

# LE GIRAFON FÉDÉRÉ



Numéro 6 - Octobre 2011



INTERVIEW  
TERRY PETERSON

LA CFM VUE PAR  
DJIFOUZE

LE KUNGSLEDEN  
EN 29 POUCES



## SOMMAIRE

<b>ÉVÈNEMENT MONO</b> Forcalquier passe la cinquième	4
<b>INTERVIEW INTERNATIONAL</b> Terry Peterson	8
<b>VIE D'ASSO</b> Anim'A Fond font font les petites marionnettes	11
<b>ÉVÈNEMENT MONO</b> L'hyper cfm d'adrien	12
<b>MONOSOPHIE</b> Tous dopés ! (à l'insu de notre plein gré)	15
<b>AVENTURE HUMAINE</b> Le Kungsleden en 29 pouces	16
<b>HISTOIRE DE CLUB</b> Les casses-rayons : contes en suisse	20
<b>MATÉRIEL</b> Même pas mal !	22
<b>ÉVÈNEMENT</b> Y'a de la bosse au val d'allos	26

## PITIT PO-HÈME

Le Girafon vous a manqué ?

Vous le voyiez mort enterré ?  
Toutes l'équipe vous présente  
Ses excuses très pressentes.  
Le girafon a voyagé  
Entre Danemark et Néo Zé  
Mais il nous a oublié  
Abandonné dans un fossé  
Entre Rando route et TT  
La motivation a manqué

Pourtant, beaucoup nous l'aimons !  
Aussi avec joie nous lançons  
Un nouveau bien beau numéro  
Que vous trouverez rigolo  
J'espère, ou à tout le moins  
Charmant, si ce n'est taquin  
Et ici vous pourrez trouver  
Un gros morceau de Forcalquier  
Arrosé d'un brin d'interview  
De récits, et autres mots doux

Bonne lecture !

Le Girafon fédéré.

## ÉDITO

Girafon ? Connais pas. Jamais entendu parler. D'après le dictionnaire, c'est le petit de la Girafe, un «grand mammifère ruminant des savanes africaines du sud du Sahara, remarquable par la longueur de son cou et ses petites cornes recouvertes de velours.» Pourtant, dans le cœur de nombreux monocyclistes, ça reste ce journal un peu taquin, complètement humain, et surtout franchement absent ces derniers temps. L'irrégulomadaire n'a jamais si bien porté ce titre. Trois ans. Et demi. Certains d'entre vous n'en ont peut-être jamais entendu parler, pourtant, c'est le journal du monocycle en France. Il ne se veut ni exhaustif, ni partial, il souhaite simplement vous raconter le monocycle comme nous le vivons, au jour le jour. Certes, vu le temps écoulé depuis le dernier numéro, vous vous attendriez à voir un tas d'articles sur des sujets récents ou anciens. Ce ne sont pas ceux là que nous vous racontons. Mais d'autres. Ou les mêmes. Mais en mieux.

Vous trouvez qu'il manque quelque chose ? Vous auriez aimé parler de votre petit frère qui a appris en 20 minutes le 180 unispin, «même que maman lui a acheté un casque» ? Nous comptons sur vous. Ce coup-ci, je le jure, nous, l'équipe du Girafon, le jurons : le prochain numéro n'attendra pas trois ans et demi. N'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer un petit articlounet, de rien du tout, pas méchant, et tout choupinet.

Il s'en est passé des choses pendant ces trois ans et demi : nous avons vu le premier salto avant sur monocycle ; la Fédération France Monocycliste est devenue Commission Nationale Monocycle, le basket s'est développé plus que jamais en France avec cette année la création de la ligue de Monobasket. Les Français sont montés au top niveau, en trial, en flat, en freestyle, en basket, et même sur route. Les mentalités changent, notre sport se professionnalise, ce qui ravit certains, et en aigrit d'autres. Mais nous vivons toujours notre passion à fond, au fil des ans, au fil du temps !

Profitez bien de ce Girafon, et à dans irrégulotemps !

ZeDjirafoonTeam !



Vous avez dit blizzard ?

Photo du numéro par Antoine Albert

### Le Girafon Fédéré

Le journal de la commission nationale monocycle  
www.monocycle.info

### Rédacteurs en chef :

Olivier Teisserenc  
François Wurmser  
Yvon Lhelguen

### Rédaction :

Damaris Dollfus  
François Wurmser  
Pierre Berger  
Adrien Lichtfouse  
Jérôme Rodriguez  
Colin Bulou  
Antoine Albert  
Patrice Guerlais  
Yvon Lhelguen

### Correcteurs :

Élise Lecomte  
François Wurmser  
Olivier Teisserenc  
David Fourmanoit  
Vincent Briot

### Conception graphique :

Arthur Richard

### Couverture :

Amandine et Nicolas Potier en artistique paire lors de la cfm 2010, photo de François Lizé

### Quatrième de couverture :

Arthur Richard

### Photo du numéro :

Antoine Albert

### Contact :

zegirafon@gmail.com

# FORCALQUIER PASSE LA CINQUIÈME

Par DAMARIS DOLLFUS and CO  
Photos ANTOINE MARION



doit de connaître au moment du départ en convention. Qui plus est dans un minibus sans coffre, où il faut caser nos quinze roues. Heureusement la galerie est là pour nous sauver. Pour sauver aussi les doigts de Dada (Damaris, femelle, censée être la responsable du groupe au vu de son âge vénérable...), doigts que Bénie, perchée sur le toit de la voiture, a généreusement tordus après une proposition inconsciente : « Vas-y, saute ! Je te rattrape ! ».

Après ces péripéties nous voilà enfin partis ! Mo (Mohammed, élu chauffeur de l'année, « Un Mo pour tous, tous pour un Mo ! ») avait fait l'erreur de se plaindre du manque d'autoradio dans le bus. Il a du subir dès lors, et ce pendant les 6 heures de trajet, Joe Dassin, Charles Aznavour et autres tubes quelques peu passés de mode.

Et enfin, Forcalquier ! « -Oh des nouveaux, vous arrivez d'où ? », « De Suisse », « Ooooooh les gars, vous avez entendu ? Y a des Suisses ! » Et c'est là qu'on se rend compte que dans la précipitation de la non-organisation du départ, on avait bien évidemment oublié de s'inscrire ! Et que, bien évidemment aussi, vu l'heure tardive à laquelle on débarque, les inscriptions étaient fermées depuis un bon moment ! On a du donc faire les yeux doux à la fille qui s'en occupait... et heureusement la réputation de la gentillesse des gens de Forcalquier n'est plus à faire. Ils nous ont même ressorti les restes de soupe !



Difficile pour moi de décrire ce moment complètement irréaliste qu'a pu être ce week-end de convention à Forcalquier... Pour ceux qui n'auraient jamais mis les pieds à Y'a du jeu dans ta roue, c'est une rencontre de monocycle ludique et variée nichée dans un petit village de provence. Bref, un must. On prend son temps, et pourtant on fait plein de choses ! J'ai donc fait appel à la clique de petits suisses qui m'accompagnait pour qu'on revive un peu ensemble cette convention invraisemblable, et qu'on vous la raconte. Voilà ce qui nous reste de nos délires, ceux qui sont inoubliables, ceux qui font que ce week-end a été pour chacun d'entre nous un des meilleurs de l'année, ceux qui font qu'on fera TOUT pour revenir l'année prochaine rouler et délirer avec des inconnus !

H-24 - Allo ? Allo ? Attends, j'ai plus de réseau ! Je te rappelle !

Driing - Allo ? J'en ai marre de cette montagne ! Ça coupe tout le temps ! Quelle idée de partir camper la veille d'une convention... C'est bon, on a trouvé un minibus. Finalement, on peut partir à Forcalquier demain !

Nous voilà tous d'accord sur un lieu de destination et une heure approximative de rendez-vous. Le minibus arrive avec Bénie à son bord (Bénédictte, spécimen difficile à décrire. Vous avez un livre sur la biodiversité ?). Commence alors la partie de Tétris que tout monocycliste se

Soupe que Dada s'est empressée d'aller manger avec les parisiens au grand dam des petits suisses. « Dada, tu pues le caca boudin qui pue ! » dixit Réna (Renato est un jeune mâle à la crinière brushingée).

Après une nuit agitée, commence la deuxième journée de notre long périple, c'est-à-dire le début des choses sérieuses. Comment ne pas évoquer les jeux qui font la réputation internationale de cette convention fabuleuse ? Jeux dans lesquels nous avons défendu vaillamment les couleurs suisses en gagnant des épreuves particulièrement fines et intelligentes comme le concours de crevaisson de ballons ou le super-gladiator-de-la-mort... On se doit de remercier ici du plus profond de notre cœur Yvon et Max dont les multiples jeux, tous plus stupides les uns que les autres, ont fait un malheur au retour en Suisse ! Grande déception de la journée, la plupart des petits suisses ont loupé le tant renommé « jeu à Irène » pour cause d'achat de caleçon...Euh bon oui, on était parti vite. Surtout Célien (mouton mâle, blond, échappé de son Valais natal profond).

Vient alors, après ces fous rires déjà multiples, le moment phare de la convention : le jeu de l'oie. Un méga jeu de l'oie, où pour pouvoir relancer le dé, il faut aller réaliser dans la ville les défis correspondants à chaque case. Nous constituons une équipe de choc, grande rencontre

inter-culturelle entre parisiens et suisses, et nous voilà partis pour les défis du jeu de l'oie, tous plus farfelus les uns que les autres. On ne va pas tous les évoquer, ce serait trop long, mais sachez que ça a commencé par un miracle devant l'Église où Dada a vaillamment roulé sur l'eau tel le Jésus des temps modernes. Notre mémoire s'est volontairement arrêtée de fonctionner lors d'un tirage de boules général (enfin général chez la gente masculine, les filles auraient été bien en peine de participer...), sur un terrain de pétanque désert. Tout ça en passant par la perte de Célien dans un buisson (il recherchait désespérément un arbre à mono) et un drop particulièrement raté, à partir d'un jeu à ressort pour enfant, a valu de bons bleus à la clique des petits Suisse (Défi : dropper d'un endroit insolite). On tient à faire remarquer à nos braves organisateurs à quel point nous avons été consciencieux. On a fini bons derniers parmi les différentes équipes participant au jeu de l'oie ; on tenait absolument à faire le plus de défis possible, alors, en lançant le super dé géant en mousse, on s'est appliqués à ne faire que des 1. Forcément ça n'avance pas très vite... De toute façon, ils n'avaient pas l'air malheureux, l'un des défis consistait à leur payer un coup à boire...

Au programme du soir, un bal à mono sur la place centrale de Forcalquier. Nous voilà donc tout beaux tout



propres pour nous y rendre. Bal traditionnel (si ce n'est la nature des danseurs) avec paraît-il un petit cachet très sympa tradico-sudo-familial... On arrive donc sur la place du village et...waaaah !!! Un orchestre génial qui s'amusait bien à nous voir galérer avec nos monos, une musique qui vous ramène quelques siècles en arrière, un temps parfait pour un début d'été, une bande de potes complètement allumés... Que demander de mieux ? Alors le bal commence avec tout le monde en monocycle et des grandes figures de groupe. Puis petit à petit, au fil de la soirée (au fil des bières ?) les gens descendent de leur mono pour profiter du spectacle des danseurs à pied, qui étaient assez exceptionnels, et pour essayer eux-aussi d'apprendre quelques pas.

Le lendemain matin (donc dimanche pour ceux qui n'auraient vraiment rien suivi...) grande étape ; la montagne de Lure ! Vous voyez le Mont Ventoux ? Eh bien caillouteux pareil, 12km de descente pour 1300m de dénivellé. Que du bonheur. Bon d'accord, d'abord il y a le matin où tout le monde a pu profiter des cris et autres lamentations de Zip (specimen mâle agé... euh pas taper) que personne ne voulait accompagner dans la MONTÉE de la montagne de Lure. Étrange... Faut dire qu'une matinée à

ne rien faire au soleil avec des amis qu'on ne voit qu'en convention, ça s'échange difficilement. On embarque ensuite dans les deux cars prévus pour rejoindre Zip et ses idées folles en haut de la Lure. Après quelques chansons inévitables à l'arrière du car et un certain nombre de virages, nous y voilà. Première expérience d'un vrai chemin de tout-terrain, pauvres freestyleurs Suisses, on en prend plein la vue ! Un vrai pierrier avec des vrais cailloux qui font vraiment mal... On finit par s'en sortir pas trop trop mal, avec chacun les variantes qu'il voulait, des gamelles de Célien à Réna qui se perd... On retiendra quand même une des phrases mythiques de Thierry, qui dans un passage bien technique hurle « ça va viiiiendre ! Je vais faire du tombiiiiisme ! ». Après les dits passages techniques et les différents pierriers, vient la partie plus roulante. Et là, la tuile ! Je crois que tout le monde s'en souvient, que ce soit ceux qui ont tracé et étaient à l'abri des premières gouttes ou ceux qui étaient en 20" et qui se sont tout pris sur la figure, un orage de grêle en monocycle, ça n'arrive pas tous les jours ! Et une belle grêle en plus ! Avec des bons gros grêlons qui faisaient mal aux épaules. Nous voilà donc tous (vous nous excuserez on ne connaît pas exactement le nombre de participants

mais on vous laisse imaginer une petite centaine), réfugiés dans une toute petite chapelle, tous plus ou moins trempés et tous carrément hilares. Lorsque les foudres de Jupiter nous laissèrent en paix, nous pûmes enfin repartir (et voici une occasion de réviser votre passé simple tout en vous divertissant, si ça c'est pas merveilleux comme journal !). Le reste fut moins mouvementé, si ce n'est un kidnapping de Teddy (nounours de Zip), un vendeur de saucisson aux prix plus que fantaisistes et deux-trois autres péripéties sans importance.

Après une douche bien méritée, départ pour le spectacle du soir. On y va, en roulant gentiment pour reposer nos jambes bien mises à mal par les épreuves de la journée, lorsque, tout à coup, Stoine (mi homme mi ours des cavernes) nous double dans un « bip biiip » retentissant. Rien d'anormal... Sauf qu'il glide, qu'il n'a pas pris la peine de mettre des chaussures et qu'il déguste tranquillement une pomme. Un peu interloqués, on arrive à la salle devant laquelle Stoine frotte consciencieusement son pied sur l'herbe froide et humide. « J'enlève juste le pneu que j'ai sur le pied ! » Les souvenirs du spectacle lui-même sont quelques peu flous, embrumés dans la

fumée des délires. On se souvient vaguement d'un 1080 unispin d'Adrien Delecroix qui avait légèrement surpris les pauvres freestyleurs que nous sommes, d'un numéro de danse moderne particulièrement étrange et d'un chanteur à la voix profonde. Petit hommage à Tom et Noé (vasipauettes ! ), dont le répertoire de chansons honorables ou moins honorables nous a occupé pour la fin de soirée...

Puis vient le temps des cerises... euh, non des adieux. C'est toujours un déchirement de quitter une telle convention, mais on y sera de nouveau l'année prochaine, promis ! On démarre... mince, on a oublié Bénie, Célien et Étienne (specimen mâle qui nous a abandonné lors de la rédaction de l'article, on se venge en le présentant tout à la fin) sur le toit. Dans toutes nos mémoires, ça restera comme une des meilleures conventions de l'année (pour ne pas dire LA meilleure). Merci infiniment à tous les organisateurs et à tous ceux qui ont fait de ce week-end un moment aussi incroyable ! Un grand moment où tous les gens présent sont en fin de compte des marginaux... COMME TOUT LE MONDE (Si vous souhaitez que cette blague vous soit expliquée, rendez-vous à Forcalquier 2012) !



## TERRY PETERSON

Propos recueillis par FRANÇOIS WURMSER  
Photos fournies par TERRY PETERSON

Terry Peterson. Son nom ne vous est pas familier ? Et pourtant, un peu plus tôt cette année, un grand vendeur de monocycle a fait sur son site un sondage... quelle est votre personnalité monocycliste préférée ? Le premier arrivée, Kris Holm, aucune surprise ici. Second, Terry Peterson. Nous avons donc eu envie d'en savoir un peu plus sur cette personnalité atypique du monde du monocycle, hyper actif sur la communauté virtuelle, chouchou des médias outre atlantique, et pourtant souvent monocycliste solitaire.



TP : Je suis accordeur/réparateur de piano. J'accorde, répare et restaure des pianos, et j'adore ça. Je suis à mon compte depuis 2000. Avant, j'ai été DJ en discothèque et à la radio. J'ai été pendant de nombreuses années humoriste et ventriloque professionnel. J'aime toujours la scène, mais maintenant, c'est que pour le plaisir.

#### Comment es-tu venu au monocycle ?

TP : J'ai appris à rouler à environ 11 ans, en 1967. Comme la plupart des enfants, j'ai appris plutôt vite, après deux semaines je faisais du un pied, de la marche arrière, du surplace, et je descendais les trottoirs. Mais au bout d'un an, j'ai arrêté et je suis passé à autre chose, comme font généralement les enfants. C'est 40 ans plus tard, en décembre 2005 que j'ai décidé de m'y remettre. Je commençais à prendre de l'embonpoint (86cm de tour de taille) et j'avais envie de retrouver une bonne condition physique. J'ai pensé au vélo, à la natation et la course à pied mais tout ça me paraissait un peu ennuyeux. En surfant sur internet, je suis tombé sur unicycle.com et j'ai commandé mon premier "MUni", vous connaissez la suite ! C'est la meilleure décision de ma vie ! En 6 mois, j'ai perdu 11kg de gras, je suis descendu à 74cm de tour de taille et j'ai rencontré et roulé avec Kris Holm et pleins d'autres gens géniaux originaires du monde entier.

"Unigeezer" (= "Vieux schnock à mono"), "not 2 tired" (= "pas trop fatigué"). Ton surnom et ta devise sont tous deux liés à ton âge. Les sports extrêmes sont plus souvent liés à la jeunesse, est-ce un objectif pour toi de souligner cette différence, ou est-ce un mode de vie que tu souhaites promouvoir ?

TP : Pour moi, le monocycle est une part aussi importante de moi que mon âme ! J'adore ça, et je le vis tous les jours. Bien que je n'ai pas commencé le monocycle extrême avant 50 ans, je suis la preuve vivante que l'âge n'est rien d'autre qu'un nombre, et que quand on veut, on peut ! Oui, je suis fier d'être un "ambassadeur" de notre super sport, et de rappeler que c'est un moyen génial de retrouver et garder la forme, tout en prenant un plaisir énorme !

Dans beaucoup de tes vidéos, les paysages sont superbes. Où roules-tu ? Est-ce que tu voyages beaucoup pour monocycler ?

TP : L'essentiel de mes sorties, que ce soit en tout terrain, en 36", en trial ou maintenant en flat se font chez moi. J'habite à Lomita en Californie, une petite ville de banlieue dans le comté de Los Angeles. C'est tout près des stations balnéaires, où je fais l'essentiel de mes sorties 36". Le week-end, je vais souvent un peu plus loin,

pour trouver mes parcours préférés ou pour en découvrir de nouveaux. J'ai été à Moab (UTAH) pour le Munifest (NDLR : grande rencontre tout terrain américaine), et aussi dans le Nevada pour un événement tout terrain. Mes parcours préférés sont à Santa Barbara, San Diego et Pine Valley, dans le sud de la Californie. Un de ces jours, j'aimerais aller à Whistler (NDLR : au nord de Vancouver, côte ouest du Canada), pour rouler avec Kris Holm sur ses terres !

En juillet dernier, tu as rejoint le club très select des monocyclistes ayant roulé un Century, soit 100 miles (environ 160km) dans la journée. Peux-tu nous raconter cette expérience ?

TP : Mon Century est une des réalisations dont je suis le plus fier ! Je voulais vraiment rouler pour une bonne cause, du coup, j'ai décidé de rouler au bénéfice de la Société Américaine contre le Cancer (American Cancer Society). J'ai pu avoir pas mal de publicité pour ma rando, notamment les infos télé et les journaux locaux. Un de mes sponsors, la boutique Twins Bike m'a beaucoup aidé à promouvoir l'évènement. Je me suis entraîné pas mal avant mes 160km, et j'avais l'impression d'être prêt, que je pouvais le faire ! Ça m'a pris environ 11 heures, pour 10 heures sur la selle. J'ai eu plein de courbatures après, mais ça valait le coup ! Et ça a pas mal rapporté à l'association.

Tu as l'air d'aimer faire des films, et faire parler du sport. Comment es-tu devenu un tel ambassadeur du sport ?

TP : Je n'avais pas prévu de le devenir, mais je suis très

heureux de pouvoir promouvoir notre super sport. J'ai eu la chance de figurer dans des livres, magazines, de passer à la radio, à la télé, dans des documentaires, des journaux, etc. Tout ça pour diffuser le message au reste du monde : le monocycle, (et notamment ses variantes extrêmes) est un vrai sport, qui mérite sa place, et qui va durer ! Oui, j'aime beaucoup faire des vidéos, et j'apprécie tous les retours positifs et le soutien que j'ai reçus ces 5 dernières années. Si je peux inspirer les gens pour se mettre au mono, quelque soit leur âge, alors tout cela en aura valu la peine !

Que penses-tu du développement actuel de notre sport ?

TP : Je pense que le monocycle extrême n'en est encore qu'à ses prémices, comme l'était le skate dans les années 70. Mais le monocycle commence à avoir une bonne visibilité, et les gens en profitent par millions grâce à youtube et à internet en général; ENORME avantage que n'avait pas le skate à ses débuts. Je suis enthousiasmé par les progrès réalisés et le fait que tant de gens, jeunes comme vieux, se mettent à ce sport fantastique !

Comment vois-tu ton futur dans le monocycle ?

TP : Je le vois durer encore longtemps ! Bien sûr le sport a déjà fait un bond en avant formidable depuis les monocycles basiques et pas cher sur lesquels je roulais dans les années 60 ! Et avec Kris Holm à la pointe de la technologie, la qualité s'améliore toujours, et permet à ceux d'entre nous qui repoussent les limites, de le faire avec la certitude que nos monocycles seront à la hauteur du





défi !

**As-tu déjà participé à une compétition de monocycle ? Aimerais-tu participer à un NAUCC (Coupe Américaine), à un UNICON ? Par ailleurs, souhaiterais-tu participer à un Unitour ?**

TP : Malheureusement, ma phobie de l'avion m'a empêché de voyager trop loin. Et je n'ai vraiment pas la patience de conduire plus d'une centaine de miles (160km). Mais c'est certain que j'aimerais beaucoup participer à ces événements, pas seulement pour rouler, mais surtout pour rencontrer tant de monocyclistes exceptionnels, et de gens fantastiques passionnés par le mono. Récemment, j'ai participé au "Défi du printemps", un événement Tout terrain en Californie. On était une dizaine, et j'ai gagné en plus de 25 ans, en roulant sur mon 36" en tout terrain ! **Tu as dit que tu te mettais au flat. Tout terrain, trial, longue distance, toutes tes disciplines habituelles ne sont pas franchement liés aux figures. Pourquoi as-tu envie de te mettre au flat ? As-tu déjà été tenté par le freestyle ? Ou par le street ? Quelle est ta figure préférée ?**

TP : J'ai jamais essayé le freestyle, mais j'ai fait pas mal de street en 24", notamment des sauts de marches, avec un

record de 8 marches. Je suppose qu'une de mes motivations pour me mettre au flat, c'est d'être le plus vieux flateur, et de loin ! La raison principale étant que ça rajoute un nouveau défi sympa pour moi, et je crois vraiment que je peux le faire !

**Question stupide... Plus on devient vieux, plus ça devient difficile de récupérer après des blessures éventuelles. Quand on regarde tes vidéos, on n'a pas l'impression que ça te freine. Est-ce une appréhension pour toi ? Est-ce que parfois ça t'empêche de faire quelque chose que tu aurais par ailleurs souhaité réaliser ?**

TP : Bien que la pensée de se blesser soit toujours présente, j'essaie de ne pas la laisser s'interposer. J'essaie de bien visualiser ce que je cherche à faire, et il semblerait que je connaisse mes limites. Je progresse régulièrement depuis que j'ai commencé il y a 5 ans, que ce soit au niveau de mes capacités en mono, ou physiquement. Je n'ai jamais été en aussi bonne forme de toute ma vie, et je le dois au monocycle !

**Est-ce que tu roules seul ? Ou avez-vous un club en Californie ? Ou simplement des rendez-vous informels ?**

TP : Je roule seul environ 98% du temps. Ce n'est pas que je n'aime pas rouler avec d'autres, mais comme je travaille à mon compte, j'ai la chance de pouvoir

rouler quasiment tous les jours. La plupart des monocyclistes du coin n'ont pas ce luxe, avec des obligations familiales, des contraintes de boulot, etc. En plus, la plupart d'entre eux habitent à plus de 70km de chez moi, donc ça n'est pas simple d'organiser des rendez-vous réguliers. Mais j'aime beaucoup rouler seul. Ça me donne du temps pour m'attarder sur des passages et travailler la technique, je prends mon temps, et je retente encore et encore si j'en ai envie. Et avec tout ce que je filme, je ralentirais un groupe. De plus, j'ai écrit mes meilleurs poèmes liés au mono en roulant seul.

Pour moi, la vie ressemble beaucoup au Muni; ce n'est pas tant éviter les obstacles, mais les affronter la tête haute et les franchir ! Comme j'ai loupé près de 40 ans de monocycle en recommençant seulement vers 50 ans, j'ai BEAUCOUP de temps à rattraper, et je profite de chaque minute ! Mon but c'est de toujours rouler après mes 80 ans !

**Retrouvez Terry sur [www.unigeezer.com](http://www.unigeezer.com), sur youtube (ttt8699), et sur facebook (Terry Roy Peterson).**

## VIE D'ASSO

# ANIM'A FOND FONT FONT LES PETITES MARIONNETTES

Par PIERRE BERGER  
Photos LOÏC GUIRAUD



Eh ben voilà, c'est reparti! ANIM'A FOND reçoit à Ingré (5km d'Orléans), pour la 3ème fois, une vingtaine d'équipes de mono-basket venues de la France entière et de Suisse. Nous recevons plus d'une centaine de joueurs, plus de 150 participants/staff/spectateurs pour un excellent week-end de sport. Sport oui, mais le vrai sport : du fun, de la

compét', des échanges, des bouffes, des démos, des jeux, bref du sport dans le bon sens du terme.

Nous avons créé la section monocycle il y a 4 ans : nous étions 3 le jeudi soir... on s'était dit « on essaie pendant quelques semaines et on avise ». Rapidement tout a pris de l'ampleur : D'abord 2 joueurs de plus, puis un entraîneur (ancien basketteur). Ensuite, on a investi dans des monocycles de prêt (c'est le meilleur moyen de recruter: quand on y goûte, on y prend goût), et rapidement le bouche à oreille, les articles de presse et les rassemblements que nous organisons à Ingré nous ont ramené des joueurs, toujours plus nombreux, toujours plus accros...

Nous sommes maintenant plus d'une vingtaine de mono-basketteurs. Nous avons 2 créneaux horaires d'entraînement/matches en soir de semaine, et un « atelier » de jongle le samedi matin où de plus en plus de jeunes et très jeunes se mettent au mono. Et puis on continue de se faire connaître : via nos rencontres de mono-basket à Ingré, via notre forum,

via des démos lors de mi-temps de matchs officiels de basket, ou encore en participant au maximum aux conventions de mono (CFM Reims, rencontre de Dijon etc).

L'an prochain, ça fera 15 ans qu'on a créé Anim'A Fond (ça ne nous rajeunit pas tout ça) : ateliers et spectacles de jongle, de magie et de fakir. Toujours, le monocycle a été présent. Son évolution est maintenant flagrante : les plus vieux l'associent au cirque, aux clowns, au rire. Les jeunes le voient comme un véritable sport. Mi art du cirque, mi sport, le monocycle explose et se structure en France. Anim'A Fond compte bien jouer un rôle pour le développement de ce sport et favoriser son esprit ludique et bon-enfant. Joueurs et spectateurs doivent se marrer, soyons déjantés (sauf le mono).

Pierre Secrétaire d'Anim'A Fond

**Retrouvez les Anim'A Fond sur <http://animafond.forumactif.net>**





Le podium du trial : de gauche à droite Maxime Cabot, Tim Desmet et Adrien Lichtfouse.

## L'HYPER CFM D'ADRIEN

Par ADRIEN LICHTFOUSE  
Photos FRANÇOIS LIZÉ

Le vendredi 29 novembre, comme beaucoup de monocyclistes, nous sommes partis de Lyon pour la CFM 2010. Le trajet matinal en compagnie de Bobousse, Maxime et Benouz m'a paru très court (rigolades et blagues sont au programme). Arrivés là-bas vers midi, nous allons voir Franck et toute l'équipe déjà sur place pour connaître la suite des événements de la journée. Au programme : déchargement de palettes et montage d'une zone de trial... LA zone. Celle-ci terminée, je suis allé poser mes affaires avec toute l'équipe du Woom.

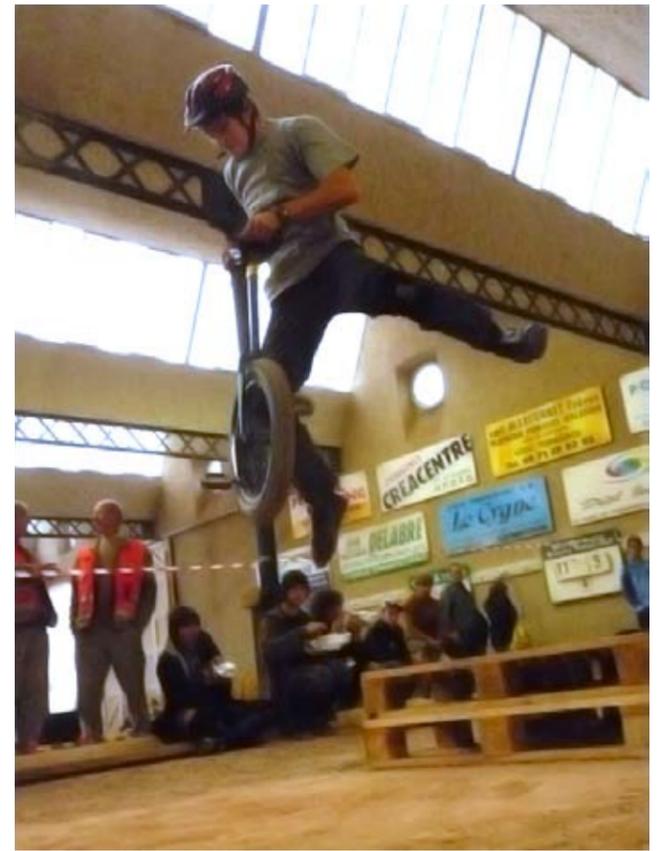
Le vendredi soir la soirée commence dans la "salle de la coupe du monde" par les discours du maire d'Yssingeaux et du président. Le buffet permet de belles retrouvailles autour d'un verre, entre monocyclistes. Quel plaisir de revoir tant de beau monde !!! La fin de soirée est animée : c'est l'heure du concours vidéo. Pablo m'a filmé une journée pour faire une petite vidéo rigolote, en mono 12 pouces. Après quelques papotages avec les Woom, je saute dans mon lit car le lendemain, il y a une grosse journée de monocycle au programme !

Le samedi matin je suis réveillé en sursaut par mon collègue de chambre, Amiou, qui rentre bredouille du 10km, annulé à cause de la pluie. Beaucoup de pluie. Bref après un réveil un peu difficile je pars au saut en hauteur, avec le sourire ! Le saut en hauteur c'est toujours un bon moment à passer avec des copains. On peut juger si on est au

niveau, si les autres ont progressé, si on s'est assez entraîné. Conclusion personnelle : 2 mois sans monocycle, ça n'aide pas à sauter plus haut que les autres !

Bref pas le temps de se reposer, je pars au basket avec Franck pour nos matchs de poule. Depuis les UNICONS en Nouvelle Zélande, j'ai décidé de jouer en 20 pouces. Je pense que cette taille de roue correspond plus à mon style de jeu, la CFM me permettra donc de voir si je suis au niveau avec ma plus petite roue. On gagne le premier match, malgré quelques réglages à faire dans l'équipe. Comme je joue dans plusieurs matchs, j'ai pris le temps de bien manger et de me reposer un peu... mais non, en fait, je suis allé avec les autres pour blaguer etc. Pendant une convention, je ne sais vraiment pas me poser. On joue ensuite notre 2ème match contre Ingré (près d'Orléans) pendant lequel on commence à bien se régler avec le Woom. Après le match, la photo prise, je repars à la "salle de la coupe du monde" avec Franck pour les qualifications de flat. Comme je n'ai pas la motivation pour me recharger, je décide de faire le flat en tenue de basket, avec la casquette requin pour faire rigoler les copains ! Pour le Flat, comme pour l'ensemble des compétitions, je le fait vraiment par plaisir, je ne me mets pas de pression particulière. Le but c'est d'en profiter et de partager cette bonne ambiance qui tourne autour d'une roue ! Je passe en flat dans les derniers. 1 minute 30 de run, c'est

compliqué à tenir quand on ne sait pas faire beaucoup de figures. Mais bon, je fais le maximum de ce que je sais faire et reprends immédiatement la voiture pour aller jouer les derniers matchs de basket de la journée. J'apprends pendant les matchs de basket qu'il y a de bonnes chances que je sois qualifié pour les finales de flat parce qu'il y a que 8 monocyclistes dans le niveau élite. Quelle bonne nouvelle pour moi qui avais pour objectif... les qualifications ! Le basket fini, je retourne à la "salle de la coupe du monde" pour aller manger avec l'ensemble des monocyclistes. Papoter monocycle entre monocyclistes il n'y a rien de mieux !!! Pendant le repas, j'apprends que j'ai fini second à la qualification de flat. Quelle surprise, moi qui pensais être passé de justesse ! C'est vraiment une bonne nouvelle ! Après quelques problèmes techniques bien vite réglés, on se retrouve dans la salle de la coupe du monde pour les finales de flat. C'est au tour des débutants, puis des espoirs, puis enfin des experts... À ce moment là, je me dit que ça va pas finir super tôt et que le lendemain je risque d'être fatigué pour le match de basket à 9 heures. Bref, notre tour arrive et je commence les battles qui deviennent de plus en plus durs (la fatigue commence à me gagner). Il est 2 heures du matin quand nous commençons la finale avec Adrien. Je lance le maximum de figures possibles mais ça devient vraiment compliqué, surtout contre un adversaire beaucoup plus fort que moi. Il est 2 heures 40 du matin quand après une petite douche, je me couche enfin...



Les équipes finalistes du tournoi de basket : AOC en rose, et WOOM en noir.

8h du matin, je pars avec les Woom prendre le petit déjeuner avant la rencontre de basket. Le début de la partie est un peu dur parce que le 20 pouces demande de pédaler beaucoup plus vite, et j'avoue que je n'étais pas super bien réveillé... Après quelques allers-retours sur le terrain, ça va beaucoup mieux et tout le monde est bien sur son monocycle. On gagne le match de quelques points. Je prends la voiture avec Franck pour aller faire la compétition de Street. Comme je ne suis pas un grand spécialiste de la discipline, je suis là pour me faire plaisir et pour participer. Je fais attention quand même à ne pas me faire mal parce qu'il y a encore le trial et le basket à faire. Pendant le Street, je ne suis pas vraiment à la hauteur. Je fais quand même mon maximum et lance les quelques tricks que je sais faire sur des marches. Je fais un peu de trial, ce qui fait beaucoup rire les puristes ! La compétition de Street terminée, je repars avec Franck jouer un match qu'on attendait beaucoup : le match contre les AOC ("Rond"). Ce match va vraiment me servir de test pour voir si je peux jouer avec ma 20 pouces contre une bonne équipe. Le match est équilibré mais tourne en notre faveur dans la deuxième mi-temps. Je me rends compte qu'en 20 pouces, c'est plus dur de tenir un match de 40 minutes à un bon niveau. Comme le trial arrive, je prends pas mal de temps pour manger et faire une petite sieste sur les estrades... le flat de la veille m'a vraiment fatigué. 17h, le trial commence !!! Comme je n'ai pas fait beaucoup de monocycle pendant quelques mois, c'est vraiment un test pour savoir si je suis au niveau. Je commence à faire quelques zones faciles où il n'y a pas trop de monde pour aller jusqu'au très compliqué. Je pense que je ne suis pas trop mal parti, et à 1h de compétition, je dois avoir de l'avance sur Max et Tim. Vient le moment où il ne me reste que les zones vraiment dures à passer. Et là, les mois sans mono se payent cher. Je me

suis un peu trop acharné sur une zone (LA zone...) que j'avais construite, frustré de ne pas y arriver, j'y passe tout le reste de mon temps. Maxime et Tim sont alors beaucoup plus forts que moi et Tim fait une zone de plus. Bravo !!! Je suis malgré tout super content de mon résultat, après ce qui m'est arrivé, je ne pensais pas faire un si bon score ! Encore une fois la bonne ambiance était là ! Après quelques sucres et une bonne boisson sucrée, je pars à l'attaque de la finale de basket. L'AOC ("Carré") s'est beaucoup entraînée pour nous battre. On était vraiment impatient de les affronter. L'ensemble du match est très serré et les deux équipes sont vraiment au coude à coude jusqu'au bout. Pour ma part, c'est un match que j'ai pris beaucoup de plaisir à jouer, un match de très haut niveau. Je ne pense pas que ma 20 pouces m'ait beaucoup pénalisé. J'ai beaucoup aimé l'ambiance avant, pendant et après le match !!! La fin de soirée se passe autour d'une table à discuter du match et de la CFM ! Lundi, je n'ai pas le courage de faire le muni (une bonne nuit de sommeil au programme !) et je me contente de venir aux podiums. Dans l'ensemble je suis vachement content de moi. Je ne pensais pas pouvoir faire autant de disciplines et avoir autant de bons résultats.

Un GRAND merci à tous les organisateurs (et surtout à Franck) qui ont beaucoup fait ! À mes sponsors qui m'aident beaucoup et à tous ceux qui étaient présents. J'espère que vous aussi avez passé 3 jours magnifiques. Je pense déjà à la prochaine pour revoir tout le monde. Le monocycle c'est avant tout un état d'esprit, ne changez pas, vous êtes magiques. Je pense à tous ces moments vécus pendant ces 3 jours.

P.S.: pour tous ceux qui passent sur Lyon, contactez moi pour faire une petite session mono ! À bientôt.



## MONOSOPHIE

# TOUS DOPÉS ! (À L'INSU DE NOTRE PLEIN GRÉ)

Par JÉRÔME RODRIGUEZ  
Illustration ARTHUR RICHARD

EPO, hormone de croissance, cocaïne, cannabis, alcool. Drogues, produits dopants ? En dehors des aspects légaux et éthiques, la consommation réel de produits plus ou moins légaux dans notre sport est connu de tous. Comment réagir ? Où se situe l'excès ? Limiter, interdire ? La suite est une réflexion sur le sujet de la part de Jérôme, un des fondateurs du Girafon.

Le dopage, qu'est-ce que c'est ? Personnellement, je n'en sais rien, mais je vais quand même écrire un article sur le sujet. En fait, la définition est difficile à établir et en constante évolution. On pourrait le définir comme toute pratique visant à améliorer artificiellement les performances sportives ou mentales. Donc, prendre de l'EPO, de l'Isostar, un morceau de sucre, voire même s'entraîner, c'est du dopage puisque ces pratiques permettent de meilleures performances. Théoriquement, nous sommes tous dopés. Définir le dopage c'est donc fixer une limite à ces pratiques, notamment à cause d'une part, de l'impact sur la santé et d'autre part de la notion de triche par une pratique particulière, à laquelle tout le monde n'a pas accès, qui engendre une inégalité entre les concurrents. Dans cet article nous n'aborderons pas le café du matin, les vitamines avant les examens ou le viagra avant une nuit de 2mn 30s d'amour avec Carlita, mais les performances monocyclistes.

### PETITES HISTOIRES DU SPORT ET DU DOPAGE

- À la fin du XIX siècle, on conseillait aux sportifs le « vin Mariani » aromatisé aux feuilles de coca.
- Le premier décès à cause du dopage date de 1896.
- On a pu observer que les records évoluent en athlétisme au même rythme que l'utilisation de produits dopants ; ainsi de nombreux records ont été battus dans les années 60 avec l'arrivée des corticoïdes et des hormones de croissance. Puis les performances stagnent jusqu'aux années 80. Ensuite, la découverte de l'EPO, des anabolisants et de produits masquants coïncident avec la chute de nombreux records.
- 2005 le WOOM est champion de France de Basket sur monocycle (Private Joke)

### MONOCYCLE, DOPAGE ET TRICHERIE

Il faut être complètement bourré pour ne pas s'apercevoir que dans les conventions de monocycle, alcool et pétards sont présents. Des concurrents (j'ai les noms), même lors des coupes de France, ont bu et fumé avant une épreuve, et le comble, sont devenus champions de France ! Est-ce du dopage ? Doit-on interdire officiellement ces pratiques au niveau de la CNM ? Dans la plupart des fédérations, l'alcool n'est pas considéré comme un dopant et donc n'est pas interdit (sauf dans les sports automobiles par exemple). Par contre le cannabis est interdit par la loi française d'une part mais est aussi considéré comme dopant. Or, ayant déjà fumé un pétard (mais je n'ai pas avalé la fumée monsieur le juge, je vous le promets), ce produit n'améliore pas les performances mais les réduit. Il permettrait de se détendre entre les compétitions et de favoriser ainsi ceux qui en consomment. Cet argument ne tient pas la route car il est aussi valable pour l'alcool que l'on devrait donc interdire.



*Dopage et contrôle Suite au décès de Knud Enemark Jensen aux JO de Rome en 1960, la fédération internationale de cyclisme effectua des contrôles officiels sur les cyclistes sélectionnés aux Jeux de Tokyo en 1964. Ces résultats ne furent jamais divulgués mais, à Mexico, lors des Jeux Olympiques d'été de 1968, le CIO officialise les contrôles anti-dopage et oblige les femmes à se soumettre à des tests de féminité. Pour éviter les contrôles positifs aux JO de Montréal, les Soviétiques installent sur le Saint-Laurent un bateau laboratoire, dont l'objectif était de vérifier les échantillons d'urine des sportifs soviétiques avant de les engager dans les compétitions. Il faudra attendre 1989 pour que le CIO mette en place les contrôles inopinés. Le faible pourcentage de sportifs contrôlés positifs montre les limites des contrôles et la possibilité d'utiliser des produits masquants. Les hormones de croissance ne sont pas détectées dans les tests de contrôle anti-dopage actuels (2007).*

# LE KUNGSLEDEN EN 29 POUCES

Par COLIN BULO  
Photos COLIN BULO



**Le Kungsleden en monocycle 29" Trek réalisé en août 2010, d'Abisko à Kvikkjokk (nord de la Suède)**

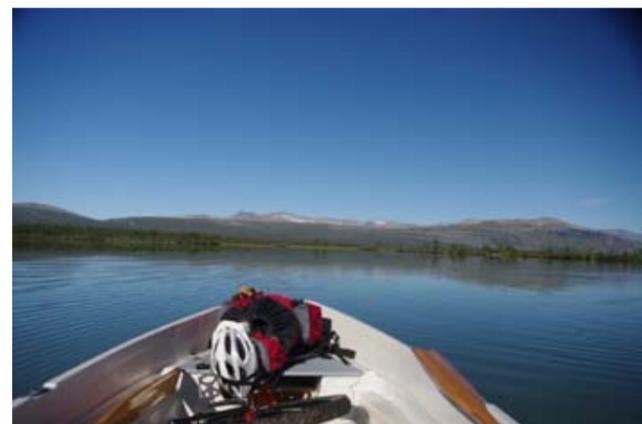
Me voilà sur une plaine totalement déserte, pas un arbre ni un rocher depuis des kilomètres, pris dans une tempête avec un vent glacial et une pluie battante qui ne s'est pas calmée depuis plus de 2 heures. Et je marche désespérément, trempé, en poussant de mon bras engourdi par le froid mon Qu-Ax 29" amputé d'un de ses rayons... Pour ne pas craquer, je me mets à réfléchir à cette aventure, comment elle a germé dans ma tête jusqu'à devenir réelle, et comment j'en suis arrivé là...

Deux ans auparavant, j'avais vécu quelques mois en Suède mais j'en étais reparti frustré de ne pas avoir eu le temps de visiter la Laponie, le pays du Père Noël. Je m'étais promis de revenir. C'est comme ça qu'est née cette idée de trek sur le Kungsleden. Le faire en monocycle a été une évidence, car je n'aurais pas supporté de ne pas rouler pendant 2 semaines. Après des mois de préparation, voici enfin l'heure du départ. Décider du contenu du sac à dos n'est pas le plus simple. L'objectif

est d'emmener le minimum de choses pour ne pas être handicapé par le poids. Je me déciderai pour un équipement de 14kg environ, auquel je devrai ajouter de quoi manger pour 3 jours sans ravitaillement et jusqu'à 2 litres d'eau. Ce défi me fait vibrer : au programme 180km de pistes sauvages, sans eau courante, sans électricité, sans réseau GSM et en solitaire. J'ai cependant opté pour un minimum de confort en profitant des refuges le long du trek qui me permettent d'éviter d'amener tente, duvet et matériel de cuisine. On a pourtant essayé de me dissuader, mais rien n'y a fait. L'appel des plus anciennes montagnes d'Europe a été plus fort. Je m'envole enfin, direction Stockholm puis je finis en train jusqu'à Abisko. 2541km, c'est la distance exacte qui me sépare du Pôle Nord à mon départ. Et ça se ressent : la nuit est claire, la lumière rasant les montagnes est irréaliste et brillante, le climat est plutôt rude.

Peu avant de démarrer la panique m'envahit. Et si je n'y arrivais pas ? Et si je ne pouvais pas suivre le rythme que je m'étais imposé et que je manquais mon vol du retour ? Et si je me blessais en chemin et finissais dévoré par des

randonneurs affamés ? De toute façon il est trop tard, le train est arrivé, il faut que je descende. C'est parti pour 12 jours d'une expérience totalement inédite pour moi (et aux dires des gardiens de refuge, inédite sur le Kungsleden). Les premiers tours de roue sont difficiles et les chutes nombreuses, je dois m'habituer au poids du sac. Et à vrai dire, le chemin est moins docile que je ne l'avais espéré. Je dois souvent descendre de ma monture pour continuer à pied car la combinaison du sac à dos, des pierres et du dénivelé me déstabilise au point parfois de ne pas réussir à rouler plus de quelques mètres. Allez, ça ira mieux demain. Mais le lendemain, et les jours suivants, ça ne s'arrangera pas. Certes, je commence à être rodé à ce terrain, mais cela reste néanmoins trop difficile pour mon niveau de monocycle. De plus, la fatigue qui s'accumule au fil des jours rend chaque démarrage de plus en plus dur, chaque chute de plus en plus douloureuse, et le chemin commence à avoir raison de mes articulations. Mais je ne renonce pas. Oh non, impossible de renoncer car malgré la difficulté du terrain, l'expérience est absolument fantastique. Chaque franchissement de colline, chaque



ruisseau, chaque lac ... est digne d'une carte postale. À aucun moment, malgré les efforts, les litres de sueur, les bobos, les moustiques-vampires, les crevaisons à répétition, non, à aucun moment je n'aurais souhaité être ailleurs que dans ce paradis sauvage. Même dans la situation que je décris en introduction de cet article, je n'aurais pas préféré être ailleurs.

Quelques moments resteront inoubliables et me feront retrouver le sourire quand je serai devenu gâteux et incapable de rouler. Comment oublier cette descente magique, vue imprenable sur la vallée, piste de terre et de rochers, tellement jouissive que juste pour le plaisir de la descendre encore et encore, je remonterai 6 fois de suite (à pied bien entendu) les 500m sur une pente à 30°, oubliant la fatigue. Et comment oublier ce moment si intense où alors que je roulais sur la piste, je me suis retrouvé en compagnie d'un troupeau d'une quinzaine de rennes, galopant dans la même direction que moi, à peine à quelques tours de roue. En plus de cela je prenais un malin plaisir à me faire l'ambassadeur des monocyclistes tout au long de mon trajet. Plusieurs fois par jour on m'arrêtait pour en savoir plus, ou simplement pour savoir si je n'étais pas bon pour la camisole peut-être ? Mais une chose est sûre, partir seul pour une escapade comme celle-ci est un excellent moyen de rencontrer des gens, tous plus intéressants les uns que les autres. Le récit de nos aventures respectives ressemble à chaque fois à des contes qu'on s'échange au coin du feu. J'ai ainsi pu rencontrer des gens plus fous que moi, des VTTistes acharnés, j'ai appris d'un Papy qu'il y avait des ours dans ces montagnes, et que les gloutons sont effectivement une sérieuse menace pour le randonneur solitaire qui s'aventure hors des chemins fréquentés, ...

Cette aventure devait s'arrêter ; après ces 12 jours, la nostalgie est grande et le retour à la réalité, au quotidien, est très brutal. Mais déjà, dans l'avion du retour à quelque 10km au-dessus du sol, une idée me trotte dans la tête. Mais où vais-je bien pouvoir aller traîner ma roue l'an prochain ? Un gros travail de préparation reste à faire avant de me prononcer définitivement, mais cela devrait être l'Écosse. J'ai comme un pressentiment que ma gourde ne sera pas souvent remplie d'eau ...

#### "MON" KUNGLSEDEN EN CHIFFRES :

- distance parcourue : 180km
- distance roulée : 45km (le reste en marchant ou en ramant ...)
- temps de parcours : 11 jours + 1 jour de repos
- moustiques 'neutralisés' : 352
- moustiques rassasiés : 76
- crevaisons : 6
- photos prises (après tri) : 615
- douches chaudes : 2



## LES CASSES-RAYONS : CONTES EN SUISSE

Conte de fée historique par DAMARIS DOLLFUS, avec l'aimable soutien de JULIEN MONNEY  
Photos ANTOINE MARION et CASSE-RAYON

Toutes les histoires commencent par un « il était une fois ». Sauf que pour que la magie des contes fonctionne, j'ai eu besoin d'aller voir un vieux sorcier... Après trois coups de baguette magique, je suis chez Julien Monney qui dépoussière son grimoire magique et me raconte des histoires...

Alors, puisque la coutume le veut ainsi... « Il était une fois » deux amis qui ont découvert le monocycle un peu par hasard (vous aurez reconnu Julien Monney et Philippe Dreyfuss, même sans leurs longues barbes blanches et leurs vieux grimoires). Lorsque le hasard fait bien les choses, la magie des belles histoires continue ; quelques coups de fil plus tard et après la découverte de plusieurs autres personnes intéressées, voilà que nos amis se lancent dans la démarche (un peu folle à Genève...) d'obtenir un gymnase et de constituer un vrai club ! C'est ainsi que naissent les Casse-rayons !

Et comme dans tous les vrais contes de fées, c'est leur définition, la magie continue d'opérer après le premier baiser. La magie est même super efficace puisque deux ans après la fondation, le club est présent aux UNICON VIII à Guilford et rapporte un titre de vice-champion du monde de basket et un titre de champion du monde en figures imposées (merci Julien !).

Et c'est ainsi que commence l'incroyable épopée d'un club exceptionnel... De conventions en conventions, de sorties en sorties, de fous-rires en amitiés, les Casse-rayons font parler d'eux. Je crois qu'il est plus ou moins inutile de préciser quels ont été les titres remportés par des membres du club ni quelles ont été les disciplines phares. Mais certains titres furent plus inattendus comme celui de champion d'Europe en 1997, où ils ont battu les WOOM en finale à Eurocycle (grâce, il est vrai, à un trans-fuge portoricain).

Une des choses qui est magique dans le monde de la roue unique, c'est l'internationalité de notre communauté ; les Casse-rayons n'ont pas fait exception à la règle. Un jour, en 1998, lors de l'Unicon IX en Allemagne, Julien, alors champion du monde en freestyle, s'est levé pour manifester son admiration pour un des japonais qui émergeait alors tout juste : Kazuhiro Shimoyama... De là, est née une longue histoire d'amitié entre le club des

Casse-rayons et celui de Toyoda à Hirosaki au Japon. Une histoire digne des contes des fées les plus célèbres et des grimoires les plus magiques... D'Unicon en Unicon, les liens se resserrent et des amitiés durables se créent. Ainsi après l'Unicon X, Julien participe aux World Game d'Akita au Japon en 2001 et Emiko Kimura (LA coach des Toyoda, fondatrice du style Toyoda que l'on dit aujourd'hui « style japonais ») vient en Suisse l'année d'après. Puis en 2004, l'Unicon a lieu à Tokyo. Six membres des Casse-rayons font le voyage et restent trois semaines encore à Hirosaki, hébergés par des membres du club Toyoda.



PHOTO CASSE-RAYONS

Jeu de hasard, l'Unicon de 2006 se déroule en Suisse, ce qui fait que plusieurs membres des Toyoda prolongent leur voyage pour rester avec les Casses-rayons. Les échanges continuent, Julien et plusieurs de ses élèves retournent au Japon en 2007. Aujourd'hui encore, plusieurs élèves de Julien vont régulièrement faire des stages au Japon et entretiennent les échanges entre les deux pays.

Mais comme dans toutes les histoires, il y a aussi des épisodes plus tristes. Julien déménage en 2005 et le club perd beaucoup de membres. Le rendez-vous du vendredi soir est toujours d'actualité mais l'enthousiasme n'y est plus. Plus de conventions, plus de sorties, plus de grands projets un peu fous... Le grand grimoire est tout empoussiéré et les baguettes magiques ne reflètent plus toutes les étoiles du ciel. Mais je dépeins un tableau peut-être plus noir qu'il ne devrait... Parce que malgré tout, malgré ces départs, malgré ces absences, le club existe encore.

Ma cousine me parlait d'un club de monocycle depuis un petit moment déjà, mais je dois avouer qu'après des années de monocycle dans un école de cirque, j'en avais un peu assez de ne savoir que tourner en rond et des spectacles qui se réduisaient justement à tourner en rond. Mais j'ai tout de même accepté de la suivre, juste pour voir. Ben j'ai pris une jolie claque dans la figure ; je suis restée un bon moment plantée à essayer de comprendre ce qui se passait autour de moi... Est-ce qu'on pouvait vraiment défier les lois de l'équilibre à ce point ? Est-ce que ces choses étaient vraiment possibles ailleurs que dans ma tête ? Et pourtant, au-delà de l'aspect technique, c'est au moins autant cette manière d'être ensemble qui m'a marquée. J'ai passé tous les étés de mon enfance chaotique dans une petite école de cirque où chacun revenait chaque année et où tout le monde était chez soi. Au club, sans avoir eu besoin de grandir ensemble, chacun était naturellement membre d'une grande famille. Alors je suis revenue, encore et encore... Et petit à petit, de notre petite salle cloisonnée du vendredi soir, on a commencé à créer des vraies amitiés, de celles qui nous font faire des sorties les dimanches de beau temps, de celles qui nous font monter des projets de spectacles de rues pour acheter une nouvelle girafe, de celle qui nous font aimer le monocycle au delà de l'aspect technique lui-même. Alors petit à petit, on a commencé à organiser

des sorties, juste une après-midi, juste pour le plaisir de rencontrer des personnes qu'on connaît déjà d'une autre manière.

Jusqu'au jour où Alexis (l'actuel président des Casse-rayons, à qui on doit le fait que le club tourne encore) nous annonce comme ça qu'il nous inscrit à un tournoi de basket... Euh... Nous voilà alors partis pour Ingré. Et là deuxième choc... Notre monde du monocycle ne se limite pas à notre petite salle ! C'est un monde tellement plus vaste, tellement plus fou ! Après être rentrés d'Ingré des étoiles pleins les yeux et des amitiés plein le coeur, on décide vaillamment que vaillamment d'aller à Forcalquier dont on nous a dit tellement de bien... Je crois que l'article en parallèle résume assez bien l'esprit du club... Alors après un week-end aussi fou, après tellement de délires, après la découverte d'un monde aussi incroyable que celui-ci, on ne peut que continuer, se lancer dans l'aventure tête baissée. Et devenir des grands sorciers aussi puissants que ceux qui nous ont précédés... Enfin du moins, on essaiera...

On arrive à la fin du grimoire et mes yeux d'enfants se ferment. Il me reste juste assez de temps pour vous raconter la fin de cette histoire : après tant de rencontres extraordinaires, tant de route parcourue sur les chemins de France et de Navarre, ils se marièrent et eurent plein de petits enfants perchés sur une roue...



PHOTO ANTOINE MARION

Les casses-rayons au tournoi de basket d'Ingré.

# MÊME PAS MAL !

Par ANTOINE ALBERT et PATRICE GUERLAIS  
Illustrations ARTHUR RICHARD  
Photo ÉLISE LECOMTE



Cet article a pour but de rassembler quelques conseils concernant les protections à revêtir afin d'améliorer la sécurité dans la pratique des diverses activités monocyclistes.

Comme il n'existe pas de réglementation à l'échelle nationale, ce document est le fruit des observations faites depuis les origines de l'association Cycl'Hop (2003).

Cette expérience fut acquise lors de nos entraînements, de nos diverses sorties, de nos participations aux rassemblements nationaux (CFM, conventions, ...) et internationaux (UNICON, conventions, ...). Ces recommandations s'inspirent d'une part des règles appliquées dans les compétitions officielles internationales (UNICON) organisées par l'IUF (International Unicycling Federation), d'autre part des accidents, fort heureusement très rares, que nous avons connus.

Cet article ne contient que des recommandations, en aucun cas des obligations, seule la loi (Code de la Route, réglementations imposées par une fédération reconnue par le ministère des sports, ...) étant à même d'imposer des règles. Dernier point important, la sécurité est avant tout affaire de bon sens : ne pas se mettre en danger est le plus sûr moyen de ne pas se blesser. Elle est et doit rester de la responsabilité et du bon sens du pratiquant majeur, et des parents pour les mineurs. À une époque où tout doit être réglementé, encadré, normalisé, il est de notre ressort de faire en sorte « qu'on nous laisse vivre en paix ». Moins nous aurons de blessés lors de notre pratique (initiation, perfectionnement, compétitions, « extrême »), moins nous attirerons l'attention sur nous et plus longtemps nous vivrons libres et heureux !

## ENTRETIEN DU MATÉRIEL :

Un équipement de protection est un matériel important et « fragile » qui doit être entretenu, vérifié régulièrement, et changé dès qu'il a amorti un choc même moyen.

Il est en particulier habituel de voir les protections jetées au sol de rage ou juste pour les quitter : la coque interne en polystyrène d'un casque peut se fissurer de manière invisible, un protège-poignet s'use par frottement au sol, ... À notre avis, mieux vaut investir 15, 20 ou 50€ dans un nouvel équipement que beaucoup plus dans une nouvelle tête. Enfin, ce que nous en disons... c'est une

question de goût !

Vos monocycles doivent également être contrôlés régulièrement :

- serrage des étriers de fixation de la roue
- recherche de fissures sur le tube de selle, en particulier à la soudure du tube sur la plaque de fixation sous la selle
- rayons : serrage, tension, recherche des rayons cassés (pas toujours visibles)
- fixation et serrage des pédales et manivelles

Une règle simple doit s'appliquer : un monocycle qui fait du bruit a un problème...

## PROTECTIONS SELON LES ACTIVITÉS :

### INITIATION

**Risques** : chutes lourdes sur le coccyx, genoux/mains/poignets attention, dans l'apprentissage de la marche arrière, risque de chutes en arrière, donc sur le dos ou même la tête

**Équipements fortement recommandés** : aucun

**Équipements conseillés** : casque de vélo, gants de vélo, genouillères, surtout quand on commence à se lâcher

### SPORTS COLLECTIFS (BASKET / HOCKEY / JEUX)

**Risques** : chevilles et poignets, mais aussi collisions

**Équipements fortement recommandés** : aucun

**Équipements conseillés** : chevillères renforcées (ou chaussures type baskets montantes), cuissard de route

### GIRAFE

**Risques** : danger lié à la hauteur des chutes, attention à la marche arrière

**Équipements fortement recommandés** : ne pratiquer que si déjà très à l'aise en monocycle « normal », sous contrôle et avec l'assistance d'un pratiquant expérimenté, casque de vélo

**Équipements conseillés** : chevillères, gants de vélo ou protège-poignets

### ROUE IMPOSSIBLE (BC WHEEL)

**Risques** : chutes de type skate/roller

**Équipements fortement recommandés** : casque de roller, protège-poignets, coudières, gants de tout-terrain attention aux spectateurs et passants (chevilles)

**Équipements conseillés** : chevillères

### ROUE ULTIME

**Risques** : frottements sur les jambes et genoux, chocs en porte-à-faux sur le tibia (fracture dans des cas extrêmes)

**Équipements fortement recommandés** : genouillères

**Équipements conseillés** : protège-tibias, chevillères, gants de vélo

### TRIAL / STREET

**Risques** : en tout genre, fonction des obstacles à franchir : chocs, frottements, ... sur tout le corps et la tête.

**Équipements fortement recommandés** : protection maximale (casque de roller, protège-tibias, genouillères, chevillères, coudières, gants de tout terrain)

### FLAT

**Risques** : Chutes en tous genres, très liées aux figures

tentées

**Équipements fortement recommandés** : protège-tibias, gants de tout-terrain

**Équipements conseillés** : casque de roller, chevillères, genouillères

### ARTISTIQUE

**Risques** : chutes en tous genres, très liées aux figures tentées

**Équipements fortement recommandés** : aucun

**Équipements conseillés** : chevillères

### CROSS, BALADES SUR PISTES

**Risques** : variés, très liés à l'itinéraire : coups de pédales, branches dans le visage ou les yeux

**Équipements fortement recommandés** : casque de vélo, protège-tibias (si pédales métal), gants de vélo

**Équipements conseillés** : lunettes (protection des yeux contre les branches basses), chevillères, protège-poignets, genouillères, cuissard de VTT

### MUNI, BALADES HORS PISTES

**Risques** : selon la difficulté de l'itinéraire : chutes, chocs contre des obstacles, coups de pédales, branches dans le visage ou les yeux, ...

**Équipements fortement recommandés** : casque de roller, protège-tibias, genouillères, gants de tout-terrain, chevillères.

**Équipements conseillés** : lunettes (protection des yeux contre les branches basses), protège poignets, cuissard de VTT

### BALADES SUR PISTE CYCLABLE OU ROUTE (« LONGUE DISTANCE »)

**Risques** : la pratique du monocycle est interdite sur la route, mais nous pouvons être amenés à circuler sur des voies communales ou départementales à très faible trafic ou sur des pistes cyclables. Les risques sont alors liés à la circulation, à la vitesse ou la fatigue. Risque également d'insectes ou de poussières dans les yeux.

**Équipements fortement recommandés** : casque de vélo, gants de vélo, gilet réfléchissant (obligatoire le soir en dehors des agglomérations ou en cas de mauvaise visibilité), éclairage avant et arrière le soir.

**Équipements conseillés** : genouillères, chevillères, lunettes de vélo (blanches ou teintées), cuissard de route.

## EXEMPLES DE PROTECTIONS

La plupart des protections décrites ci-dessous peuvent être trouvées dans tout bon magasin de sport ou revendeur de cycle. Certains produits plus spécifiques comme les gants de tout terrain, les coudières ou les genouillère et protège-tibia intégrés sont vendus dans des magasins de monocycles ou de sport extrême ( VTT de descente, bmx...)

## CHAUSSURES

Le port de chaussures fermées et convenablement attachées est indispensable, une attention particulière doit être apportée aux lacets qui ne doivent pas pouvoir se prendre dans l'axe ou une vis de montage du monocycle. Une semelle plate, rigide et très adhérente est en général préférable (type « VANS »), mais c'est également affaire de goût et d'activité (chaussure crantée type « randonnée » pour le tout-terrain).

## CASQUE DE VÉLO

Casque léger et très ventilé, en général en polystyrène recouvert d'un film plastique protecteur. Existe en versions route et VTT (figure 1).

## CASQUE DE ROLLER

Coque interne en polystyrène protégée par une coque externe en plastique épais (2 ou 3 mm) et rigide. Sa forme doit protéger le dessus des oreilles et la nuque (figure 2).

## GANTS DE VÉLO

Existent en modèles été (mitaines) et hiver (impermeables, respirants, ...) (figures 3 et 4).

## GANTS DE TOUT TERRAIN

Un gant de tout-terrain spécial monocycle est préférable à un gant de VTT car il intègre une protection du poignet tout en conservant la flexion nécessaire à la préhension de la poignée de selle (figure 5).

## COUDIÈRES

Une fracture de l'épicondyle (l'os pointu à l'extrémité du coude) est très douloureuse et souvent difficile à consolider (broches, vis, ...) (figure 6).

## PROTÈGE-POIGNETS

Plaque rigide molletonnée interdisant la flexion du poignet et protégeant du frottement au sol.

## GENOUILLÈRES

Des genouillères de volley sont très bien adaptées à une pratique sur route (longue distance) ou stade (athlétisme) mais manquent de résistance en tout terrain et ont tendance à glisser pendant la chute, laissant le genou exposé (figure 7).

## PROTÈGE-TIBIA

Un protège-tibia de football peut suffire au début (peu

onéreux), mais tient mal en place. Préférer un modèle spécialisé (revendeurs spécialisés dans le monocycle) ou, encore mieux, avec genouillère intégrée (voir ci-après). Existe avec chevillière intégrée (figure 8).

## GENOUILLÈRE ET PROTÈGE-TIBIA INTÉGRÉS

Matelassage intégrant des plaques plus ou moins rigides (mousse haute densité ou plaques plastiques) selon le modèle. C'est LA protection idéale et conseillée puisque la genouillère et le protège-tibia restent toujours en place contrairement à des produits séparés. De plus ce type de protection revient moins cher que des genouillères et protège-tibias séparés (figure 9).

## CHEVILLIÈRES

Une chevillière de football est en général suffisante pour protéger des coups sur les manivelles. Pour les pratiquants « extrêmes » un modèle rigide peut être intéressant, il va en plus limiter les flexions latérales de la cheville (protection contre certaines entorses) (figure 10).

## GILET RÉFLÉCHISSANT

Le même que celui de votre voiture. Notez que depuis le 1er juillet 2008 et bien que nous n'ayons pas le droit de circuler sur la route, tout cycliste doit obligatoirement porter un tel gilet pour rouler en dehors des agglomérations dès la tombée de la nuit ou le jour en cas de mauvaise visibilité (figure 11).

Ce gilet doit être conforme à la norme CE (regardez sur l'étiquette).

## ÉCLAIRAGE AVANT ET ARRIÈRE

Toujours difficiles à fixer sur un mono, la meilleure solution est souvent de les attacher sur le casque. Une frontale est également un bon choix pour l'éclairage avant.

## CUISSARD

Culotte ou collant avec un rembourrage au fond pour absorber la transpiration, éviter les frottements sur l'entre-jambes et absorber les petits chocs et vibrations, parfois rembourré aux hanches pour le VTT. Se porte en principe à même la peau, les coutures des sous-vêtements étant en général mal placées. En cas de frottement ou d'irritation il est possible de le garnir de vaseline (impossible à laver, mais très efficace !) ou de toute crème résistant à la transpiration afin de disposer d'une couche glissante (figure 12).

Existe en plusieurs modèles :

- short moulant en matière élastique (Lycra, ...) : adapté à la route et la longue distance. Peut également être porté sous un short ou pantalon « normal » (attention aux coutures)
- short doublé d'un cuissard aéré : adapté au tout terrain
- collant cuissard : pour une pratique hivernale.

**Cet article est dérivé d'un document sous licence libre de type CC-by-NC-SA. Vous pouvez le retrouver dans sa version originale sur le site des Cycl'hop à l'adresse suivante: <http://cyclhop.free.fr/spip.php?article219>**

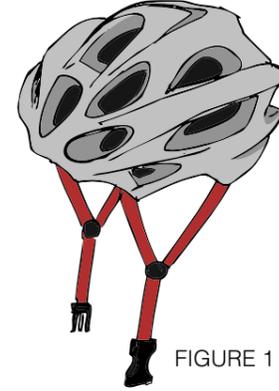


FIGURE 1



FIGURE 2



FIGURE 3



FIGURE 4

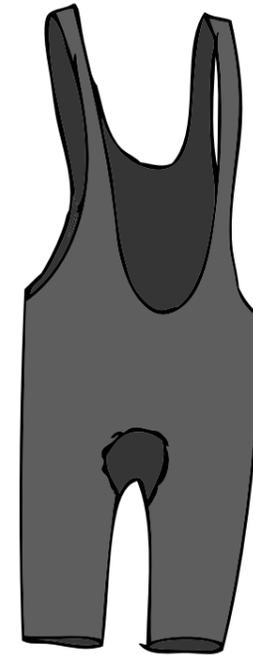


FIGURE 12



FIGURE 11

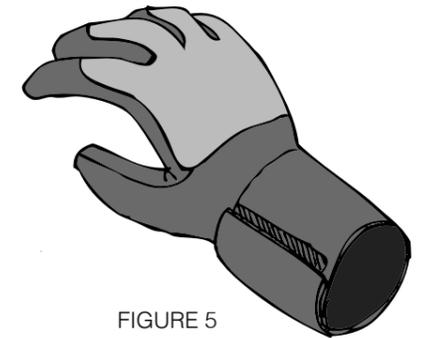


FIGURE 5

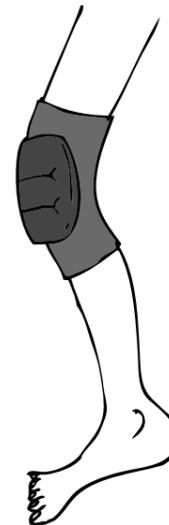


FIGURE 7



FIGURE 8



FIGURE 9

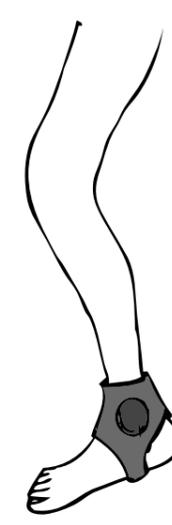


FIGURE 10

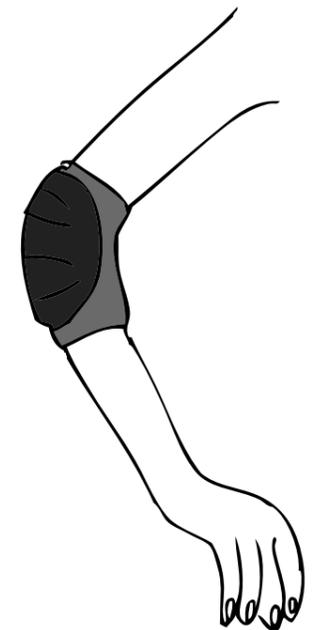


FIGURE 6



## Y'A DE LA BOSSE AU VAL D'ALLOS

Par YVON LHELGUEN  
Photos ROUE LIBRE

Y'a du mieux dans ton pneu s'est déroulé les 21 et 22 Août 2010 sur la station de ski du Seignus dans le Val d'Allos (04). Cette rencontre est organisée par Roue Libre.

Cette rencontre a pour objectif de rassembler les amateurs de monocycle tout terrain pendant un week-end en montagne, en profitant des remontées mécaniques.

Pour cette 2eme édition en partenariat avec « Val d'Allos animations », nous avons à nouveau pu proposer cette manifestation gratuitement.

C'était plutôt agréable de pouvoir conclure ses vacances ainsi. Un campement était proposé à proximité des remontées mécaniques et du village d'Allos. Dès le vendredi soir les premiers ont planté leurs tentes et pris d'assaut le barbecue. La tente « chalet » d'accueil permettait de retirer les PASS et les forfaits (offerts par l'office de tourisme) pour ces 2 jours de ride en montagne.

Après avoir retrouvé les têtes habituelles (essentiellement les Cycl'hops, mais aussi d'autres amateurs de Y'a du jeu dans ta roue, comme pour la 1ère édition), nous accueillons les nouveaux autour de quelques bières en leur vantant les pentes du Val d'Allos. Nous étions environ 75.

Après une nuit fraîche, les participants casqués et protégés ont pris la direction du front de neige... euh

de pelouse, où une zone de trial et une tente d'accueil étaient installées. Avec des fourmis dans les jambes, nous avons pris le 1er télésiège pour nous chauffer les jambes sur les pistes bleues et vertes, de superbes sentiers, agréables et parfois techniques, agrémentés de modules en bois.

De nombreux petits groupes descendaient les différentes pistes proposées, se regroupant par niveau ou affinité; chacun a su trouver sa place pour profiter au maximum de cette matinée, quelques-uns se sont motivés pour monter sur le 2ème télésiège où les pistes rouges de Valcibières et du Gros Tapy attendaient les férus de la roue.

Après une bonne entrecôte frites « chez Franz » (qui transforme la bière en Perrier), nous installons le slalom parallèle sur le front de pelouse. Sur 200 m environ dans une pente assez raide, les concurrents se sont tirés la bourre dans un slalom parallèle, de belles chutes (une petite pensée pour la hanche de Léo) et de beaux duels ont ponctué cette fin d'après midi. Ce sont les frères Caire qui ont remporté pour la deuxième année cette course.

Avant la fermeture quelques uns ont pris un dernier télésiège pour profiter au maximum des pentes du Seignus. Certains ont

pris du temps pour une baignade dans le torrent ou le lac tout proche, d'autres pour une douche bienfaitrice et/ou un apéro bien mérité.

Avant le repas, une petite cérémonie de podium où les meilleurs par catégorie ont remporté des cadeaux offerts par les partenaires de la station. Sur le front de pelouse, un repas complet était proposé par l'organisation à tous les participants.

Arrive l'heure de la descente aux flambeaux, chacun a un peu d'appréhension car celle-ci se déroule dans le noir complet. Heureusement, les flambeaux éclairent correctement devant nos roues, et c'est un moment magique: les applaudissements montent vers nous depuis le bas de station, la fanfare s'est mise à jouer, les monocyclistes s'élancent dans un superbe serpent. Cela restera pour moi le meilleur moment du week-end.

Arrivés autour de la zone de trial, on a tous la banane !!

Un cercle de feu se crée autour de la zone, pour une démo de trial, cela ressemble à un rite sectaire ! Dans un même temps la fanfare « Le Syndicat du Chrome », qui accompagne les trialistes dans leurs performances, regagne la scène pour un chouette concert pendant lequel nos jambes commencent à nous faire ressentir les descentes de la journée. Le lendemain matin il est prévu

un match de hockey en plein centre du village d'Allos. Pour rester dans le thème "Tout terrain", ce match se déroule sur un terrain de boules en gravillon, la plupart des joueurs roulent avec leur muni. En simultanément, une initiation est proposée aux touristes et habitants.

L'après midi du dimanche est libre, les participants prennent la direction des télésièges pour profiter encore des descentes du Seignus. Un groupe, dont je fais partie, se lance dans le sommet de la station, pour les pistes rouges. Ça commence vraiment à tirer dans les cuisses, malgré l'utilisation du frein, ça devient dur d'enchaîner les virages dans les pentes raides, mais c'est quand même un régal !! En chemin, nous croisons d'autres groupes qui continuent à s'amuser sur les pistes vertes et bleues, et certains en profitent pour se filmer (<http://rouelibre.info/index.php?p=pev&macat=61>).

À la fermeture du télésiège, les participants prennent la direction du campement, chacun raconte ses descentes autour d'une bière. Il est malheureusement l'heure de plier la tente et de rentrer à la maison.

Ce week-end était encore une fois merveilleux, autant par le cadre, les conditions d'accueil et la motivation de tous les participants. Pour beaucoup, nous avons du mal à marcher normalement, pour ma part il a fallu 3 jours pour ne plus avoir mal aux cuisses.

Alors, à l'année prochaine pour passer étoile de bronze de Y'a du mieux dans ton pneu, édition 2012 !

Yvon

