

LE **GIRAFON**FÉDÉRÉ

Numéro 14 - Octobre 2019



prix libre





Sommaire

Photo de couverture : Adrien Maillot

Le Girafon Fédéré
Le journal de la Commission
Nationale Monocycle
www.monocycle.info

Rédacteurs en chef :

Vincent Briot
Fanny Riom
François Wurmser

Conception graphique :

Vincent Briot
Fanny Riom

Traduction :

Vincent Briot

Contributeurs :

Clarisse Baudouin
Éléonore Cauquil
« Coin-coin Le Canapin »
Samuel Coupey
Souryan Dubois
Simon Jan
Ivan Ouss
Nicolas Potier
Fanny Riom
Marion Ruhlman
François Wurmser

Correcteurs :

Vincent Briot
Géraldine Choquart
Samuel Coupey
Sylvie Couturier
Romarine Vallée

Contact :

zegirafon@gmail.com



Évènement

Unicon 2020



Dossier Freestyle

Évolution en France	11
Corentin Berset	13
Salle ouverte Ingré	14
Joachim Ciocca	17



Sur le web

En quête d'inspiration



Évènement

Y'a du jeu dans ta roue 2019



Tout-terrain

RI.UNI.TI 2019



Initiation

Comment faire ?



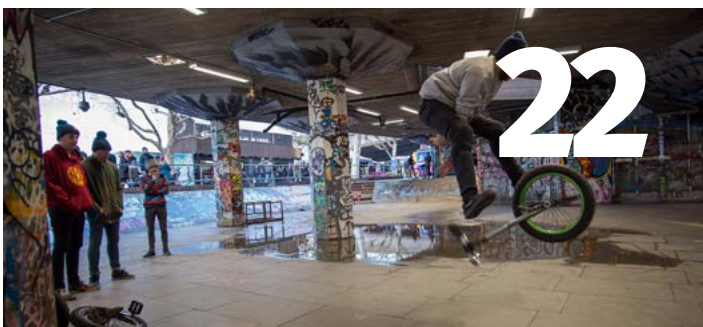
Vie d'asso

Louvain-la-Neuve



Numérique

Street Uni X



Vie d'asso

STFU UK



Parcours

La Loire à mono



Recette

Et toi, tu manges quoi ?

édito

Quatorze... 14. C'est le numéro de ce Girafon que vous découvrez aujourd'hui. Un objet d'amour, un objet de tendresse, de la part de ceux qui le font comme de ceux qui le lisent. Le Girafon nous appartient à tous, il parle de nous, il parle de vous. Alors s'il y a un sujet qui vous tient à cœur, n'hésitez pas à nous en parler. Dans celui-ci, vous entendrez pas mal parler de freestyle.

D'artistique. Interviews, récits. Pourquoi ? C'est depuis quelques années la discipline montante dans de nombreux clubs. De plus en plus de routines sont proposées lors des Coupe de France, et le niveau monte, peu à peu. Au point de créer pour la première fois un freestyle groupe étiqueté France aux championnats du monde de monocycle, l'Unicon.

Unicon. Les petits frissons sur nos bras nous le disent bien, il approche à pas petits, mais un peu trop grands pour mon cœur fragile d'organisateur. Il se profile sous le signe de l'écomobilité dans la belle ville de Grenoble, spécialisée dans la question. Un rêve qui devient réalité, à ne pas louper !

Alors c'est vrai, il n'y aura pas de Coupe de France de Monocycle en 2020. Mais quel événement pour la remplacer ! Un événement mondial, sans équivalent. Un événement à vivre une fois dans sa vie.

Notre engagement sur cet événement est l'aboutissement de quelques années de travail. Alors on va faire un peu de clientélisme, pour une fois : en 2020, si vous nous soutenez dans tous ces projets, et malgré l'absence d'une Coupe de France de Monocycle, n'oubliez pas d'adhérer ! C'est la continuité de votre soutien qui nous permet d'agir dans la durée, de former des initiateurs, de communiquer vers les médias et le public, d'aider les nouveaux clubs à se stabiliser et à grandir, et de soutenir les stages de perfectionnement pour créer les rencontres entre pratiquants de différents clubs, l'émulation, et propager les disciplines du monocycle.

poème

De magnifiques envolées
Sur le monocycle dressé
Aux spins et autres pirouettes
Le freestyle, c'est vraiment chouette

Qu'il soit suisse ou bien japonais
Allemand ou encore danois
Et surtout maintenant français
Il impressionne à chaque fois

La princesse des figures
Celle à maîtriser à coup sûr
Difficile pour tout un chacun
L'arabesque, rêve des humains

Cela constitue le sommet
De l'oeuvre d'art des japonais
Tout en maîtrise, tout en glissade
Sur le monocycle ils s'évadent

On aime la créativité
Qui est par d'autres apportée
Une routine pleine d'émotion
Est retenue par l'opinion

Pratiquez donc avec plaisir
Cette discipline d'avenir
Dans un cadre convivial
Venez rouler en freestyle



Photos et texte : François Wurmser

La plus belle rencontre du monocycle mondial pour la première fois en France ! C'est la vingtième édition, et elle aura lieu en 2020. Cochée dans le calendrier de nombreux monocyclistes depuis déjà quelques mois, voire quelques années. Deux ans avant, l'incertitude était encore grande. L'Italie était pressentie pour accueillir l'événement, mais l'annonce définitive tardait.

L'Italie ne peut plus. L'Allemagne peut-être ? Elle s'y prépare, mais pas pour cette fois. Elle a été dépassée par l'enthousiasme rapide de la mairie de Grenoble, qui a répondu positivement à nos sollicitations, rapidement, efficacement. Une mairie curieuse de la différence, une mairie qui, après avoir accueilli des matchs de la Coupe du monde féminine de foot, trouve rafraîchissant de travailler avec des monocyclistes.

C'est donc bien en France que l'événement aura lieu, et quel honneur, quel bonheur !

Mais aussi quel travail ! Un championnat du monde en Europe, c'est de 1 500 à 2 000 compétiteurs, environ 500 accompagnateurs, 12 jours de compétitions, entre 30 et 35 nationalités représentées, et un peu plus de 35 épreuves. Une montagne !

Des gymnases, des sentiers, des routes, un stade, les infrastructures nécessaires sont nombreuses. Il faut les obtenir, les préserver, les soigner, les bichonner, les préparer, leur apporter le matériel nécessaire, protéger les compétiteurs, obtenir les autorisations de tous les partenaires, informer, etc. Il faut aussi accueillir les compétiteurs de manière à faire de cet Unicon l'événement dont ils rêvent.

Cette compétition focalise nos énergies. C'est donc avec tristesse que nous avons pris la décision, pour la première fois depuis la première Coupe de France en 2004, de ne pas organiser une CFM en 2020. L'événement aurait eu lieu quelques semaines après l'Unicon, et d'après un sondage envoyé à nos adhérents, il n'aurait réuni que maximum 60 % des effectifs habituels, soit environ 170 compétiteurs. Ce serait donc beaucoup d'investissement de nos bénévoles, quelques semaines à peine après l'Unicon, pour un nombre de participants réduit et des médailles qui n'auraient pas la saveur habituelle. Alors n'hésitez plus, venez à l'Unicon 2020 !

Car ces 12 jours resteront à coup sûr dans nos mémoires.

Rendez-vous du 22 juillet au 2 août 2020 à Grenoble !



Forcalquier

2019

par Ivan Ouss - Photos : Xavier Le Quesne

201



La première fois que j'ai entendu parler de Forcalquier, c'était il y a huit ans, en 2011. Moi qui roulais dans mon coin depuis quelques années, j'ai pour la première fois croisé d'autres monocyclistes au hasard d'un événement de vélo. Ce jour-là, j'ai mis le premier pied dans un monde que je ne connaissais pas encore, et j'ai compris que je n'étais pas seul. J'ai compris que ce n'était pas tant la roue qui faisait le monocycliste, mais ce qu'il y avait autour : la bonne humeur, le partage, les mugissements de Zip quand il monte à monocycle et un petit grain de folie pour couronner le tout. Et surtout, ce jour-là, j'ai compris qu'il y avait, loin de Paris, une convention qu'il ne fallait surtout pas rater. J'ai compris qu'il y avait du jeu dans ma roue.

Et pourtant... faute de temps, d'argent, à cause du mariage d'untel, de la fête d'unetelle, j'ai loupé ça, année après année. Et chaque année, le regret de ne pas pouvoir me joindre à la fête, avec la crainte que Forca ne reprenne pas l'année suivante.

Mais cette année, je brise la malédiction. J'ai enfin pu venir à Forcalquier, et je n'ai qu'un seul regret : ne pas être venu plus tôt ! Après les superhéros l'an dernier, le thème de cette année était la Belle Époque. Dès mon arrivée, le vendredi soir, le décor était planté : un petit bar installé devant le gymnase balançant quelques morceaux bien sentis de swing, les ami(e)s terminant une partie de mono-hockey devant le gymnase pendant que d'autres installent leurs sacs de couchage. Après avoir retrouvé les copains que je n'avais pas vus de longue date, nous nous sommes couchés dans le gymnase d'escalade. Le lendemain, lever vers 8 heures et petit-déjeuner au soleil dressé par les organisateurs, avant de se préparer pour la journée de jeux. Pas grand-chose à enfiler qui fasse vraiment Belle Époque, une marinière et un béret prêté par Xavier feront l'affaire ! Les autres sont bien mieux apprêtés : hauts-de-forme, bretelles et moustaches pour les uns, robes longues pour les autres. La classe !



Puis, direction le terrain de foot pour commencer les jeux à monocycle, de 7 à 77 ans. Au programme, quelques jeux destinés à apprendre les prénoms des autres, puis mono-tèque, mono-pétanque, mono-éperviers-sortez et autres joyeusetés. Après un déjeuner délicieux (chapeau, les cuistots !), direction le gymnase pour une deuxième salve de jeux, à l'ombre cette fois-ci. Puis vient le tour du traditionnel défilé à monocycle dans la vieille ville de Forcalquier, mené littéralement en fanfare par un groupe de swing invité pour l'occasion. Le temps d'une petite pause, on a pu admirer un beau spectacle de freestyle (Merci à Lillian, Lana, Maéva et Coco) avant de reprendre notre route. Arrivés sur la grande place, nouveau spectacle, de biclown cette fois-ci - on a beaucoup apprécié la performance de Max, qui n'a pas arrêté du week-end - avant de monter tout en haut de la citadelle pour un petit apéro au panorama imbattable sur les montagnes environnantes.

« On s'est tous laissés emporter par les rythmes enjoués des swings et autres foxtrots du collectif Big Easy »

De retour au gymnase, nous profitons d'un peu de répit pour nous doucher avant le grand bal du samedi soir. Nous enfilons de nouveau nos plus beaux costumes et retournons sur la grande place sur nos montures. Commence alors le bal swing : à pied comme en mono, on s'est tous laissés emporter par les rythmes enjoués des swings et autres foxtrots du collectif Big Easy, en farandoles, en rondes ou à deux... Je crois que j'ai plus dansé sur mon monocycle qu'à pied ce soir-là. Au moins, je ne risquais pas de marcher sur les pieds de mes partenaires, même si les pas de danse à mono sont autrement plus techniques qu'à pied... et autrement plus amusants ! Un grand merci à Tiphaine, Maxime et Marine, trois partenaires de choix pour le mono-swing !





« Quatre heures de montée, puis quatre heures de descente, sans faire plus de vingt minutes de pause »

Le lendemain, les choses sérieuses ont commencé : exit les costumes, place aux cuissards et aux casques pour la fameuse journée tout-terrain. Et comme je comptais bien profiter de ce Forcalquier à fond, je me suis levé avec les quelques courageux décidés à faire l'ascension de la montagne de Lure avant la descente en tout-terrain. J'avoue que j'appréhendais un peu de graver ces 20 km à 6 % de moyenne, d'autant plus que la météo s'avérait menaçante. Heureusement, tout s'est bien passé : malgré un départ différé par une grosse averse, on a réussi à éviter l'orage durant toute l'ascension. J'ai serré les dents par moments, mais on est finalement tous arrivés à bout des 1140 mètres d'ascension, avec une belle vue comme récompense ! Seul problème : on est arrivés pile en même temps que les bus qui amenaient les autres, restés à Forcalquier pour une matinée de jeux, hockey, et freestyle. À peine le temps d'avaler un petit quelque chose, il était déjà temps de filer à la descente.

Et quelle descente ! De pierriers à la forêt, en passant par les pâturages, c'était de la vraie belle descente. J'ai adoré dévaler toutes ces pentes. J'ai aussi adoré l'esprit qui l'accompagnait : on était de tous âges et de tous niveaux, mais tout le monde s'attendait. De quoi faire durer le plaisir, et le partager avec tous. Je n'ai pas souvent l'occasion de faire du downhill, encore moins en dehors des compétitions. Prendre le temps de profiter des paysages, refaire certaines sections techniques, et partager ça à plusieurs était pour moi un vrai





plaisir. J'ai adoré aussi la fin de la descente : après les passages très escarpés du début, le petit chemin qui serpentait entre les arbres et les vallons, bien que moins technique, était très agréable à prendre, avec l'impression de slalomer entre les arbres et les rochers. On est finalement arrivés à Saint-Etienne-les-Orgues vers 18 heures, soit huit heures après avoir quitté Forcalquier. Quatre heures de montée, puis quatre heures de descente, sans faire plus de vingt minutes de pause : la journée fut éprouvante, mais délicieuse - tout comme le furent la glace et la bière à l'arrivée.

Le soir, après s'être douchés et reposés, retour à la fête avec un autre concert, organisé cette fois dans un bar avec, en toile de fond, les vidéos des éditions précédentes qui donnaient bien envie. Malgré la fatigue, ce fut une belle soirée également, avec un chemin de retour fort sympathique (gare aux voitures !) avant de se mettre au frais pour la nuit.

Lundi matin, fin de la récréation. Pour partir en douceur, on est allés au grand marché de Forca acheter quelques victuailles pour la route puis, l'esprit léger, on s'est tous dit au revoir, à bientôt, à l'année prochaine. Je suis parti avec l'impression d'avoir passé une semaine de vacances : un bon grain de folie, de la fête, beaucoup de mono et des bonnes tranches de rigolades. Ajoutez-y une touche de poésie dans un cadre magnifique, ça donne du Jeu Dans Ta Roue. Je le savais déjà mais cette fois, c'est testé et approuvé : Forca est pour moi une



de ces conventions qui incarnent le mieux l'esprit de ce petit monde qu'on forme tous, cet esprit qui fait qu'on a le sourire rien qu'à l'idée de revoir les autres monocyclistes. Un grand merci aux organisateurs qui continuent à organiser cette convention, année après année. Chapeau bas pour l'orga aux petits oignons, les repas délicieux, et cette énergie débordante et contagieuse.

Vivement l'année prochaine !



STREET UNI X

le nouveau jeu de street

Vous êtes passionné de monocycle, mais parfois vous ne pouvez pas rouler à cause de la météo, d'un manque de temps ou de blessures ? À partir de maintenant, ce n'est plus un problème ! Votre rêve est exaucé et le premier jeu de monocycle street sort sur ordinateur.

Dès aujourd'hui, vous pouvez télécharger la version pré-alpha.

Daffodil, qui est un monocycliste, développeur de jeu et artiste non-binaire, s'est inspiré des jeux de skate comme Tony Hawk sur Playstation, pour sortir son Street Uni X.

Dans son univers, vous pouvez incarner vos riders favoris comme Mimo Seedler, Noli Ergas ou Eli Brill. La version pré-alpha permet déjà de se balader dans un skatepark pour effectuer des figures et de valider différents objectifs. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est que l'on ressent la connaissance du monocycle qu'a Daffodil et sa volonté de créer un jeu réaliste. Ainsi, vous pouvez choisir d'effectuer un slide sur la pédale droite ou gauche tout en essayant de garder l'équilibre. Un grand travail autour des effets sonores a été effectué et vous permet de rouler sur de la bonne musique.

Le jeu n'en est qu'à sa quatrième version de développement, mais il offre déjà une super expérience qui promet pour la suite. Depuis la dernière version, on peut personnaliser les touches de jeu, ce qui permet aux joueurs sans manette d'optimiser leur expérience.

Daffodil a lancé une campagne Kickstarter pour financer son projet ambitieux. Malheureusement, il n'a pas réussi à récolter assez d'argent. Il promet de faire de nouvelles mises à jour mais pour l'instant, il laisse de côté l'idée de sortir un jeu complet.

Si vous êtes enthousiasmé par son projet, vous pouvez télécharger la version pré-alpha gratuitement. Pour les plus fervents, une fan page s'est montée sur Facebook pour que chacun partage ses découvertes du jeu et ses combos.

Vous pouvez même déjà retrouver une vidéo d'un youtubeur-skateur danois qui a donné ses premières réactions sur le jeu et sur le monocycle, qu'il ne connaissait pas.



Qui se rappelle de la performance de Julien Monney à Ris-Orangis lors de la convention de monocycle basket, lieu de la création de la FFM (Fédération France Monocycle) en 2004 ?

Pour nombre d'entre nous, cette performance a montré le potentiel du freestyle et nous a lancés dans la discipline (Julien Monney inspirera de nombreux freestyleurs, dont Thomas Tiercy).

C'est Jonathan Gagneux qui remportera les premières CFM, en 2004 et 2005. Il continuera ensuite le monocycle freestyle, mais dans le cadre du spectacle en compagnie. Je me souviens bien de la CFM de Nantes où Adrien Delecroix, tout jeune, nous présentait un freestyle sur le thème de Charlie Chaplin et où Lisa Brangé, Thomas Vey et Pierre-Yves Billette était déjà présents. Les Nantais auront énormément progressé cette année-là avec la présence d'Irene Genelin, américaine freestyleuse (de niveau 11 paraît-il, se référer au Girafon n°4) qui sera pour un an présente sur Nantes avec les adhérents de l'ACUN, à l'époque super motivés après leur Unicon en Suisse.

Les années suivantes, il n'y a pas encore d'engouement pour le freestyle et seuls quelques individuels travaillent leur technique en

se retrouvant parfois pour des sessions freestyle. Le freestyle sera laissé de côté en CFM, en 2007, où l'apparition du flat connaîtra un succès fulgurant. La CFM 2008 n'aura hélas pas lieu. Ce sera l'Unicon 2008, où de nombreux Français sont présents, qui relancera la discipline en France ; les riders français avaient pu y admirer le freestyle international bien loin de notre niveau. S'ensuivent les années où Arthur, Bruno, Ronan, Alexis, Pierre-Yves et Thomas font progresser le freestyle français avec quelques vidéos et leur apparition sur les CFM, 2009 et suivantes.

Aux CFM 2009 et 2010 commencent à apparaître quelques Cirqu'en

Retz en freestyle. Une nouvelle génération de freestyleurs semble arriver avec plusieurs jeunes de

club. Lucie Carbonne nous présente alors ses premières performances, qui se transformeront en véritables créations artistiques

CFM
vantes.
Yves

Petite histoire du freestyle français

aux
sui-
Pierre-
Billette

deviendra le premier Français champion du monde de freestyle en 2010, en Nouvelle-Zélande, et Nicolas et Amandine Potier présenteront leur premier duo à la CFM d'Yssingaux cette année-là. Le jeune Marin Michau se lancera dans le freestyle en 2011, motivé par une performance vue à la CFM précédente, et ne lâchera alors plus le freestyle. C'est à partir de la CFM 2011 que le freestyle commencera



à prendre en France, et l'on verra arriver de plus en plus de jeunes des clubs de Montpellier, de Saint-Brevin-les-Pins, des Nez Rouges et des Braïzanbas.

C'est l'engouement pour le freestyle dans les clubs qui lancera les groupes freestyle, et de grandes soirées freestyle aux CFM suivantes. Grâce au développement dans les clubs accompagné par Lisa, Bédia, Lucie, Nicolas et de nombreux autres dont on verra les premiers résultats lors de la CFM 2013, le nombre de participants commence à augmenter. Chaque Unicon nous rappelle le chemin à parcourir pour le freestyle français en général et nous motive à faire progresser la jeune génération. S'ensuivra la mise en place de stages et de projets pour faire participer nos jeunes aux Unicon futurs.

En 2013, la CFM a lieu à Saint-Brévin-les-Pins, chez Cirqu'en Retz, là où s'entraînent Amandine et Nicolas Potier, un duo de freestyleurs déjà connu pour leurs belles performances présentées en 2010 et 2012. Malgré le stress de l'organisation, ils réussissent à monter un numéro qui gagnera cette année-là aussi, devant le duo Adrien Delecroix-Bédia Sieradski. Cette CFM à Saint-Brevin sera aussi l'occasion de présenter les jeunes freestyleurs de Cirqu'en Retz : on connaît déjà Laura Philippe et Julia Bretecher, qui avaient remporté la 2^e place

dans la catégorie Paire Junior en 2012, mais nous rencontrerons les poussines aussi, comme Lou Voisin et Fanny Brun, alors à peine âgées de 10 ans. Pour faire simple, quatre des six paires participant en junior viennent de Cirqu'en Retz. Ces débutant(e)s n'ayant pas encore le courage de se présenter seul(e) sur scène, on retrouve des têtes plus ou moins connues du côté des individuels : Pierre-Yves Billette et Lucie Carbone nous offrent de belles performances artistiques aux côtés de Thomas Vey ou du très jeune Marin Michau.

Les jeunes freestyleurs sont charmés et se présenteront à nouveau en compétition les années suivantes, en inspirant d'autres

monocyclistes à oser la scène à leur tour. Même si le taux de participation baisse quelque peu en 2014, la nouvelle génération de freestyleurs est lancée et elle progresse à toute vitesse, surtout en technique : le dragseat, le standwalk et le glide deviennent les nouvelles figures phares dans les routines.

À partir de 2015, quelques monocyclistes suisses traversent la frontière chaque année pour rejoindre nos compétitions. Dans leurs chorégraphies, ils intègrent souvent des figures originales et présentent un côté artistique travaillé, nous rappelant qu'un numéro

de freestyle est tout d'abord une performance réalisée pour un public et non pas pour un jury technique. On citera Thomas Tiercy pour sa maîtrise du monocycle et pour ses performances parfois étranges mais toujours très appréciées des spectateurs. Privilégier l'artistique, c'est ce qu'ont fait Cyril Ravet et Lucine Mauplot dans leur numéro réalisé à la CFM 2017 : une performance essentiellement composée de portés sur monocycle qui a époustouflé les spectateurs.

Un an plus tard, la CFM 2018 enregistrera un taux record de participation en freestyle : 38 entrées, contre seulement 26 en 2017. Beaucoup de jeunes de Rennes Monostars participent parmi les juniors. C'est sûrement que l'entraînement technique dispensé par Larissa Kuhr, une freestyleuse allemande effectuant ses études à Rennes, et le stage artistique encadré par Thomas Tiercy ont porté leurs fruits. En effet, on retrouve deux duos rennais sur le podium en paire junior,

ainsi qu'une médaille d'or en individuel junior.

Qu'en sera-t-il en 2019 ? Ah, on me souffle à l'oreille que'il n'y aura non pas une, mais deux soirées freestyle cette année, étant donné le nombre croissant de participants, qui témoigne de l'engouement pour cette discipline. Espérons que l'on continue sur cette lancée durant les prochaines années et que le freestyle français gagne de l'importance sur la scène internationale. On vous donne rendez-vous à l'Unicon 20 !



*par Éléonore Cauquil et Nicolas Pottier
Photos : Romain Gadiolet et Adrien Maillet*

Interview : Fanny Riom

Corentin Berset

Unicycle all days



Photos : Morgane Berset

Bonjour, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Corentin Berset, j'ai 21 ans et je fais du monocycle depuis environ 12 ans.

Je pratique plutôt du basket et du freestyle, mais aussi les autres disciplines pour m'amuser.

Je suis d'origine Suisse, j'habite à Genève. Je roule avec les Casses-Rayons et suis dans l'équipe de basket Cycl'Ass.

Comment s'organise le freestyle en Suisse ? Combien êtes-vous, dans votre groupe, à vous entraîner en freestyle en Suisse ?

C'est une bonne question... On doit être une trentaine, d'un peu tous les niveaux et de tous âges. Nous avons beaucoup d'adultes qui s'entraînent avec nous. On a un entraînement par semaine, le vendredi pendant 2 heures. De mon côté, je m'entraîne tous les jours en plus.?

Avez-vous des compétitions en Suisse ?

Non il n'y a pas de compétition en Suisse. On n'en fait qu'en France ou ailleurs dans le monde. Il y a seulement une organisation en Suisse Allemande autour de l'athlétisme et du hockey.

Participes-tu aux Coupes de France de Monocycle ? (CFM) ? Depuis combien de temps ?

Oui ! J'ai commencé à la CFM de Dôle en 2011 et le freestyle en 2013 . Ça fait donc maintenant 6 ans.

Tu t'es lancé un défi dernièrement ; peux-tu nous l'expliquer ?

Oui, je me suis lancé le défi après la CFM 2017, précisément une semaine après, de rouler tous les jours pendant un an. J'ai appelé ça "unicycle all days". Et du coup, tous les jours, je fais un peu de mono. Je varie les disciplines en fonction de mes envies et des gens avec lesquels je suis. C'est vraiment cool et j'ai énormément progressé grâce à cela.

As-tu réussi ton défi ? À combien de jours en es-tu ?

Oui, le défi à été réussi ! Je ne sais plus exactement, mais je dois en être à 460 jours.*

Arrives-tu à être créatif dans tes figures ?

Oui, et c'est aussi grâce à Instagram. On peut s'inspirer un peu de partout et des autres riders.

As-tu progressé depuis le début de ton défi ?

Oui, beaucoup ! Avant en freestyle, je ne m'entraînais que 2 heures par semaine, alors que maintenant, je



m'entraîne entre 1 et 2 heures par jour. Alors oui, mon niveau a beaucoup augmenté. Avant le défi, je ne faisais que des marchers sur la roue, des glides. Maintenant, je fais plein de figures, dont un grand nombre que j'invente moi-même.

Il n'y a jamais des jours où tu n'avais pas envie de rouler ?

Non, ça va. Je n'ai jamais été malade ou blessé pendant plus d'une année. Faire du sport, c'est bien ! Après, il y a des jours pluvieux. Dans ce cas-là, je m'entraîne dans ma chambre à faire de l'équilibre ou des choses comme ça. Et maintenant, j'y arrive bien.

Comment arrives-tu à prendre le temps pour rouler ?

Quand je travaille, je m'entraîne tôt le matin ou tard le soir. Vu que je m'entraîne dans un espace un peu couvert et lumineux, ce n'est pas trop dérangeant, on peut y aller par tous les temps. Il fait juste un peu froid l'hiver, mais ça va.

Tu filmes tes sessions. Le fais-tu à chaque fois ?

Non, parfois je fais seulement une photo, mais j'essaye quand même de toujours garder une trace. Malheureusement, j'ai perdu mon téléphone, et donc quelques photos que j'avais prises avec.

Que dirais-tu à quelqu'un qui veut se lancer dans le même défi que toi ?

Il ne faut jamais que ça devienne une obligation. Je n'ai pas d'autre conseil à donner que de toujours garder le plaisir de rouler. Le plus important, c'est d'avoir l'envie.

Qui sont tes sources d'inspiration sur Instagram ?

Mes principales sources d'inspirations sont Katrine Jensen (@uni.katrine), Ivar Christenson (@ivar_christenson), Pablo Codes (@monodelphis_unistrata) et beaucoup d'autres riders allemands.

As-tu quelque chose à ajouter ?

S'il y a des gens qui se lancent le même challenge que moi, qu'ils n'hésitent pas à m'envoyer des photos et à rajouter sur leurs publications #unicyclealldays !

*Au 15 septembre 2019, Corentin est à 678 jours de "unicycle all days"





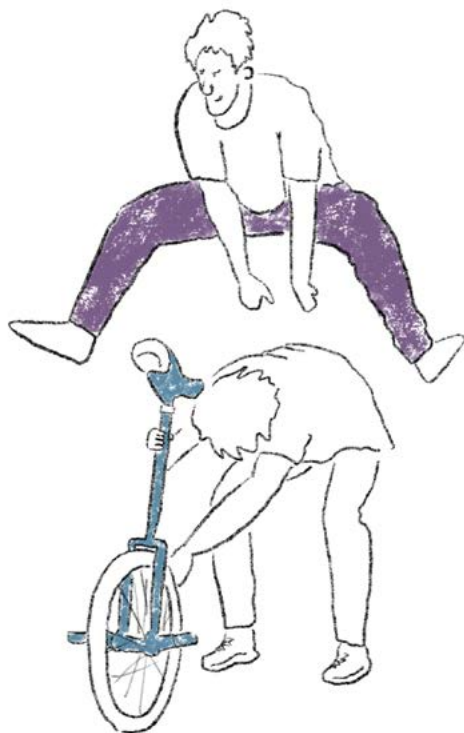
Salle ouverte Freestyle

par Clarisse Baudouin

Illustrations de Fanny Riom

« Tiens ! Ce serait carrément sympa de rassembler un bon nombre d'adeptes du freestyle dans un gymnase juste pour nous, le temps d'un week-end... » Voilà une idée que nous pouvons qualifier de « géniale » selon moi et qui a mûri dans la tête de Corentin, Éléonore et Fanny pour aboutir à la première convention de freestyle de l'histoire du monocycle français ! Applaudissements. s'il vous plaît !

Ingré (45), terre fertile du monocycle depuis de longues décennies, s'est donc vue accueillir le week-end du 9 et 10 février, trente freestylers plus motivés que jamais. Mais motivés par quoi ? J'ai pu interroger plusieurs d'entre eux pour en savoir plus :



Les motivations sont nombreuses et différentes, tout comme les niveaux. Chacun vient avec ce qu'il sait faire, ses capacités et ses compétences. C'est ainsi qu'on voit des courses de coast à n'en plus finir au milieu d'un apprentissage groupé de wheel walk. L'ambiance s'est révélée très agréable, joyeuse, nourrie par des échanges bienveillants et passionnés. Ambiance monocycliste quoi ! Nous avons même partagé une soirée pizza, c'est vous dire ! Les journées démarraient par un échauffement mené par Éléonore. Grâce à son expérience d'immersion dans les week-end de la Danish Freestyle Team, c'était ultra complet et on se sentait parés pour la suite ! ...ou déjà trop épuisés pour d'autres ! Puis se mettaient en place des ateliers techniques de travail selon les demandes autour d'une catégorie de figures (les wheel-walk, les montées, les spins etc.). S'en suivaient des concours et des jeux bon enfant : qui fera la meilleure figure en solo ? en duo ? la meilleure transition ? Quelle équipe marquera le plus de points dans les ateliers techniques de pull glide, push coast et autres fantaisies freestylistiques ? Le jeu OUT, qui consiste à reproduire une figure lancée par un membre du groupe en trois essais maximums avant élimination, a aussi eu un franc succès. Comme vous l'avez compris, une idée assez fédératrice de cette convention était de pouvoir partager et échanger les uns avec

les autres. Que les spécialités de chacun soient mises à profit du collectif pour progresser et que chacun y trouve son bonheur. Cela s'est concrétisé avec la mise en place de différents ateliers libres : un atelier coast par Corentin, l'expert suisse en ce domaine, une initiation aux portés sur monocycle par le pro en la matière, Cyril, et la création de numéros en lien avec la découverte des stratégies obliques par moi-même (coucou c'est moi Clarisse).

On trouve par exemple des cartes comme « Arrête-toi un moment », « Change de rythme » ou « Examine avec attention les détails les plus embarrassants et amplifie-les ». Ces indications destinées à guider le processus créatif, ont influencé de nombreux musiciens, comme Bowie et Coldplay mais peuvent aussi tout à fait être utilisées dans d'autres domaines artistiques et notamment le freestyle ! Le principe est assez simple : après avoir créé une petite routine simple et basique, on tire une carte au hasard et on essaye de la mettre en pratique, de venir modifier notre début de routine en écho avec le sens de la carte, comme si un ami nous donnait un conseil pour s'améliorer ou étoffer la base de travail.

Nous avons donc pu expérimenter le concept en utilisant des cartes plus adaptées au monocycle et nous laisser surprendre au hasard des cartes !

Nous avons aussi vu naître des tentatives de freestyle groupe tout au long du week-end. De quoi faire jaillir de bonnes idées et renforcer la motivation pour les CFM ou Unicon à venir ! Comme le dit si bien Lana, l'avantage de cette salle ouverte est aussi de « développer cette discipline en France ».



L'intérêt pour la discipline est grandissant comme le laissait voir la très forte augmentation du nombre de participants à la CFM 2019 d'Ingré. L'avenir du freestyle français semble entre de bonnes mains, ou plutôt sous de bons pieds et c'est une chouette dynamique à entretenir ! Ce type de week-end sera sûrement renouvelé sous le doux nom de « freechnille convention » parce que les freestylers se sont révélés être les amis des chenilles. La localisation en France variera certainement pour permettre de propager de façon plus efficace les joies de la discipline.

« Le freestyle n'est pas ma discipline principale, même si je pratique de temps en temps avec Éléonore ou bien tout seul. J'ai donc trouvé intéressant d'avoir un week-end « soft » comme celui-là, sans compétition et de découvrir le monde du freestyle, j'ai beaucoup aimé d'ailleurs. »

Armand - Monotitudes

« Tout simplement, j'y suis allée car c'était une convention de freestyle, ça ne pouvait qu'être bien ! »

Lana - SkaBarré



« Je me suis motivée à venir parce qu'il y a toujours une bonne ambiance quand il s'agit de monocycle premièrement ! Et puis lorsque l'on a toujours les mêmes enseignants, on fait souvent la même chose ou en tout cas, toujours de la même façon. C'était donc l'occasion pour découvrir de nouvelles figures ou de nouvelles façons d'apprendre. » Marielle - Casse-Rayons

« Ce qui m'a vraiment motivé, c'est le fait de rencontrer de nouveaux freestylers de toute la France (et même plus avec nos amis suisses), de pouvoir échanger avec eux pour apprendre de nouvelles figures. C'était aussi l'occasion de faire du freestyle pendant un week-end presque non-stop, ce que je n'ai pas l'occasion de faire très souvent malheureusement... »

Maëva - SkaBarré



« J'aime faire du freestyle, mais apprendre des figures tout seul, ce n'est pas facile. Depuis la naissance de mon enfant je n'ai pas trop le temps de bouger, alors quand j'ai appris qu'il y avait une session freestyle à domicile, je n'ai pas hésité ! »

Pil - Animafond



« Une salle ouverte, dédiée au freestyle, en France ? Impossible de manquer ça ! Bien plus qu'un stage, cette convention se présentait comme une des très rares occasions où experts et moins experts pouvaient partager leurs expériences en toute convivialité et sans aucune crainte du jugement. »

Maxime - Roule Ta Bille

**ALORS N'HÉSITEZ PAS,
(DE)VENEZ FREESTYLER !**



Joachim Ciocca

Bonjour, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Joachim Ciocca, j'ai 33 ans, je suis artiste de cirque et je me suis aussi mis à la danse en 2012. Dans le cirque, je pratique monocycle et corde verticale (corde lisse).

Comment as-tu découvert le monocycle ?

J'ai commencé à huit ans à faire du cirque à l'école de cirque de Genève. J'ai commencé avec la corde, c'est comme ça que j'ai accroché au cirque. Puis petit à petit je me suis mis au monocycle que je n'aimais pas du tout au début. Quand j'ai commencé à savoir rouler, je trouvais ça sympa et j'en ai fait de plus en plus. À quatorze ans, j'ai rejoint le club de monocycle des Casses-Rayons (Genève), j'avais quelques petites bases en mono. À partir de ce moment là, Julien (NDLR : Monney) m'a emmené dans différents championnats, il m'a fait bien progresser !

Tu pratiques uniquement le freestyle ?

Je viens de me mettre au basket ! En septembre là !

Ça te plaît ?

Grave, je suis à fond !

As-tu déjà eu envie de te mettre à d'autres disciplines, par exemple vous êtes proches des montagnes ?

Je suis allé une fois faire du MUni, mais c'était avec mon monocycle de freestyle...

C'était il y a plus de 15 ans, avec Julien. Franchement je préfère marcher ou faire du ski. Je n'aime pas me déplacer à monocycle, je pratique plus le vélo pour ça.

Qu'est-ce qui te plaît dans le freestyle ?

J'ai un monocycle très freestyle, j'ai de toutes petites manivelles, une selle très haute, je n'ai jamais abordé des figures de flat ou autre.

J'aime les figures un peu plus japonaises, qui induisent ce genre de monocycle : les rotations, spins, pirouettes, front spin, back spin, gliding, gliding debout. J'aime la fluidité, les petites manivelles engendrent un mouvement fluide et rapide.

Tu parles de figures à la japonaise, peux-tu nous donner ton point de vue sur les différents style de freestyle qui existent ?

Pour faire simple, il y a l'école occidentale d'un côté et l'école japonaise de l'autre. Le style japonais, c'est un style très rapide et fluide, tout en rotation comme je l'évoquais au-dessus. Sans oublier les variations du gliding debout : arabesques. Le style occidental est beaucoup plus technique, beaucoup plus lent. Pour un observateur lambda, le style japonais va être beaucoup plus impressionnant parce qu'il va être beaucoup plus dynamique dans la prise d'espace et dans les rotations.

Et artistiquement ?

Déjà j'ai de la peine à définir le monocycle freestyle, flat, street, trial. On fait des catégories. À mon avis on devrait pas en faire. Ça limite dans le rapport qu'on a à la discipline. On a d'autant plus ce problème en artistique, car vu qu'on a des notations artistiques dans des compétitions, on doit donc définir ce qui est artistiquement valide, qui vaut des points, ou artistiquement pas valide, qui ne vaut pas de point. Ça pose un gros problème dans les compétitions. La notion d'artistique ne peut pas être notée de zéro à dix.

De quoi à quoi alors ? De « ça me plaît » à « ça ne me plaît pas » ?

Personnellement je n'aime pas la compétition. Pour qu'une discipline s'épanouisse vraiment, qu'on aille vraiment dans une recherche profonde, si on ne passe que par la compétition, on se limite. Quand on voit toutes les disciplines à compétition : patinage artistique,



gymnastique. Les disciplines compétitives sont les seules qui poussent la technique énormément, mais qui artistiquement ne vont jamais se développer très loin. À l'inverse, on voit la danse contemporaine qui va dans des zones de recherche incroyable, mais il n'y a pas de compétition de danse contemporaine, ou alors très peu. En majorité, ça reste de la recherche dans des compagnies, ce qui n'est pas du tout le cas du monocycle.

Du coup, je ne dirais pas ce qui est artistique ou pas. Pour moi les japonais que certains jugent artistiquement, dans leur façon de faire, répétitifs, leur but artistique, c'est de créer du mouvement, une chorégraphie qui soit cohérente. Pas forcément une histoire, une narration de personnage, il y aura une recherche artistique dans la chorégraphie et dans le déplacement qui va être très recherchée, alors si on compte ça, artistiquement ils sont bien plus loin que ce soit d'autre, mais quelqu'un d'autre qui ne va pas chercher le mouvement, qui va travailler un personnage ou un aspect artistique théâtral plus approfondi, il aura aussi des notes artistiques. Encore faudrait-il faire la différence entre des notes artistiques théâtrales, dans la dramaturgie, dans la chorégraphie, dans le mouvement, et pour ça, il faudrait des juges artistiques qui ne soient pas des monocyclistes. Très rares sont les monocyclistes capables de juger un aspect artistique global qui engloberait théâtre, danse, mouvement, chorégraphie, conte, musicalité. Aucun juge artistique du monocycle ne saurait juger tout ça et pourrait donc juger artistiquement de manière impartiale. D'où les frustrations dans le freestyle des juges artistiques, tout simplement parce qu'il n'y a pas de personne vraiment compétente pour le faire.

Personnellement, je n'ai jamais lu le règlement IUF. Je ne sais pas quelle figure vaut des points, même si j'imagine un peu en fonction

de la difficulté, je ne sais pas ce qui donne des points artistiques, ça ne m'intéresse pas. Je n'ai pas envie de créer un numéro pour avoir plus de points artistiques, ça n'a aucun sens pour moi, c'est ridicule. C'est ridicule parce que c'est contre-artistique. C'est un carcan, alors que l'artistique, c'est ouvrir les possibilités de recherche. C'est ce qu'on voit dans le freestyle depuis des années. On voit des numéros qu'on aurait pu voir il y a quinze ou vingt ans, parce qu'on a mis des lois dessus. Ça, c'est très débile pour moi. Ça pousse la technique et freine l'artistique je trouve.

La contrainte ne peut-elle pas être un support à la recherche artistique ?

Oui, c'est bien d'avoir des contraintes. Mais quand on parle de compétition, il y a trop de contraintes. Il faut créer une routine de quatre minutes, pas une seconde de plus. Il faut faire un maximum de figures difficiles avec des transitions, une variété de figures. Si tu y vas pour gagner, tu te retrouves dans un cadre.

Tu as passé un peu de temps au Japon pour découvrir la pratique japonaise ?

Oui, en 2004, il y avait les championnats du monde à Tokyo, alors j'y ai passé un semaine. Puis je suis allé à Hirosaki, au club Toyoda. On s'est entraîné avec eux, il y avait également Julien et d'autres monocyclistes du club. Puis j'ai commencé à travailler un duo avec une japonaise, Rina Kudo, qui a maintenant son propre club, aussi à Hirosaki, qui était là aux championnats du monde en Corée. En 2005, j'y suis retourné, un mois, juste pour l'entraînement. J'ai passé deux fois un mois là bas. En 2006, il y avait le championnat du monde en Suisse, donc nous les avons accueillis. On a ré-entraîné un peu le duo avec Rina et ça m'a ouvert un peu au style japonais. Julien connaissait déjà les japonais, ça nous a aidé à créer le contact. Les suisses et les japonais, on se connaît bien, il y a beaucoup d'échanges. Émilie (NDLR : Steigmüller) aussi, une Suissesse qui a étudié le japonais et se rend souvent au Japon.

Qu'est-ce que ça t'a apporté du point de vue de ton monocycle ?

Ce que j'aimais bien dans l'approche des japonais, c'est qu'ils ont une approche pour que visuellement ce soit intéressant. Une figure peut être difficile, si elle n'est pas belle, elle n'est pas intéressante. Elle ne vaut donc pas la peine d'être présentée, ou même travaillée, parce que c'est moche. Pour eux, c'est ridicule d'aller travailler un coasting alors que visuellement, le gliding, c'est la même chose. Comme je





suis devenu artiste de cirque, la question se posait pour moi : quel genre de figure je travaille, quelle routine je crée pour qu'un individu lambda - 99 % de mon public - s'y retrouve dans ce qu'il regarde. J'ai forcément eu plus une approche japonaise, qui est plus une approche scénique : quel est mon rendu par rapport à ce que je suis en train de créer. Mon coasting, pied décalés, croisés, passer les pieds sous les pédales : des figures visuellement complètement débiles, même si en tant que monocycliste on va délirer à les travailler. Ouaaaaah, tu fais ça, mais t'es con ! Au final, ça ne sert à rien, le gars dans le public ne va pas le voir.

Que penses-tu de l'évolution technique apportée ces derniers temps, notamment par les danois avec la danish freestyle team ?

Je ne suis pas le plus assidu, je ne suis pas énormément le monocycle. La technique doit être un prétexte à une composition, ça ne peut pas être une fin en soi. Le problème dans la méthode occidentale, c'est que la technique est une fin en soi. Après, on va foutre un prétexte, un masque de Dracula ou ce genre de conneries, mais au final, ça reste de la technique. Quand tu fais des chorés de bras, de pilote de l'air, on s'en bat les couilles en fait ! Tu fais de la technique, mets ton numéro de dossard et assume-le !

Bon j'adore voir de la grosse technique, ça va m'impressionner, j'apprécie, parce que j'aime la technique. Mais la technique, c'est du vocabulaire, le vocabulaire ça sert à composer. Si tu veux composer des choses qui ont du sens, tu peux pas balancer tout ce que t'as. Tu ne peux pas mettre à la chaîne tous les mots les plus compliqués que tu connais à la suite, tu ne peux pas créer des phrases. À un moment il faut simplifier, ce qui te permet de faire des phrases. C'est ça la compétition, une suite de vocabulaire technique difficile, compliqué pour être compliqué. C'est dommage.

Tu as beaucoup travaillé sur la posture à monocycle, veux-tu un peu expliquer ça ?

Le monocycle induit une posture assez évidente qui est de se tenir droit parce qu'il n'y a qu'un seul point d'appui. De mon point de vue, c'est à partir de là qu'on bâtit quelque chose. Il y a comme un tronc solide de base, qui est de se tenir droit, et de là, on va venir faire des fioritures, des déplacements de jambes, un pied, marcher sur la roue, gliding debout, spins, rotations, destropier, side ride, mais la base, c'est toujours la même. Si je suis aussi pointilleux sur la posture, c'est que c'est une base dans mon approche, qui est là pour ensuite développer le reste. Et si cette base n'est pas acquise, à un moment, on va se retrouver face à un mur.

Et dans ta vie professionnelle, tu pratiques corde et monocycle ?

Je fais de la danse contemporaine, de la corde verticale, et du monocycle, ce sont mes trois aspects. Je fais parfois des projets où je suis amené à faire du clown, du théâtre, ça dépend. En ce moment, je travaille dans un opéra. On est amené à faire des personnages, des doublures, du rappel aussi. C'est varié.





Raconte-nous un peu ta carrière...

En 2007, je ne voulais pas aller à l'université et mon niveau de monocycle me permettait d'intégrer une compagnie professionnelle, le cirque Starlight ça s'appelait. J'ai fait une tournée avec eux dans toute la Suisse en 2007. Là, j'ai rencontré des gens qui avaient étudié à Montréal, qui m'ont parlé de cette école et qui m'ont dit le genre de cours qu'ils avaient, danse, théâtre, c'était hyper complet, hyper général, ils voyaient plein de disciplines différentes et moi j'avais envie d'être plus généraliste aussi. De pouvoir toucher à la danse, à l'acrobatie, d'approfondir ces notions-là. Du coup de 2008 à 2011, j'ai fait cette école. En sortant, j'ai travaillé avec quelques compagnies de cirque. J'étais déjà très attiré par le mouvement et je voulais approfondir ça via la danse

contemporaine. Aussi parce que je trouve que le cirque parfois peine à se renouveler artistiquement. C'est un peu la belle fille – c'est très sexiste comme milieu – la représentation de la femme dans les recherches artistiques... Bon, c'est pas toujours vrai, il y a des cirques incroyables, comme le cirque Aïtal en France, ou au Québec, il y a des super compagnies.



Mais je trouve qu'il y a un monde artistique beaucoup plus vaste dans la danse contemporaine, qu'il y a des prises de risque, parfois pour le mieux, parfois pour le pire... Mais du coup comme interprète, d'aller travailler dans ce genre de cadre, ça m'intéressait beaucoup. Donc j'ai commencé à bosser en 2012 avec une compagnie de danse contemporaine, la compagnie genevoise Alias. Ça m'a ouvert à cette espace-là et ce sont des choses que j'ai plus creusées depuis six ans. J'ai travaillé avec quatre autres compagnies de danse. J'ai fondé ma propre compagnie il y a deux ans, la compagnie Insaisissable, qui mélange la danse et le cirque. J'ai créé un solo monocycle et danse de 25 minutes, un duo de corde lisse et je crée un solo pour la salle d'une heure, danse et mono.

Cet été 2019, dans les Alpes suisses, se déroulait l'événement européen de tout-terrain le plus attendu, le Riunìti. Organisée par le club MOMOciclo, la 10^e édition a eu lieu dans le Tessin, une région au sud de la Suisse où l'on parle italien et où les Alpes sont creusées de fabuleux lacs et taillées de pics escarpés.

Pour se rendre au gîte situé au cœur de la vallée de Bedretto, à 2000 m d'altitude et à 4 heures de route de Genève, il faut traverser la Suisse en longeant le lac Léman, puis les routes de fond de vallées, et enfin les grands lacets de montagnes. Quand on arrive, on se sent tout de suite chez soi, les Suisses sont très accueillants et le gîte rustique en pierre est situé au milieu d'une forêt entourée de buissons de myrtilles.

Pour communiquer, ici, la langue universelle est l'allemand. Sur les cinquante riders, il y a principalement des Suisses bien sûr, mais également une majorité d'Allemands suivis par quelques Autrichiens, un Italien, la Danoise Katrine Jensen, l'Anglais Adam Foley et un Français, moi. Autant dire qu'un "English corner" s'est vite formé, regroupant les irréductibles qui ne parlaient pas la langue de Goethe. Heureusement, les organisateurs et les autres monocyclistes sont assez compréhensifs pour parler anglais la plupart du temps. L'âge des participants est situé principalement entre 20 et 30 ans, mais une part importante de jeunes locaux est également présente.

Le programme alterne entre journées descente en station sur pistes de VTT avec remontées mécaniques et journées haute montagne avec des navettes pour nous déposer au plus près des sommets et ensuite descendre par les chemins de randonnée. En altitude, le relief est très escarpé et il faut naviguer entre les rochers pour ensuite rejoindre les forêts, où les petits sentiers couverts d'aiguille de pin sont doux mais parsemés de racines traîtresses. La vue depuis les sommets est à couper le souffle, avec des vues à 360° sur la chaîne des Alpes et ses pics, glaciers, crêtes ou neiges éternelles.

D'ailleurs, quand l'altitude nous monte à la tête, on peut être tenté de prendre une photo de son monocycle en équilibre au sommet de la montagne. Mais malheur à celui qui ne voit pas la falaise derrière et se retrouve avec son monocycle 300 mètres plus bas ! Cette mésaventure m'a conduit à devoir partir en expédition "rescousse de monocycle" le lendemain pour retrouver mon monocycle, entier mais pas intact, parmi les amas de pierres en bas du sommet.

Une autre leçon que l'on peut apprendre en venant au Riunìti : les jours de pluie, il faut se mettre à l'abri du beau temps et sortir lorsqu'il pleut le plus, comme le conseille l'organisateur italien Ettore Gilardoni : "No rain, no party" (Youtube : RI.UNI.TI 10 - Revisiting Val Bedretto à 1:48). Cette formule est la recette de l'événement, également renommé RAIN. UNI.TI suite à la persistance de la pluie chaque année. En altitude, le temps change très rapidement et on peut passer du ciel bleu à la pluie en quelques minutes. Cela n'empêche pas de rouler, et on prend même plaisir à rouler sous la pluie quand on sait qu'une douche chaude et une soirée autour du poêle nous attendent !

Au total, 5 journées (7 pour les plus courageux) de sorties tout-terrain intensives de 9 h à 17 h, des milliers de mètres de dénivelé descendus à toute allure, de fabuleux plats faits maison, comme la confiture de myrtilles collectées autour du gîte, et pour finir, de merveilleux souvenirs partagés à monocycle, à table et autour du feu.

À voir absolument pour retrouver la folie de cette 10^e édition,

RI.UNI.TI 10 - Revisiting Val Bedretto | Airola :

<https://www.youtube.com/watch?v=z6Wvmlrbd4w>

RIUNITI 2019

Texte et photos :
Souryan Dubois





Qui es-tu ?

Je m'appelle Edd Hawkes, j'ai 32 ans et j'habite à Luton, à environ 35 kilomètres au Nord de Londres. Je roule depuis 17 ans et au début, je faisais surtout du street et du trial. Et même si j'adore toujours ça, je fais davantage de tout-terrain aujourd'hui ; j'adore surtout la descente.

Peux-tu nous parler de STFU, qu'est-ce que c'est ?

On a d'abord lancé STFU avec quelques amis qui étaient dans Voodoo Unicycles, une équipe de monocyclistes qui faisait des shows à monocycle. Puis, nous avons réalisé que ce fonctionnement était de moins en moins fun, alors on a arrêté. À ce moment, la scène du monocycle urbain au Royaume-Uni était morte.

Après quelques années, nous en avons marre de n'avoir plus personne avec qui rouler, alors nous avons lancé STFU avec pour objectif de faire un outil qui rende plus excitant le monocycle urbain au Royaume-Uni. On voulait que cette pratique devienne accessible. Avant, beaucoup de débutants étaient intimidés par le fait de rouler avec des "experts". Pourtant, on ne se focalise pas sur le niveau des personnes mais sur le côté fun du monocycle pratiqué en groupe. On ne prend pas les choses trop sérieusement !

Combien êtes-vous ?

Le groupe n'est pas fixe, mais on a un noyau dur de gens qui viennent quasiment toujours à nos rencontres régulières, soit 7

ou 8 personnes. Mais on considère que tous ceux qui viennent rouler avec nous font partie de STFU !

Quelles sont vos disciplines privilégiées ?

Pendant nos sorties, même si on se retrouve le plus souvent sur des zones de street, trial ou flat, on encourage tout le monde à nous rejoindre. On a eu des monocyclistes avec du matériel de tout-terrain ou des 36 pouces. On a aussi quelques freestylers qui viennent régulièrement. Le fait que les gens pratiquent des disciplines différentes nous fait tous beaucoup progresser.

Où roulez-vous ? À quelle fréquence ?

On roule chaque mois dans une ville différente du pays. On essaie de changer de lieux régulièrement pour que les personnes qui ne peuvent pas se déplacer facilement puissent nous rejoindre. C'est notre objectif principal à STFU London : on veut faire rouler le plus de gens possible. Puisque certains monocyclistes ne viennent pas à nous, c'est nous qui venons à eux !

On a parfois seulement 3 ou 4 personnes, mais il est déjà arrivé qu'on soit près de 30.

Organisez-vous d'autres événements ?

Oui ! Quand on a lancé STFU London, un de nos objectifs était d'organiser une convention de monocycle car il n'y avait rien eu



Interview : Vincent Briot



depuis 2013 au Royaume-Uni. On a décidé de se concentrer sur une discipline et de faire une belle compétition de trial.

Elle a eu énormément de succès, avec beaucoup de monocyclistes internationaux, même des Français. On a organisé le deuxième championnat de trial du Royaume-Uni en avril 2019 et on a eu deux fois plus de participants. On a hâte d'être à l'année prochaine, on a déjà de nouvelles idées pour 2020 !

On organise aussi des sorties « spéciales ». On aura bientôt un week-end de trial "Mike Taylor" où tout le monde pourra utiliser le parcours personnel de trial chez Mike Taylor. Ça sera une mini-convention, avec aussi des épreuves compétitives. On aura aussi bientôt une sortie spéciale Unicycle.com où notre sortie mensuelle se déroulera dans l'entrepôt de Unicycle.com UK. Les gens pourront voir l'entrepôt, découvrir de nouveaux produits, rencontrer les salariés de l'entreprise, et surtout utiliser un mini skatepark au sein même de l'entrepôt ! Ça devrait être très sympa.

Participez-vous à de grandes compétitions comme l'Unicon ? Et rapportez-vous des médailles ?

Oui, on est nombreux de STFU à aller aux Unicon. De mon côté, je suis allé à chaque Unicon depuis 2012, où je suis d'ailleurs arrivé 4^e chez les plus de 25 ans alors que Kris Holm participait... et est arrivé 5^e ! En 2014, à Montréal, je suis arrivé 7^e et en Espagne, j'ai réussi à

aller jusqu'en finale de l'épreuve de descente, mais je n'avais pas assez la niaque pour gagner... et j'étais le seul en 24 pouces ! En 2018, en Corée du Sud, j'ai gagné 3 épreuves : le trial, le saut en hauteur sur plateforme et le saut en longueur... le tout chez les plus de 30 ans. Mais d'autres rapportent aussi des médailles aux Unicon : Mike Taylor est toujours en finale de trial et remporte en général le saut en hauteur. D'ailleurs, il en détient le record.

On sera en France pour l'Unicon 2020. De mon côté, je participerai au trial, au street, au saut en hauteur et en longueur ainsi qu'à la descente.

STFU UK vend aussi des vêtements et des accessoires : d'où vient l'idée ? Ça se vend bien ?

L'idée a d'abord été de créer une identité et une culture pour nos sorties. On crée les dessins et on les imprime nous-mêmes avec des outils faits maison. On essaie d'utiliser des encres écologiques et des tissus durables. Tout ça se vend bien, même si on n'en imprime jamais beaucoup et que cela ne nous rapporte pas beaucoup d'argent.

Tous les bénéfices retournent au monocycle, la majorité pour les compétitions de trial et notre communication. Par exemple, STFU a payé les bannières pour la fédération de monocycle du Royaume-Uni (NDLR : la UUU, Union of UK Unicyclists).



As-tu un message à faire passer aux monocyclistes français ?

Keep riding! (NDT : « Continue à rouler ! ») Peu importe ton âge et ton niveau, tu n'as pas besoin d'être parmi les meilleurs pour te faire plaisir. Et si tu viens au Royaume-Uni, envoie-nous un message, ou regarde notre calendrier pour se rejoindre sur une sortie, tout le monde est toujours bienvenu !

Pour contacter STFU, visiter leur site web :
<http://www.stfulondon.co.uk>.

STFU est aussi présent sur Instagram, Facebook et YouTube.

Photos : Edd Hawkes







En quête d'inspiration



Par Fanny Riom

Il est parfois difficile de trouver l'inspiration ou la motivation pour rouler. C'est pourquoi il est important de regarder ce que les autres monocyclistes dans le monde font. Grâce aux réseaux sociaux, de nombreuses personnes partagent leurs passions grâce à des pages à concept. Que vous soyez sur Instagram, YouTube, Facebook ou Soundcloud, vous avez de quoi trouver votre bonheur:



Même monocycle FR



C'est une chaîne Instagram française, qui crée des mèmes sur l'univers du monocycle (les mèmes sont des images connues, détournées à but humoristique). Les posts sont variés et bourrés de références pointues.



Dominocycle

Cette chaîne Instagram et Facebook a été créée par le comité freestyle de la fédération. Le but est de faire un lien entre tous les freestyleurs français. Ainsi, tout le monde est invité à participer au jeu en réalisant les figures demandées et en proposant de nouvelles.



Unipacking.stories

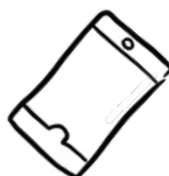
Sur cette page Instagram, vous trouverez des interviews d'unipackers (monocyclistes voyageant à monocycle). Rien de mieux pour rêver et préparer son prochain voyage. Attention, bien que la page soit tenue par un Français (on vous laisse découvrir qui), elle est entièrement en anglais. De quoi travailler votre english !





Prettygoodchannel

Pour sa chaîne YouTube, Chris Huriwai (spécialiste du street néo-zélandais) réalise plein de tutoriels spécialisés en flat et en street pour débutants et confirmés. Les vidéos proposées sont d'une superbe qualité. Elles sont en anglais mais il parle doucement, et on peut facilement comprendre les figures.



Mr. Brill

Eli Brill, expert américain du flat qui a même une figure à son nom (brillwhip), sort sur sa chaîne une série de tutoriels appelés unicycle school. Comme Chris, Eli reprend les bases de la montée sur le monocycle et évolue petit à petit jusqu'à apprendre des figures de flat comme les twists, les unispins ou les slides. Les vidéos sont aussi exclusivement en anglais.



#UnicycleLife podcast

Le club britannique STFU London a sorti sur Soundcloud une série de podcasts. En anglais, ils racontent l'actualité du monocycle en général. Sont pour l'instant disponibles 4 podcasts, soit plus de 2 heures d'écoute. De quoi nous donner envie de créer un tel podcast dans la langue de Molière.



monocycle.info

Site de la commission nationale monocycle (CNM), monocycle.info est depuis près de 20 ans le site de référence du monocycle francophone. On y trouve notamment l'actualité nationale et internationale, un agenda des événements à venir, une carte des clubs et un forum.



Reahead

Petit bonus avec cette page Instagram, qui n'est pas dédiée exclusivement au monocycle. Le concept : réaliser des portraits d'une même personne avec un vieil écran de télé sur la tête. Pourquoi vous parler de cette chaîne ? Parce qu'en plus d'être décalé et extrêmement créatif, le propriétaire du compte est un monocycliste !



dossier initiation

par Samuel Coupey
Photos : Samuel Coupey et
François Wurmser

Cet article s'adresse aussi bien à ceux qui roulent depuis un moment et qui souhaitent faire partager leur passion qu'à ceux qui veulent apprendre à rouler tout seul. Initier un ami, ses enfants, son amoureux(se), des élèves, un(e) voisin(e), des jeunes d'un centre de loisirs, de nouveaux adhérents de votre club ou un quidam rencontré dans la rue est non seulement vraiment enrichissant pour soi mais aussi nécessaire pour développer l'activité et avoir de nouveaux compagnons avec qui pratiquer.

La progression

Une des qualités requises est la persévérance ; il est donc bon de prévenir votre(vos) débutant(s) – ils ne rouleront sûrement pas sans appui dès la première tentative – et de les préparer à leur probable progression. En général, à la première séance, on roule avec un appui fort : barrières, muret à hauteur, mur, couloir, barre de danse, espalier de gym, slacklines, mobilier urbain, etc. À la deuxième séance, on roule avec un appui moins important (en donnant la main à un piéton, puis à un autre monocycliste). À la troisième séance, le(la) débutant(e) commence à se lâcher puis arrive à faire quelques tours de roues, puis des distances de plus en plus longues.

Afin d'encourager vos futurs élèves, précisez-leur que les progrès seront tangibles en cours de séance et rapides et que tout le monde, quels que soient son âge et ses antécédents (ou non antécédents) sportifs, peut apprendre à rouler à monocycle. La remarque « Moi, de toute façon, je n'ai pas d'équilibre » reflète surtout un manque de confiance en soi. Soyez prévenant avec vos apprentis, évoquez vos débuts, illustrez vos propos en montrant un autre apprenant : « Regardez, cette personne en est à sa quatrième séance, elle commence à rouler en cercle. »

Le matériel

Un monocycle de 20 ou 24 pouces pour les adultes est le plus adapté (prenez-le plus petit pour les enfants les moins grands), avec un pneu bien gonflé. On évitera les pédales métalliques et les manivelles vraiment trop petites. Pensez à demander la taille de la personne lors d'un premier contact, pour lui prévoir un mono avec une tige de selle à sa taille. On peut avoir des tiges de selle en rab pour qu'un mono puisse s'adapter à différentes tailles.



Un bon repère pour la taille du monocycle : le creux de la selle doit arriver au niveau du nombril.

Si vous prévoyez de faire de l'initiation en série ou bien si vous voulez débiter vous-même, achetez du matériel d'initiation d'occasion ; compter 40 à 50 €, frais de port inclus, pour par exemple un Luxus (Qu-Ax) ; les sites de vente d'occasion en ligne en regorgent (démonté, c'est facile à expédier). Sachez enfin que la Commission Nationale Monocycle ou certains clubs peuvent prêter des monocycles.

Premiers conseils et bonnes habitudes

Avant la première tentative, les gens sont impatients d'essayer ; soyez clairs et brefs !

Voici les premiers conseils à donner.

1. Monocycle devant soi, mettre la selle sous les fesses (pour les messieurs, voir encadré).
2. Les pédales doivent se trouver à peu près à la même hauteur (éventuellement la pédale de derrière légèrement plus basse).
3. Très important : lors des montées successives, positionner alternativement le pied gauche puis droit sur la pédale de derrière afin de garantir que le futur monocycliste initié saura monter aussi bien avec le pied gauche qu'avec le

Les fausses bonnes idées

Vous trouverez toujours quelqu'un pour les défendre mordicus, nous les avons testées, nous ne sommes pas convaincus...

Le portique d'initiation, les bâtons de ski, le chariot de supermarché, apprendre sur un sol irrégulier (herbe, gravier), la méthode kamikaze (en -ante) « Lâche-toi et roule » (fatigante, démotivante, traumatisante, décourageante) ; mieux vaut y aller par paliers plutôt que vouloir lâcher le support à tout prix et tomber au bout d'un mètre.



droit. Oublions les histoires de pied fort, pied d'appel, gaucher ou droitier ; à mono, on doit savoir monter indifféremment avec les deux pieds, et c'est dans les premières minutes d'apprentissage que cela se joue...

4. Monter sur le monocycle en s'aidant des bras. Lors de la montée, les pédales et la roue toute entière doivent rester immobiles. Cette bonne habitude facilitera un apprentissage rapide de la montée.

De la pratique ! Et d'autres conseils.

Ensuite, il faut laisser les gens pratiquer ; on veillera juste à ce qu'ils appliquent bien les conseils fondamentaux ci-dessus. Si c'est bien le cas, on pourra distiller au cas par cas les conseils suivants:

1. Lâcher la selle du monocycle avant de monter (utiliser plutôt sa main pour se tenir ou s'équilibrer)
2. Ne pas hésiter à laisser tomber la selle par terre (certains débutants tentent à tout prix de la rattraper, pensant que c'est dommageable pour le monocycle)
3. Bien penser à faire avancer ses mains sur l'éventuel support, pour que le centre de gravité du monocycliste reste au-dessus de l'axe de la roue
4. Regarder au loin plutôt que juste devant la roue (cela aide à se tenir bien droit)

5. Bien penser à poser un pied par terre en cas de descente du mono ; attention à la première chute. S'assurer, avant que votre apprenti(e) ne lâche son support, qu'il a bien expérimenté la descente plus ou moins volontaire par l'avant du monocycle et par l'arrière ; certains débutants, grisés par leur première longueur facile avec appui, veulent continuer sans appui directement et chutent en arrière.

Lorsque le monocycliste débutant progresse, on peut l'inciter, sans brusquer les choses, à :

- ne se tenir qu'à une main au support
- rouler en tenant quelqu'un qui marche à côté de lui ;
- rouler en tenant quelqu'un qui roule sur un mono ;
- se lâcher en allant d'un support à un autre ;
- se lâcher et aller le plus loin possible !

Les premières séances sont éprouvantes, pensez à faire des pauses. Une session d'une heure est déjà longue physiquement et moralement. On peut ponctuer les longueurs et les tentatives par l'apprentissage de gestes plus avancés comme le démarrage, le surplace (bien penser aussi à le faire travailler alternativement avec un pied en bas puis avec l'autre), le saut sur place ou le stillstand.

Vous avez vu, à la lecture de cet article, qu'il y a quelques conseils fondamentaux à donner (d'une grande utilité et qui accélèrent l'apprentissage) et qu'apprendre à quelqu'un à rouler est à la portée de tous. Nous espérons que cette lecture vous aura donné envie de franchir le pas, c'est-à-dire de poser votre propre mono pour prendre un peu de temps et de plaisir à initier de futurs monocyclistes.

Géni(t)al

Point de pudibonderie (ni de photo) pour ce sujet qui mériterait à lui seul tout un article, mais précisons tout de même à l'usage des débutants masculins qu'ils ne doivent s'asseoir en aucune circonstance, et particulièrement à monocycle, sur leurs testicules ce qui est dans tous les cas fort douloureux et inutile.

Un sous-vêtement plutôt moulant assurant un bon maintien et un positionnement de la selle adéquat au moment de monter sur le monocycle devront éviter toute douleur.

Le démarrage sans appui

Ne tardez surtout pas à faire apprendre à monter sur le monocycle sans support !

Trop de débutants focalisent leur apprentissage sur le fait de rouler sans appui et se trouvent frustrés ensuite de mettre longtemps à acquérir le départ sans appui. Or, on peut commencer à travailler le départ très tôt dans son apprentissage, avec son support de débutant à portée de main à saisir une fois sur le mono, dès que le besoin s'en fera s'en sentir.

Il faut toujours avoir à l'esprit ces deux bonnes habitudes : pédales quasiment à la même hauteur au moment de monter puis arriver à se hisser sur le mono sans faire reculer la roue ; pour cela, il faut mettre du poids sur la selle et non sur la pédale de derrière puis se pencher légèrement en avant pour déclencher le mouvement.

Au début, on pourra coincer la roue avec un trottoir, des tapis de gymnase, un bâton, pour ne pas qu'elle recule. S'entraîner dans une légère descente facilite aussi l'apprentissage.

Encore une fois, on travaillera indifféremment, dès le début, avec un pied puis l'autre sur la pédale de derrière.



La Loire à vélo mono

Par Fanny Riom - Photos : Cynthia Vauthier

Cynthia Vauthier est une monocycliste lorraine de 29 ans qui vit aujourd'hui en région parisienne. Elle travaille comme éducatrice spécialisée.

Elle commence le monocycle à l'âge de 10 ans suite à des cours de cirque organisés dans son école, et ses parents lui achètent rapidement un monocycle. Malheureusement, son monocycle se retrouve oublié dans sa cave jusqu'à une rencontre qui change tout pour elle... les monocyclistes Roule Ta Bille de la balade du mardi soir !

Cela fait maintenant deux ans que Cynthia a repris le monocycle : « en peu de temps, je suis passée d'un monocycle à quatre ! » À peine habituée à son 32 pouces, Cynthia s'est lancé le défi de faire la Loire à vélo en monocycle. Avec le poids de ses bagages sur le monocycle et son dos, elle ne peut pas monter seule dessus, mais ça été loin de la décourager pour son voyage.

« J'ai donc parcouru la Loire à Vélo avec mon monocycle, d'Orléans à Saint-Brevin-les-Pins. À la base, c'était pour le fun, histoire de me fixer un pari fou. Ça faisait plusieurs mois que je me préparais doucement, tant en condition physique qu'en achat de matériel, mais 2 mois avant le départ, mon père est décédé d'un cancer, alors je me suis dit que je le ferais pour la lutte contre le cancer. J'ai créé une cagnotte pendant la durée de mon périple pour la Ligue contre le cancer. »

Elle choisit comme fidèle destrier pour l'accompagner un 32 pouces « Trainer » qui, contrairement au 36 pouces réglable « Nightfox » de Nimbus, lui permet de monter un porte-bagage classique.

Ce que retient Cynthia, ce sont les rencontres. « Ce n'est pas commun de voir des monocyclistes, donc ça facilite les échanges humains. »

Cependant, monocycle ou pas, ce genre de voyage pousse à la rencontre, que se soit sur les routes, pendant les pauses, dans les campings ou chez les habitants qui l'hébergent. « Il y a ce côté solidaire et très amical qui prédomine. Beaucoup de personnes ralentissaient quand je faisais une pause, pour savoir si j'allais bien par exemple. C'est quand même rassurant de voir qu'on n'est jamais seule, au final. Puis, il y a la solidarité entre monocyclistes, notamment pour l'hébergement et quelques étapes. Je ne m'attendais pas à avoir un tel accueil dans cette communauté. »

Une des plus grosses difficultés à été de monter sur son monocycle. « J'avais toujours besoin d'un poteau ou d'un bras, donc j'appréhendais les chutes ou les descentes du monocycle. Je pensais m'améliorer sur ce point, mais ce n'était pas le cas, donc j'ai dû composer avec. Les jours où je voyageais seule, je demandais à des passants de m'aider ou je faisais des pauses régulières à chaque poteau ou barrière, au cas où la suite serait très longue. » Cependant, cette grosse contrainte n'a pas empêché Cynthia de finir son périple. En plus de tout ça s'ajoutent toutes les douleurs liées à la longue distance. « Les débuts étaient compliqués, dès le deuxième jour, j'étais à bout, mais le mental a pris le dessus pour la suite et j'ai su y aller franco. » L'épreuve la plus imprévisible est la météo, alors que c'est un critère primordial pour de l'itinérance. « Entre la chaleur, la grosse pluie et le vent, j'étais gâtée. Mais heureusement, ce n'était qu'un jour à chaque fois. Le reste du temps c'était supportable, voire même agréable. » Ce qui est très intéressant dans ce type de voyage, c'est d'observer son évolution et ses progrès au cours des jours. « Au début, je n'arrivais pas du tout à monter en haut d'une côte avec le 32 pouces, je montais

très souvent à pied. Mais au fur et à mesure, je me suis améliorée. Je ne suis pas encore au top, mais c'est quand même une belle évolution pour moi. »

La Loire à vélo est un itinéraire balisé et très varié, il est très praticable en monocycle. « Il y a vraiment tous types de routes, de dénivelés et de paysages. Il y en a pour tous les goûts. Du coup, j'en ai bavé sur certains tronçons, mais j'ai pu braver mes peurs, notamment une côte sur du gravier - mais là, ce n'était plus sur la voie verte. »

Cet itinéraire, habitué aux vélos, lui a permis de faire de belles rencontres au fil des jours.

« Celle qui m'a le plus marqué, c'était un jour de grosse pluie. Je me suis mise à l'abri sous un pont de chemin de fer et il y avait un groupe de scouts. Ils m'ont proposé de quoi manger et on a partagé ce qui nous restait. J'ai aussi pu croiser un couple avec leurs deux chiens qui étaient partis du Jura, un monsieur avec sa petite fille et son chien sur un tandem avec deux remorques (soit un engin de 4 mètres). Et ce qui était marrant, c'était de croiser des gens plusieurs fois dans une journée, ou plusieurs jours plus tard. »

Les prochains défis pour Cynthia sont le canal de Nantes à Brest, une partie de la Vélodyssée vers le Sud et un nouveau parcours dans sa région d'origine passant par l'Allemagne. « J'attends d'avoir plus de documentation pour connaître le type de route et je me lancerai certainement pendant de petites vacances. »

En plus de la longue distance, Cynthia fait partie de l'équipe de basket des Roule Ta Bille (elle a déjà participé à deux tournois cette année) et elle se donne aussi comme objectif, en trial, de réussir à monter une palette sans aide. Motivée comme elle est, ça ne saurait tarder !



unicycling club Louvain-la-Neuve

Photos : Xavier Le Quesne - Interview : Vincent Briot

Une interview à lire avec l'accent belge

Salut Sébastien, peux-tu nous raconter qui tu es ?

Je suis Belge, qu'on se le dise ! J'ai 31 ans et j'habite près de Namur, la capitale de la Wallonie. Je fais du monocycle depuis que je suis tout gamin, et j'ai commencé le monobasket en même temps que mes études, donc ça fait pas loin de 15 ans que j'en fais. Ça ne fait pas 15 ans que je me déplace sur les tournois, en France par exemple, parce qu'il faut avoir du pognon pour se déplacer, mais ça fait déjà 4 ou 5 ans qu'on vient avec l'équipe sur les tournois en France.

Avant de faire du monobasket, que faisais-tu à mono ?

Oh, et ben, je faisais des petits spectacles de cirque avec les copains, quoi ! Tu fais un rock'n roll, tu fais un petit train, tu fais une pirouette cacahuète... enfin, c'était pas dingue. Je ne faisais rien d'autre, pas de trial, de street, de freestyle. Là où j'ai vraiment accroché, c'est quand j'ai découvert le monobasket, vers 17 ans. Depuis, je ne fais plus que ça ! Enfin, presque, puisque c'est aussi mon boulot : je donne des cours de jonglerie, d'acrobatie et de théâtre à l'école de cirque. Celle-ci regroupe environ 500 personnes, dont environ 40 monocyclistes. Évidemment, on les initie au monobasket et on tape un peu la balle de temps en temps, même si les conditions ne sont pas idéales dans nos salles peu adaptées.

Et dans votre club, vous faites aussi uniquement du basket ?

Oui, on ne fait que ça ! Enfin, c'est pas tout à fait vrai parce qu'on se voit aussi pas mal au bistrot. On s'entraîne une fois par semaine, 2 heures par créneau, et ça nous arrive fréquemment de pouvoir faire des 5 contre 5, même si ce n'est pas systématique car on n'est pas très nombreux dans le club.

Il y a peu de clubs de monocycle en Belgique, rencontrez-vous les quelques autres clubs qui existent en Flandre ?

En Belgique, on n'a pas vraiment d'associations constituées autour du monocycle comme en France. En Wallonie, les gens qui font



du monobasket font en général partie d'écoles de cirque qui sont indépendantes les unes des autres. En Flandre, par contre, on a ce qu'on appelle des Circus Zentrums, ce sont des grandes associations qui chapeautent toute une série d'organisations de cirque. Bref, en général, les monocyclistes sont aussi des circassiens.

On a fait quelques rencontres avec des équipes des Flandres, par exemple à Leuven, à Gand ou à Anvers. Mais on a surtout des contacts privilégiés avec un petit club qui ne fait que du monobasket à Bruxelles, les Monokenpils. Ils sont déjà venus au tournoi de Louvain-la-Neuve. Au total, il doit y avoir, en tout, 5 équipes de monobasket en Belgique : Bruxelles, Louvain-la-Neuve, Ixelles, Gand et Leuven. Et c'est tout ! Un de nos objectifs reste de trouver un moyen de fédérer toutes ces organisations, en commençant par leur laisser une place privilégiée dans notre tournoi, peut-être en leur ouvrant les inscriptions avant les équipes françaises, pour essayer de s'organiser comme ce qu'on a pu découvrir en France.

Es-tu déjà allé à un Unicon ? Qu'en as-tu pensé ?

Oui, on est allé en Italie en 2012 et à San Sebastian (Espagne), en 2016. Moi, je ne fais que du monobasket, donc je ne passe pas des heures à regarder les autres disciplines. Mais ça reste impressionnant de voir le nombre de monocyclistes qui viennent pour des épreuves en particulier. Par exemple, la course de lenteur, ça me dépasse un petit

peu, même ! Ou rester sur place sans bouger sur son monocycle ! En tous cas c'est chouette qu'il y ait des disciplines pour chacun.

Et évidemment, j'ai profité de l'ambiance de l'Unicon en faisant la fête avec toute une série de personnes que j'ai pu rencontrer au cours des tournois de la ligue en France.

Feras-tu toujours du basket l'année prochaine ? Et dans 10 ans ?

Oui ! Non ! Alors rendez-vous à Louvain-la-Neuve en 2020 !



Et toi, tu manges quoi ?



Simon Jan est parti affronter le Ventoux cet été avec son monocycle 36 pouces à vitesses et son cadre en V sur mesure. Nous lui avons demandé comment il s'est alimenté pour ce défi.

Ce que je mange pour l'ascension du Ventoux ou un marathon (c'est un peu le même genre d'effort) ?

Certains boivent de l'eau, avec ou sans sucre, des boissons énergétiques toutes prêtes, des bananes, des gels, etc. L'importance de l'alimentation dépend de la longueur et de l'intensité de l'effort. De mon côté, je faisais ça un peu au feeling jusqu'au premier marathon de Rennes en 2016 : 2 litres d'eau avec un peu de sucre et de sel. Sauf que j'ai essayé de suivre Martin Charrier et que j'ai vite épuisé mes réserves de glycogène, j'ai fait une hypoglycémie (une fringale comme disent les cyclistes). Depuis, j'ai essayé de prendre les choses en main, et j'ai fini par adopter une recette de boisson maison que j'utilise à l'entraînement.

Pour 1 litre d'eau : 30 g de sirop d'agave, 30 g de sucre et jus de 2 citrons. Pour la quantité totale, nos cousins cyclistes boivent environ 1 bidon de 75 cl par heure de course, je fais à peu près pareil. En fonction des goûts et des sensibilités, cette recette vous conviendra ou non, et il faut l'essayer à l'entraînement avant de le faire en course car ça peut faire beaucoup de sucre pour un estomac.

De plus, il convient aussi de bien s'alimenter les jours précédents l'évènement pour faire de bonnes réserves de glycogène (à mon avis c'est surtout vrai pour une épreuve longue, comme le 100 km qui devrait avoir lieu à Grenoble l'année prochaine !). Par contre,

dans les heures qui précèdent une épreuve, il faut manger peu et des aliments plutôt digestes.

Il y a un gâteau que je fais assez souvent que ce soit pour mon anniversaire, pour mes collègues, ou pour le buffet du marathon (dans ce dernier cas, j'en mange deux parts en guise de petit déjeuner). C'est un gâteau sans œuf ni lait, aux frontières du gâteau aux carottes, du pain d'épice, et du « gâteau sport ».

En voici la recette :

- 200 g de farine
- 100 g de sucre (complet de préférence pour les minéraux)
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée de gingembre moulu
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 300 g de carottes
- 1 demi verre de lait d'avoine (ou autre lait)
- 100 g de raisins secs
- 60 g de graines de tournesol (ou noix, amande, noisette, graines de courge, ou un mélange)
- le zeste d'1 citron non traité
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine, le sucre, les épices, la levure et le sel.

Mixer les carottes avec le lait. Les incorporer dans la préparation.

Rajouter les raisins secs, les graines, le zeste et l'huile.

Bien mélanger et répartir la préparation dans un moule à cake.

Enfourner pour 45min à 180°C.

Dégustez !

