négatif de cette session c'est qu'il va bien falloir lui rendre son mono un jour. Conclusion : il m'en faut un pour la prochaine CFM !

Zzagg (ACUN' roue – Nantes)

PS : Un grand merci à Yoggi pour le prêt de ce petit bijou et à Laurent, mon « Team Manager » (les guillemets majuscules n'existent pas... dommage;-) ) sans qui je n'aurais pas découvert les joies du 20 pouces avant d'avoir atteint un âge trop avancé pour faire le mariole sur le mobilier urbain.

