

le girafon

prix libre

#18

octobre 2026

le girafon

DIX-HUITIÈME ÉDITION !

ENFIN MAJEUR DEPUIS LA CRÉATION DE LA FÉDÉRATION FRANCE MONOCYCLISTE EN AMONT DE LA PREMIÈRE CFM...

... ET SURTOUT, LE MEILLEUR IRRÉGULOMADAIRE DU MONOCYCLE !

L'ÉDITO de Gingo

Représenter son pays ?

Dans le sport international, on représente son pays. En tout cas, dans les sports les plus classiques, ceux qu'on regarde à la télé. On marche derrière son drapeau à la cérémonie d'ouverture, on porte ses couleurs, on chante avec ferveur son hymne national en regardant le drapeau de notre pays monter vers le ciel.

Et dans le monocycle ?

Ce sujet fait débat depuis de nombreuses années, et Julien Monney en parle d'ailleurs admirablement dans le Girafon Fédéré numéro 4. Je vous invite à y jeter un œil. Et ce après que des hymnes nationaux aient retenti lors des podiums experts de l'Unicon 2006 à Langenthal (Suisse).

Pourquoi en reparler maintenant ?

Car à nouveau, les hymnes ont retenti en Autriche à Steyr cet été. Et à nouveau, les entendre a divisé notre communauté. J'aimerais ajouter à cela que d'autres ont pu être dérangés par la présence du drapeau Israëlien lors de la parade, drapeau rappelant à ce moment là simplement la présence de monocyclistes originaires de ce pays et qui n'ont pas demandé à être des symboles, ni dans un sens ni dans un autre.

Oui, nous représentons notre pays, mais à travers le monocycle, nous sommes surtout une très grande et magnifique communauté qui s'unit autour d'une passion, plus qu'elle ne se divise en nations. La roue unique nous rassemble et c'est ce que j'ai envie de mettre en avant ici.

Alors j'aime que nous soyons le seul sport sans hymne, sans drapeaux sur les podiums. J'aime que ce que nous partageons soit plus fort que nos nations. J'aime que nos cultures se mélangent autour de notre passion.

Le temps est déjà suffisamment au nationalisme. Protégeons-en notre sport.

Vous avez dit prix libre ?

Le Girafon est gratuit ... sauf en format papier, où il est à prix libre pour financer l'impression que vous avez entre les mains.

Cette dernière s'élève à **un près de 2,5 € par exemplaire** pour ce numéro.

Sentez-vous libres de contribuer selon votre portefeuille, votre humeur... ou votre attachement aux bébés girafes !

commission nationale monocycle

LE PÒÈME aussi de Gingo

J'en connais un rayon

J'ai d'abord été forgée
Dans de grandes cheminées
Ou rouge coulait l'acier
C'est là que je suis née

A peine refroidie
On m'a percée maintes fois
Puis peinte couleur bleu roi
Enfin j'ai été vernie

Alors on m'a expédiée
Dans un carton matelassé
Dans une autre belle usine
Pour devenir sublime

C'est là que j'les ai rencontrée
Ils sont fins et canons
Sur moi ils sont vissées
J'les connais mes rayons

Qu'on m'appelle jante ou "rim"
Chaque jour je trime
Sous le poids bien senti
De mon proprio aguerri

Un match de basket
Et Roger perd la tête
Bah oui, moi mes rayons
Je leur donne des prénoms

Mon proprio c'est heureux
Est un gars bien soigneux
Roger a été remplacé
Par Karim le bien nommé

J'n'ai jamais été aussi proche
J'connais ce gars comme ma poche
Et je le gueule à fond
J'en connais un rayon !

Bien solide et arrimé
De moi à l'axe relié
Karim tient fièrement son rôle
Il en est tout fier c'est drôle

Ce rôle nous l'imaginons
C'est d'être rayon, chef de rayons

Vous avez une idée d'article pour le Girafon ?

Ça peut être un événement à raconter, une personne à interviewer, un dossier sur du matériel ou des techniques de figures... n'importe quoi, du moment que ça parle de monocycle ou de monocyclistes !

> contactez-nous sur zegirafon@gmail.com

Le Girafon
monocycle.info

Rédac'chefs
Vincent Briot (chouch)
François Wurmser (Gingo)

Conception graphique
Vincent Briot

Traduction et correction
François Wurmser
Vincent Briot

Contact
zegirafon@gmail.com

Photo de couverture
Liz Höser

PAR FRANÇOIS WURMSER

TIMO HIRSCHMANN





Photos : Famille Hirschmann, Belinda Bebst, Ren Karl, Alex Williams et Raphael Höser

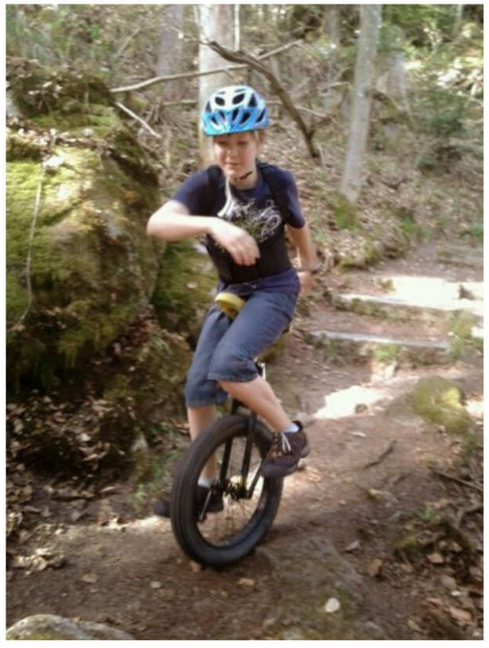
L'interview INTERNATIONALE

Bonjour Timo, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Timo Hirschmann, j'ai 25 ans et je vis à Hochmössingen. C'est un petit village situé près du Neckar, dans le Bade-Wurtemberg en Allemagne. Petite anecdote : il me faut moins de deux heures en voiture pour rejoindre la France. Je travaille actuellement comme ingénieur électricien dans le développement de l'électronique de puissance. J'ai obtenu une licence en génie électrique et je poursuivrai avec un master à partir de septembre.

Comment as-tu commencé le monocycle ?

J'ai commencé le monocycle à l'âge de 6 ans ! Mon grand-père dirigeait un petit groupe de cirque pour enfants, où mon frère Jan Hirschmann (qui est excellent en muni) et moi passions beaucoup de temps. Au début, mon frère a appris le monocycle. À cette époque, je ne voulais surtout pas faire ce que faisait mon frère, alors j'ai appris à marcher sur une boule d'équilibre. Un jour, mon frère a décidé de prendre son monocycle pour aller en faire pendant que mes parents partaient se promener. Comme je ne pouvais pas emporter ma boule d'équilibre, j'ai dû marcher. C'est à partir de ce moment-là que j'ai compris qu'il fallait moi aussi que j'apprenne le mono.



Il m'a fallu environ une semaine, pendant les vacances d'été avec mes parents, pour apprendre à en faire. À partir de ces vacances, je prenais toujours mon monocycle lorsque mes parents partaient se promener ou faire une randonnée.

Comme mes parents marchaient sur des sentiers de plus en plus longs et techniques, nous avons rapidement acheté un muni 20 pouces pour mon frère et moi.

Pendant plusieurs années, nous avons fait du monocycle ente nous. Les distances se sont allongées, les chemins sont devenus plus accidentés et nous avons rapidement fait du muni sans même savoir que d'autres personnes le faisaient.

Puis ma mère a vu une annonce pour le championnat allemand de muni. Et on s'est inscrits. C'est là que nous avons rencontré d'autres monocyclistes et intégré la communauté.

J'ai commencé le monocycle sur route pour me rendre à mon alternance. Au début, je le faisais avec un mUni de 27,5 pouces. Puis, j'ai décidé que c'était beaucoup trop lent et je me suis acheté un 36 pouces Schlumpf. J'ai longtemps hésité avant de faire cet investissement important dans un moyeu à vitesses, mais j'ai finalement décidé que cela en valait la peine, et ça a clairement été le cas. Depuis, je me déplace toujours en monocycle pour aller à mon alternance, à l'école, à l'université et au travail.

> *"J'ai décidé que c'était beaucoup trop lent et je me suis acheté un 36 pouces Schlumpf"*

Quelles disciplines pratiques-tu ?

J'ai donc commencé par le muni, que j'aime toujours pratiquer. Je fais également du monocycle sur route. Au départ, c'était simplement pour mes trajets quotidiens, puis je me suis rendu compte que j'étais assez rapide et j'ai commencé à participer à des courses et à optimiser mon matériel.

Depuis un an, je pratique aussi l'athlétisme. Même si je ne suis pas encore très bon dans cette discipline, j'aime l'idée que tout le monde soit soumis aux mêmes restrictions concernant le monocycle et que l'on puisse comparer les



temps sur plusieurs épreuves. Et de temps en temps en compétition, je fais aussi du trial.

Mais je pratique aussi d'autres disciplines, juste pour le plaisir.

Tu es l'un des monocycliste les plus rapides au monde, plusieurs fois champion du monde et détenteur de records du monde. Comment es-tu devenu aussi performant sur les longues distances ? À quoi ressemble ton entraînement ?

La base de mon entraînement reste toujours mes trajets quotidiens sur mon 36 pouces Schlumpf. Je roule plus de 120 km par semaine juste en Schlumpf.

Mais cela me permet surtout de construire une base d'endurance. Pour gagner en vitesse, je fais beaucoup de séances de fractionné. Par exemple, 6 × 8 min 30 (environ 6 × 5 km) ou 3 × 10 km.

J'aime aussi faire des sorties d'endurance plus longues, parfois largement au-delà de 100 km. Malheureusement, je n'ai pas souvent le temps, ça prend presque une journée entière.

En complément de mon entraînement sur le 36 pouces Schlumpf, je cours, je fais du muni et je nage de temps en temps. Lorsque la météo est trop mauvaise, j'utilise également un home-trainer.

T'entraines-tu en dehors du monocycle (gainage, renforcement musculaire, etc.) ?

Je fais un peu de course à pied, de natation et de vélo d'intérieur. Mais mon entraînement principal reste le monocycle. J'essaie aussi de faire un peu de renforcement musculaire en salle, mais c'est assez rare.

Ce que je fais de manière assez régulière, en revanche, c'est de m'étirer, notamment après les séances d'entraînement les plus difficiles.

Tu affrontes Simon Jan en compétition depuis pas mal de temps maintenant. Comment vis-tu cette rivalité ? Est-ce qu'elle t'a poussé à progresser ? Quelle relation entretiens-tu avec Simon ?

J'aime toujours courir contre Simon. Les courses sont systématiquement serrées et se terminent très souvent au sprint. On se bat tous les deux pour la victoire à chaque course, mais contrairement à ce que beaucoup pourraient penser, c'est précisément ce qui nous rapproche. Nous nous entendons très bien et nous aimons discuter ensemble.

J'aimerais aussi beaucoup faire une grande randonnée avec Simon, mais nous n'en avons malheureusement pas encore eu l'occasion.

Cette rivalité avec Simon influence beaucoup mon entraînement. C'est une grande source de motivation de savoir qu'il y a quelqu'un à mon niveau qui s'entraîne autant que moi.

La première fois que j'ai rencontré Simon, c'était à l'Unicon 2022 à Grenoble. C'était mon premier Unicon et j'avais probablement fait une erreur lors de mon inscription ou indiqué un mauvais temps, car je n'avais pas été placé dans la première série, mais parmi monocyclistes les plus lents. J'ai tout de même réussi à terminer deuxième, devant Martin Charrier et à cinq minutes de Simon.

Nous avons réellement couru l'un contre l'autre pour la première fois, dans la même série, à la CFM 2023. Je m'étais beaucoup entraîné avant cette course et j'ai réussi à battre Simon sur le 10 km et le marathon. J'ai remporté le 10 km avec une petite avance, mais pour le marathon, ma victoire est surtout due à la chute de Simon provoquée par un fort vent latéral. Jusqu'à deux kilomètres de l'arrivée, nous roulions ensemble.

À partir de là, nous avons été à un niveau très similaire. La plupart des courses se terminent au sprint, avec une victoire de Simon ou de moi. Avant l'Unicon 2026, je remportais la

plupart de ces sprints, mais Simon a désormais progressé et m'a battu au sprint du marathon.

Après une course, nous la débriefons ensemble. On échange sur nos tactiques et nos réflexions, sur ce qu'on pense avoir fait et sur les raisons de notre victoire ou de notre défaite.

Nous avons tous les deux énormément de respect l'un pour l'autre. Nous considérons chacun l'autre comme un rouleur très talentueux et nous savons que la moindre petite erreur de l'un peut permettre à l'autre de prendre l'avantage et de gagner.

Tu étais au dernier Unicon, à Steyr en Autriche. Comment as-tu vécu cette expérience ?

Steyr était mon troisième Unicon. J'avais déjà participé à celui de Grenoble et de Bemidji (États-Unis).

Avec ma victoire sur le 10 km et le Critérium, ainsi que mes deux deuxièmes places sur le marathon et en cyclocross, je suis très content.

Peux-tu nous parler de ton record du monde sur 24 heures ?

J'ai préparé ma tentative de record sur 24 heures en effectuant des sorties en monocycle plus longues que d'habitude. En augmentant le volume d'entraînement, j'espérais pouvoir tenir plus longtemps.

J'ai également fait une séance d'entraînement en intérieur sur mon vélo d'appartement, en roulant toute la nuit. J'ai roulé de 20 heures à 6 heures du matin afin de voir comment mon corps réagirait au manque de sommeil.

Environ un mois avant ma tentative de record du monde, j'ai finalement participé à une course de 24 heures. Je savais que les règles de l'IUF pour homologuer un record n'y étaient pas respectées, mais je voulais tout de même vérifier si j'étais capable de battre le record existant. J'ai terminé avec 462 km, soit déjà 7 km de plus que le record que je voulais battre.

Et enfin, la tentative officielle. On a commencé le vendredi soir à 18 heures. J'ai réalisé cette tentative avec Lena Freimuth, qui a battu le record féminin. Pour nous assurer qu'il soit impossible de profiter de l'aspiration, elle roulait dans le couloir 1 et moi dans le couloir 5. Une barrière séparait nos couloirs (couloirs 3 et 4), afin de garantir également que je ne puisse pas emprunter une trajectoire plus courte. Cela permettait de respecter les directives de l'IUF et son règlement pour les records du monde.

Nous avons commencé le soir, de sorte que nous n'ayons pas à rouler pendant la nuit à la fin de la tentative. Nous pensions qu'il valait mieux être bien reposés pendant la nuit.

J'ai commencé à 27 km/h, mais ma vitesse est rapidement descendue à 23-24 km/h pendant la nuit. Ma première courte pause est arrivée après seulement deux heures : je devais très rapidement aller aux toilettes. C'était peut-être parce que j'avais trop mangé avant la course. La pause suivante a eu lieu le matin. J'ai réussi à maintenir une vitesse assez régulière pendant la nuit et à l'augmenter légèrement à nouveau le matin. Pendant la nuit, j'ai connu une courte période durant laquelle j'ai dû lutter pour rester éveillé. Heureusement, cela n'a pas duré longtemps. Je me suis mis à me parler à voix haute pour me motiver, ce qui m'a aidé à me réveiller et à garder un rythme régulier.

À l'approche de la fin, je faisais de courtes pauses toutes les heures. J'essayais de les maintenir sous les cinq minutes. Je pense qu'il est même possible de faire beaucoup moins de pauses, car elles n'aident pas énormément. Elles ne permettent pas vraiment de récupérer des forces. En revanche, mentalement, il est extrêmement difficile de continuer à rouler sans savoir qu'une courte pause nous attend dans une heure.

Pendant la course, j'ai été soutenu par ma copine Jette et ses parents. Ils préparaient mes boissons énergétiques et me donnaient régulièrement à manger. Je pense avoir très bien géré mon alimentation pendant la course. Au total, j'ai bu environ dix litres de boisson énergétique. J'ai mangé un bretzel, une focaccia puis, vers la fin, beaucoup de gels et de barres. Je pense que lors d'un effort pareil, il est presque impossible de trop manger, alors j'ai essayé de manger autant que possible.

J'ai battu le record de Ken à 14h30. Il me restait donc trois heures et demie pour franchir la barre des 500 km, qui était mon objectif. À ce moment-là, il était déjà clair que j'allais y arriver si je continuais à la même vitesse, avec les mêmes pauses très courtes toutes les heures. C'est ce que j'ai fait et j'ai terminé avec un total de 1 225 tours, soit une distance de 526,8 km.

Même si j'utilisais un cuissard et une crème pour prévenir les douleurs liées à la selle, j'ai commencé à avoir très mal aux fesses après 16 heures de course. La douleur n'a toutefois jamais atteint un niveau insupportable. Les douleurs provoquées par la selle ont probablement été la principale difficulté de cette tentative de record du monde.

Pendant mon entraînement, j'avais déjà constaté que les douleurs liées à la selle étaient l'un de mes principaux défis. J'ai fait tout ce que je connaissais pour les prévenir. J'ai ajouté un autre type de guidon afin de disposer de davantage de positions, testé différentes selles, différents cuissards et différentes crèmes, et simplement roulé davantage en amont pour habituer mon corps à rester plus longtemps assis sur la selle. Mais cela n'a tout de même pas suffi à empêcher complètement la douleur.

Y a-t-il des monocyclistes qui t'inspirent particulièrement ?

Il y a énormément de monocyclistes qui m'inspirent. Bien sûr, j'admire toujours Simon, même si je pense que nous sommes désormais à un niveau similaire en matière de vitesse. Il a beaucoup de bonnes idées techniques et je pense qu'il a fait passer les courses sur route à un autre niveau.

J'admire également Maxence Cornaton, notamment pour la régularité de son entraînement avant l'Unicon de Steyr. Malheureusement, il est tombé malade avant le marathon. Je pense qu'il aurait pu rester au contact de Simon et de moi.

Je respecte aussi énormément Aurélien Paulmier pour ses sorties complètement folles sur longue distance, ainsi que pour sa capacité à presque suivre les 36 Schlumpf avec son 29 Schlumpf.

Il y a ensuite Gert-Jan De Vleeschouwer. Au Critérium de l'Unicon de Steyr notamment, il a réussi à mener le peloton pendant les premiers tours, sans Schlumpf. Et sur le marathon standard, il est tout simplement incroyable.

En muni, j'admire Johannes Baumkirchner. Il a des qualités techniques impressionnantes et franchit des sections techniques comme personne.

Et bien sûr, il y a aussi des sportifs non monocyclistes que j'admire. Par exemple, presque tous les coureurs du Tour de France. Ils ont tous un volume d'entraînement bien supérieur à celui de n'importe quel monocycliste. Bien sûr, ils gagnent leur vie grâce au cyclisme, mais cela n'enlève rien à leurs performances extraordinaires.

Qu'est-ce qui te motive à pratiquer le monocycle ? Qu'est-ce qui te pousse à continuer à participer aux compétitions et aux rassemblements ?

J'aime le monocycle parce que tout le monde n'en fait pas. La petite communauté est géniale et ses membres se soutiennent mutuellement.

Je pense aussi que nous sommes encore loin d'avoir atteint les limites de ce qu'il est possible de faire sur un monocycle. Il reste énormément de progrès à accomplir pour aller plus vite. Pas seulement pour le monocycle en général, mais aussi pour moi. Même lorsque j'ai l'impression d'avoir atteint mes limites personnelles, je ne pense pas que j'arrêterai un jour le monocycle, parce que j'aime vraiment en faire. C'est un sport qui exige de rester constamment concentré, sinon on tombe.

Quand j'ai commencé le monocycle, je ne connaissais que mon frère comme autre monocycliste et je ne savais même pas qu'il existait une communauté. Lorsque mon frère et moi nous sommes inscrits à notre première compétition, nous ne savions absolument pas à quoi nous attendre. Nous y sommes simplement allés, avons donné le meilleur de nous-mêmes et nous nous sommes amusés. Et il s'est avéré que notre meilleur niveau était en fait plutôt bon.

En descente, j'ai même réussi à intégrer le top 15 masculin, ce qui permettait de participer à la finale.

Même si nous avions eu de meilleurs résultats que prévu, nous avons été impressionnés par le niveau des autres monocyclistes. Quand j'ai regardé la finale de la descente, je n'arrivais pas à imaginer que quelqu'un puisse rouler là-dessus avec un mono. Mais Ben Soja, Benno Land et Johannes Baumkirchner nous ont prouvé que c'était possible.

À partir de là, je me suis fait des amis dans la communauté monocycliste, en Allemagne et dans le monde entier. Je roule notamment régulièrement avec les monocyclistes adeptes de muni de ma région, par exemple Christian et Mathis Hörner.

J'ai également rencontré ma petite amie Jette (Henriette Höhne) grâce au monocycle.

J'ai découvert la longue distance en me rendant à l'école et au travail en monocycle. Puis je me suis rendu compte que c'était vraiment cool et que je n'étais pas si mauvais que ça.



MONO HOCKEY
DES FRENCHIES EN LIGUE SUISSE

Raconté par Mathieu Golliet avec ses propres photos et celles d'Angela Kaletsch.

Sur la saison 2025-2026, avec l'équipe de MonO'Gre, on a pu intégrer la SUHL (Swiss Unicycle Hockey League) et il faut avouer que, jouer contre certaines des meilleures équipes au monde, ça a toujours été un rêve. Surtout qu'une bonne partie d'entre nous a commencé à vraiment faire du mono comme ça, en jouant au hockey.

La ligue suisse de mono-hockey c'est un peu l'équivalent Suisse de la LMB (Ligue de MonoBasket), à quelques différences près, notamment qu'on n'y joue pas au basket mais au hockey ! Elle fonctionne selon un système très bien structuré, avec un comité d'organisation et un comité d'arbitrage. Elle est composée de 3 niveaux de jeu différents : A, B, C, pour un total d'une vingtaine d'équipes.

Les ligues B et C sont plutôt destinées aux débutants et aux jeunes monocyclistes. Alors que la ligue A regroupe les meilleurs mono-hockeyeurs suisses qui s'affrontent chaque année pour le titre de champion.

La réunion de présaison

Elle réunit les membres des comités et un représentant de chaque équipe. C'est là que tout se décide, mais surtout c'est là que tout commence pour nous. Ainsi après un vote un peu stressant sur notre intégration, on est officiellement accueillis au sein de la ligue ! Ce qui nous autorise en bonus à participer aux débats sur tout un tas de sujets différents, le tout dans notre plus bel allemand. Heureusement, nous avons pu compter sur quelques traductions attentionnées de la part de nos amis Suisses.

Les sujets abordés vont de simples modifications du règlement, au format des tournois de la saison à venir, aux points qu'ils rapporteront pour le classement final ou encore à la promotion ou relégation exceptionnelle d'une équipe. On discute même du retour d'un joueur dans une ligue inférieure ! En effet, un joueur ayant joué en ligue A mais qui souhaite retourner jouer en ligue B doit en faire une demande officielle et que celle-ci soit acceptée.

La formation d'arbitrage

Un autre moment important de la présaison est la formation des arbitres. En effet, chaque équipe doit fournir au moins 2 personnes formées par tournoi. Même si, en pratique, beaucoup plus de monde participe afin de faire tourner et pallier les absences. Mais c'est aussi une forme de civisme et une manière de progresser dans sa façon de jouer et dans son rapport à l'arbitre.

Ainsi chaque année des joueurs de tous âges et de toutes les équipes suivent pendant une journée une formation afin d'apprendre à se comporter sur un terrain, bien communiquer avec les joueurs, et prendre confiance en son jugement. Au programme : une phase théorique : lecture du règlement, quizz, vidéo… Mais aussi de la pratique : utilisation des oreillettes et arbitrage de matchs fictifs où les joueurs doivent réaliser un maximum de fautes et les plus originales possibles.

Les futures et futurs arbitres bénéficient ainsi des conseils et des retours personnalisés tout au long de la journée des membres du comité d'arbitrage. De plus, les arbitres ayant déjà officié dans la ligue doivent aussi réaliser une petite remise à niveau chaque année. À la fin de cette formation, tout le monde reçoit un sifflet et sa tenue officielle : un super maillot zébré !

Les tournois

À la différence du système français ici, on ne s'inscrit pas pour un tournoi mais pour la ligue c'est-à-dire que l'on inscrit son équipe pour tous les tournois de la saison ! De plus, chaque équipe doit organiser son tournoi (dans la mesure du possible) et l'annoncer avant le 31 décembre précédent le début de la saison ! Sous peine qu'il puisse être refusé par le véto d'une autre équipe lors de la réunion de présaison.

Bien que le format puisse changer chaque année, les tournois s'étalent toujours sur une seule journée et sont généralement composés d'une phase de poule, où tout le monde se rencontre, suivie de matchs de classement.

Durant toute la journée les matchs s'enchaînent à toute allure, 1 minute seulement sépare deux matchs ! Pour réaliser ce tour de force, les équipes jouant le match suivant doivent se préparer quelques minutes à l'avance et rentrent sur le terrain dès le coup de sifflet final.

Le tournoi final

Le tournoi final clôture la saison, il a lieu sur un weekend complet et voit alterner des matchs des 3 niveaux différents. Ce tournoi rapporte autant de points que les autres mais il est





“C’est un peu l’équivalent Suisse de la LMB, à quelques différences près, notamment qu’on n’y joue pas au basket mais au hockey ! ”





conclu par un match de barrage montée/descente entre la dernière équipe du classement général de la ligue A et la première de la B. Enfin, une petite cérémonie est organisée afin de couronner les différents vainqueurs et de féliciter toutes les équipes pour leurs prouesses tout au long de la saison.

En conclusion, ce qui nous a marqué c'est d'abord l'organisation et la fluidité avec laquelle tout s'enchaîne. Avec des petits détails intéressants, comme l'attribution d'une zone par équipe pour stocker ses monos ou l'ouverture systématique de 3 vestiaires différents : homme, femme et neutre.

Cependant c'est un système qui repose énormément sur la proximité géographique des clubs, avec la quasi-totalité des temps de trajet inférieurs à 1 h 30 en voiture. Les tournois sont vraiment une activité à la journée où chacun rentre chez soi le soir.

La gestion de l'arbitrage est aussi inspirante, avec des formations et des référents arbitrage présents sur les tournois. Ajouté au fait que seul le capitaine (identifiable avec un brassard) peut parler directement avec les arbitres, tout cela amène extrêmement peu de protestations et de pression sur l'arbitre, même en cas de désaccord flagrant d'un joueur.

Enfin c'est un niveau de jeu extrêmement élevé même si au final le niveau des meilleures équipes françaises reste plutôt correct (bien que très inférieur au top niveau suisse). Ainsi, nous avons fini à la 5ème place sur les 9 équipes engagées dans la ligue A. La manière de jouer nous a aussi marqués, avec un type de jeu extrêmement posé et chirurgical tout en apportant énormément de vitesse, là où en France on a tendance à se projeter plus rapidement pour apporter le danger dans la zone adverse et moins chercher l'occasion parfaite pour frapper.

Un grand merci pour finir à tous nos amis suisses pour leur accueil chaleureux et en particulier à Annelou, Daria et Angella pour nous avoir hébergés, ainsi que toutes leurs traductions, explications et aides avec les questions administratives.

UNICON 22nd 2026

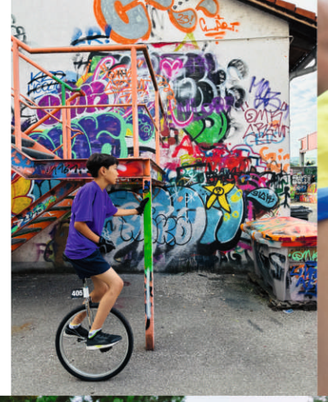
UNICYCLE WORLD CHAMPIONSHIPS & UNICYCLE CONVENTION

C'est donc du 25 juillet au 7 août 2026 que la ville de Steyr, en Autriche, s'est transformée en capitale mondiale de l'Einrad (ndlr : on vous l'a mis en allemand, mais dans le doute, ça veut dire monocycle).

Pour cette 22ème édition placée sous la devise « United in Unicycling », la plus grosse convention de monocycle au monde (et la plus ancienne) aura réuni plus de 1 200 athlètes venus de tous les continents.

Place désormais à un retour en images et au mot de notre correspondant Sylvain Gobron qui a participé à cette édition : " La chaleur suffocante de l'été autrichien n'a pas empêché nos monocyclistes français de grimper sur les podiums ! Un Unicon entre-soi qui a permis de rassembler la communauté autour de notre passion commune : le déséquilibre."

Photos par plein de monde : Anna-Lena Blaschke, Raphael Höser, William Haun, Belinda Bebst, Zachary Wells, Fiene Marie Ende, Kristina Ratzka, Alex Williams, Alexandra Sandmann...























MY HERO






EAST
PRDEL





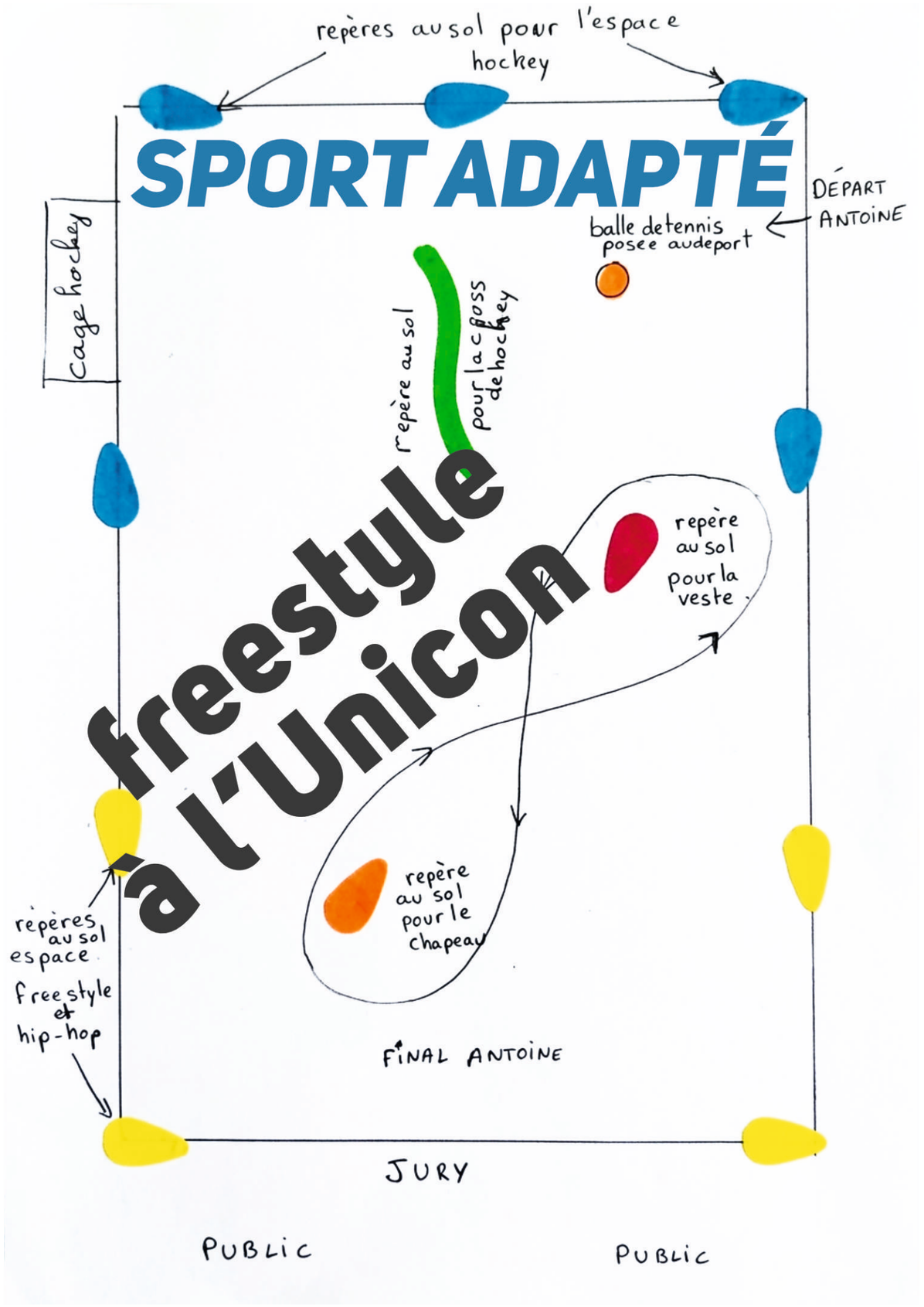


125







Il y a un an, à la CFM 2025, j'ai lancé l'idée à Antoine de faire un numéro de freestyle pour la prochaine CFM. Antoine avait autre chose en tête : Le numéro de freestyle, il le montrerait à l'Unicon (championnats du monde) à l'été 2026.

Dans cet article, nous aimerions vous exposer le parcours pour y arriver.

Éléonore

Éléonore : Antoine, beaucoup de personnes te connaissent déjà dans le monde du monocycle français. Pour ceux qui ne te connaîtraient pas encore, peux-tu te présenter ?

Antoine : Je m'appelle Antoine Pansu. J'ai 29 ans. J'habite à Pérols à côté de Montpellier et je travaille à l'ESAT des compagnons de Maguelone. (ESAT = Etablissement et Service d'Accompagnement par le Travail). C'est d'ailleurs l'association des compagnons de Maguelone qui m'a permis de participer à l'Unicon en me sponsorisant à hauteur de 500 euros.

E : On te voit sur les CFM depuis une bonne dizaine d'années. Quel est ton parcours dans le monocycle ?

A : J'ai commencé en tant qu'adhérent au club de monocycle de Montpellier Pérols et au club Unistyle à St Drézéry. En 2016, nous avions organisé la coupe de France de monocycle. Je m'entraîne régulièrement au 10 km, au slalom, au hockey et maintenant au freestyle. Je vais parfois au travail en monocycle, ce qui me fait 26 km aller-retour.

E : Tu as décidé de présenter un freestyle à l'Unicon. Le freestyle demande une certaine préparation en amont et aussi une touche artistique. Que raconte ta chorégraphie ? Comment as tu eu l'idée de ce thème ? Comment as-tu choisi ta musique ?

Pendant sa préparation, Antoine m'envoyait régulièrement ses avancées par vidéo.

Après tout ce travail mené en amont par Antoine, sa maman et les spécialistes qui l'entourent, il ne restait qu'un seul petit obstacle : l'hyperacousie, une hypersensibilité aux sons. Antoine a la parade pour tout : mettre des écouteurs anti-bruit. Ainsi la musique retentirait en même temps dans la salle de freestyle et dans les écouteurs.

Une fois sur place à l'Unicon en Autriche, le travail n'était pas fini. Avec Sylvie, la maman d'Antoine, nous nous sommes entraînées à la mise en place des plots et des accessoires. Marine, la sœur d'Antoine était responsable du son dans les écouteurs. Au moment de lancer la musique, elle se coordonne avec le DJ sur place. Nous avons fait des tests sur la portée Bluetooth des écouteurs, ainsi que des tests de synchronicité. Tout a bien fonctionné. Ouf !

Puis vint le grand jour ! Antoine a présenté son freestyle dans la catégorie Individuel Homme 25+.



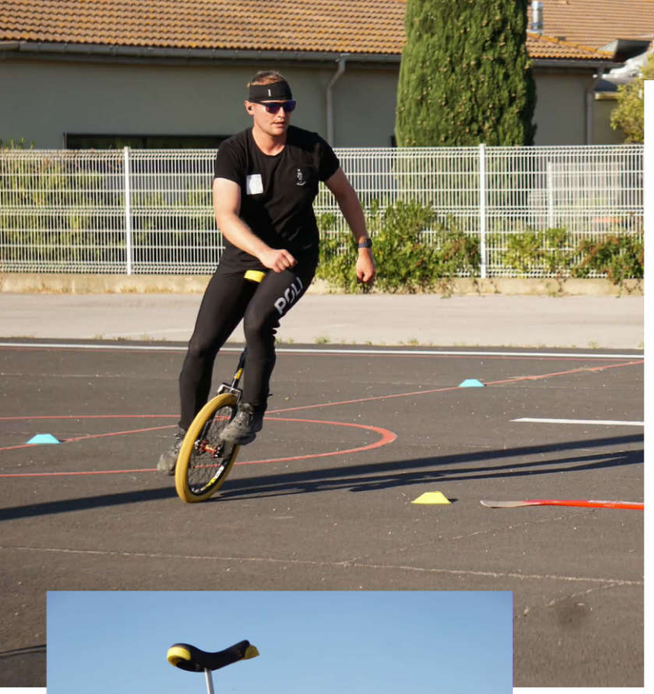
A : J'ai voulu que ma chorégraphie raconte mon histoire avec le monocycle de façon humoristique et poétique. Elle incorpore toutes les disciplines que j'ai pratiquées : du hockey, en passant par du flat, du cirque et des figures de freestyle, pour finir par de la danse hip-hop. La musique "Without Me" de Eminen est en lien avec l'histoire du hip-hop.

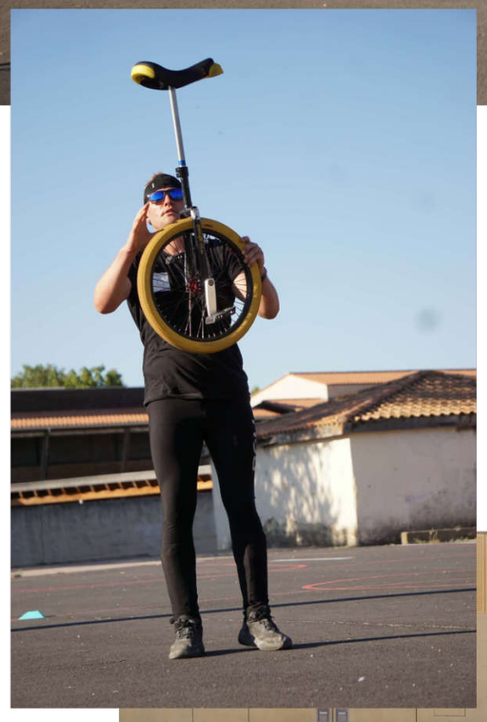
E : Ta mère m'a raconté que beaucoup de personnes ont mis leur grain de sel à la chorégraphie. Avec quelles personnes as-tu travaillé pour créer la chorégraphie ? Quelles ont été les différentes étapes pour mémoriser la chorégraphie ? Quelles aides as-tu utilisé pour te repérer ?

A : J'ai effectivement travaillé avec plusieurs personnes. J'ai travaillé avec une musico-thérapeute pour le rythme, mon prof de cirque pour l'incorporation d'éléments artistiques et mon prof de hip-hop pour la fin de la chorégraphie. J'ai aussi été soutenu par des monocyclistes comme Lucie Carbonne, monocycliste professionnelle, Mathilde Delsard, pratiquante de freestyle, et Adrien Delecroix pour le hockey. Finalement, j'ai été accompagné par Eléonore pour demander des adaptations pour la mise en place et la musique à l'Unicon. Sans l'aide bienveillante de toutes ces personnes, je n'aurais pas pu mener à bien ce projet. Je les remercie toutes pour ce don précieux.

Raconté par Antoine Pansu, aidé par Sylvie Pansu, sa mère, et Eléonore Cauquil

Les photos sont de Rémi Groux Pablo Rackovec





Concernant la chorégraphie, je me suis entraîné à la mémoriser en dessinant la succession des étapes, figures et déplacements. Pour me repérer dans l'espace, j'ai utilisé des plots pour délimiter les bords de la scène. Des gommettes de couleurs différentes m'ont aidé à faire mes figures au bon endroit.

E : Quel était ton ressenti quelques heures avant le freestyle ? Comment te sentais-tu juste avant de monter sur scène ?

A : Pour éviter le stress et me concentrer, je me suis mis dans ma bulle. J'ai fait de la cohérence cardiaque, ce qui m'a aidé à faire abstraction autour. Juste avant la prestation, Eléonore est allée se mettre en place avec moi pour savoir à quel moment je devais entrer sur scène. Avec les écouteurs de réduction de bruit, je n'allais pas forcément entendre quand j'allais être appelé. On a fait des exercices de respirations pour faire baisser la pression.

E : Comment s'est passé la performance ? Es-tu satisfait et fier de toi ?

A : Je suis satisfait de ma performance malgré ma dyspraxie visio-spatiale, mon hyperacousie et mes oublis. Les repères au sol, ainsi que le fait d'avoir des écouteurs anti-bruits m'ont bien aidé. Je l'ai tenté parce que je suis un battant. Je n'étais qu'un des deux monocyclistes français.es à participer au freestyle à l'Unicon. Il faut dire que la concurrence est rude face aux japonais et aux allemands qui ont rafflé la plupart des médailles en freestyle.

E : Qu'est-ce que tu aimes dans le freestyle ? Penses-tu continuer à créer des chorégraphies ? Quelle sera ta prochaine performance ?

A : J'aime créer une chorégraphie et inventer une histoire. Cela me donne un objectif à atteindre et d'aller jusqu'au bout des préparatifs et des répétitions. J'aime surprendre le public avec mon originalité et ma créativité artistique. Ma prochaine chorégraphie, je la présenterai à la CFM 2026 à Voiron.

E : Veux-tu ajouter quelque chose ? Remercier les sponsors ?

A : Ma différence, j'en ai fait une force. Le public (et le jury) ont souri et applaudi. Ils m'ont félicité pour avoir présenté quelque chose d'inattendu. Malgré mes différences, je n'ai pas renoncé. La vie est un combat : il ne faut rien lâcher et ne pas se soucier du regard des gens.





mais qui êtes-vous ?



Antoine est monocycliste passionné depuis de nombreuses années, et en situation de handicap. Hockey, freestyle, trial, flat, il a touché à de nombreuses disciplines, et aime l'ambiance de partage et de passion de la communauté monocycliste.



Éléonore est passionnée par le freestyle. Engagée dans le monocycle depuis de nombreuses années, elle a participé à l'organisation de l'Unicon 20, elle a rejoint le comité directeur de la CNM, et est référente du comité freestyle. Beaucoup de casquettes qui lui ont permis d'être parfaitement placée pour guider Antoine.

Maël ROBERT



"mais c'est quoi ces trucs ?"

Crédits photos : Maël Robert, Liz Höser, William Haun et Qu-Ax

Qui es-tu Maël ?

Je m'appelle Maël Robert, j'ai 28 ans, ingénieur de formation et coach sportif en devenir. J'ai appris le monocycle en 2009, participé à ma première CFM en 2016 et, depuis trois ans, j'essaie de professionnaliser petit à petit mon entraînement pour dépasser mes limites. Je pratique principalement le trial et les sauts statiques sur palettes (hauteur et longueur). J'ai établi les derniers records du monde en stillstand (1 h 03 min 07 s en 2021) et en saut en longueur sur plateforme (267 cm en 2026 pendant la finale de saut à l'Unicon).

Aujourd'hui, je cherche à améliorer tout ce qui peut m'aider à être plus performant dans ce sport - et potentiellement aller gratter encore quelques centimètres au record du monde de longueur : allègement du monocycle en privilégiant la qualité des pièces, entraînements spécifiques sur le mono et en salle, routines de récupération, étirements et mobilité, tout en conservant une alimentation saine.

Qu'est-ce qui déclenche ton envie de développer un nouveau produit ?

Quand une nouvelle idée de produit me vient en tête, c'est avant tout pour mon propre usage : soit pour inventer quelque chose de nouveau (comme les monocycles hubless), soit pour répondre à un problème précis. Par exemple, pour les manivelles réglables conçues avec Qu-ax : j'utilisais auparavant des manivelles à multiples inserts, mais je ne les ai jamais trouvées optimales. C'est long de déplacer les pédales d'un insert à l'autre en pleine sortie, et les possibilités de réglage restent limitées. C'est ainsi qu'est venue l'idée de créer des manivelles réglables sur une vaste plage de longueurs, permettant un ajustement rapide et précis.

Étant le premier utilisateur de mes idées, je sais exactement ce que je veux. Je suis donc très exigeant envers le produit final : design, poids, confort d'utilisation et solidité. Une fois tous ces critères réunis, je passe au prototypage.

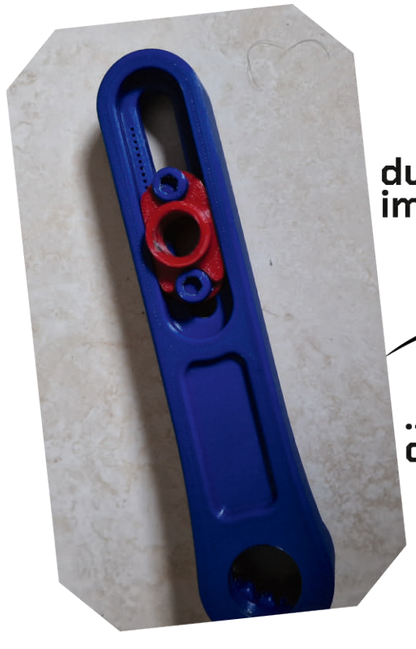
Comment se passe le prototypage ? Est-ce que tu as des surprises lors des tests ?

Grâce aux bases acquises durant mes études d'ingénieur, j'ai pu apprendre les principes de la conception 3D. Dès ma deuxième année de prépa, j'ai commencé à concevoir mon premier monocycle hubless. À cette époque, mes connaissances en fabrication étaient limitées ; j'ai donc cherché à concevoir le prototype en utilisant au maximum des éléments du commerce, tout en échangeant avec Jakob pour identifier ce qui était réalisable ou non pour les pièces sur mesure.

Adapter un système hubless sur un monocycle s'avère bien plus complexe que sur un vélo : les manivelles doivent être fixées directement sur la jante et le cadre ne peut pas rejoindre les deux côtés de la roue. Il m'a fallu 10 versions différentes pour aboutir à « La Bête », un monstre équipé d'une roue fat de 26 pouces.

Convaincu que mon design allait fonctionner et qu'il s'agissait de la bonne voie, je n'ai pas hésité à investir une bonne partie de mes économies dans le projet. J'ai fait fabriquer les pièces hors commerce via l'usinage et la découpe laser en démarchant des entreprises spécialisées.

Une fois l'assemblage terminé à la force du poignet, le résultat m'a pleinement satisfait. C'est à ce moment-là que je me suis dit que si la démarche m'intéressait, elle pourrait aussi séduire d'autres passionnés en quête de matériel sur mesure. J'ai enchaîné avec une phase de tests progressifs : une première sortie de 2 km pour aller à l'école, puis des trajets de plus en plus longs en ajoutant des contraintes (descendre des trottoirs, franchir des dos-d'âne à vitesse croissante). Après 200 km parcourus, les soudures entre les manivelles et la jante ont commencé à se fissurer. Je les ai fait refaire et épaissir puis j'ai ajouté des vis pour obtenir un vrai renfort.



du proto en impression 3D ...

.... au modèle commercialisé











Quelques mois plus tard est né le second concept : une version trial réimaginée de zéro. Le système comprenait une jante usinée en deux parties pour y presser les manivelles (garantissant une jonction solide et fiable) ainsi qu'un roulement à billes sur mesure aux dimensions de la jante et du cadre pour réduire le bruit et le poids, notamment grâce à l'intégration de 180 billes en céramique. Toutes les pièces (manivelles, cadre et jante) ont été usinées par un prestataire basé en Chine.

À la réception, un problème est vite apparu lors du montage du pneu : le diamètre de la jante, conçu selon la norme ETRTO, était trop grand pour y insérer le pneu. J'ai alors compris que les fabricants réduisaient systématiquement le diamètre réel par rapport à cette norme. Autre souci : l'écartement des manivelles était trop faible par rapport à la position standard d'un monocycle, ce qui créait un Q-factor (ndlr : écartement entre les 2 pédales) négatif.

J'ai donc redessiné la roue aux bonnes cotes : faire re-rectifier la jante existante l'aurait trop fragilisée pour une pratique trial. En parallèle, je concevais une version 24 pouces avec un système alternatif, plus léger qu'un roulement de la taille de la roue (plus le diamètre est grand, plus les roulements pèsent lourd). J'ai alors commandé simultanément la fabrication de la nouvelle roue de 19 pouces et de celle de 24 pouces à un nouvel usineur chinois, le premier n'ayant pas apporté une qualité suffisante.

Après plusieurs semaines d'attente, la version 19 pouces s'est enfin montée parfaitement... après une légère rectification du roulement chez un usineur local pour insérer l'ensemble des billes. En revanche, la version 24 pouces a posé problème : la jante était cette fois trop petite et le flanc du pneu déjantait ; le décalage ETRTO ne concernait donc que la version 19 pouces ! De plus, le système de roulement se bloquait sous mon poids alors qu'il tournait correctement à vide. J'ai reconçu par la suite le mécanisme venant s'insérer sur les rainures sous la forme d'un roulement partiel à recirculation de billes. Malheureusement, il restait impossible de rouler dessus et le système faisait autant de bruit qu'une locomotive.

Du côté du 19 pouces, le roulement générait beaucoup de frictions. Après quelques sauts en trial (à partir de 1,40 m de hauteur), le cadre s'est légèrement tordu - de façon invisible à l'œil nu -, bloquant davantage la roue et rendant le pédalage très physique. Je tenais absolument à corriger ces défauts.

La toute dernière version a été conçue dans le cadre de mon mémoire de fin d'études. L'objectif : réduire drastiquement les frictions en utilisant des roulements du commerce, augmenter la rigidité du cadre et concevoir une jante monobloc. Grâce à l'accompagnement de professeurs de mécanique et à des simulations de contraintes plus poussées, le résultat théorique s'est avéré concluant. En pratique, la roue tournait parfaitement et l'ensemble était d'une excellente robustesse. Néanmoins, le prototype pesait 7 kg (soit 800 g de plus que le précédent). Les coûts d'usinage élevés et ce poids excessif ont freiné les acheteurs potentiels ; j'ai donc décidé de mettre un terme aux projets hubless.

Quelques mois plus tard, je me suis orienté vers la conception d'une manivelle à longueur réglable. À cette époque, peu de références existaient dans le monde du vélo pour m'en inspirer ou en analyser les avantages et inconvénients. J'ai modélisé un premier prototype pour axe ISIS avant de présenter le concept à Qu-ax. Le contact s'est fait naturellement puisque j'étais sponsorisé par la marque, et leur expertise en distribution était indispensable pour produire ces pièces à un tarif abordable.

Une fois le projet lancé, nous avons adapté le design à leur standard (Q-Axle) avec leur fournisseur. J'ai proposé un design hybride combinant leurs suggestions, puis leurs équipes ont réalisé les simulations de résistance mécanique selon mes préconisations. Après validation du prototype initial - que j'ai pu tester pour vérifier la conformité au cahier des charges -, les retours sur le terrain (muni léger) ont été concluants, permettant d'engager la production en série.

Quelles sont les prochaines étapes pour toi ? Au-delà de nouveaux produits : te vois-tu pérenniser cette activité ?

Je souhaite aujourd'hui concevoir et commercialiser de nouvelles pièces à travers ma marque AntiHub, avec pour objectif d'alléger le matériel et d'améliorer sa durabilité, tout en palliant la disparition de certaines références sur le marché. Un nouveau projet est actuellement en phase de prototypage et pourrait être présenté d'ici la fin de l'année.

En parallèle, je collabore toujours avec Louis Dubalen sur un service de conception de bases en carbone sur mesure : je prends en charge la modélisation 3D ainsi que la fabrication du moule, et Louis s'occupe de la draperie et de la fabrication de la pièce.

MONOBASKET DREAM TEAM

En cette année de perte du titre mondial pour l'Europe, et même la francophonie (ndlr : aïe), le Girafon vous a proposé de constituer votre dream team du monobasket. Vous avez voté, et choisi... 42 noms différents ! On les a ensuite classés pour conserver les 5 noms qui ont remporté le plus de votes pour constituer ce qui pourrait être votre équipe de rêve du moment.

Par contre, dommage ! à l'heure actuelle, il n'est pas (encore ?) question de les faire jouer ensemble, mais plutôt d'avoir une idée de qui sont les meilleurs sur le terrain. Ou plutôt, heureusement, car malgré un questionnaire qui vous poussait à proposer 1 joueur par poste (voir graphique de droite), nous avons 2 voire 3 meneurs dans cette sélection. Une équipe peut-être pas si idéale que ça finalement !

En attendant, ces cinq joueurs sont clairement enviés par leurs équipes adverses... et ils sont aussi source d'inspiration pour d'aspirants champions du monde ! Le Girafon leur a donc demandé leurs secrets, même si le seul qui vous permettra de figurer dans ces colonnes à leur place dans quelques années, c'est l'entraînement !

Au passage, vous aurez remarqué l'absence d'écriture inclusive, car il est vrai que peu de femmes ont été nommées parmi toutes les réponses. Pourtant, des femmes à monocycle, il y en a dans cette belle discipline mixte. Mais bien moins que des hommes.

Alors, pour vous rappeler l'évidence, à savoir qu'on croise aussi des femmes sur les terrains, nous avons saisi la balle au bond et nous avons repris telle quelle la proposition de dream team 100% femmes proposée par un ou une anonyme dans le sondage.

On espère que ces sélections vous donneront envie de venir voir des matchs, voire d'en jouer si vous ne dribblez pas encore !

POSITIONS STANDARD
(QUE PEU D'ÉQUIPES SUIVENT À LA LETTRE)



Photos : Keiya Goret-Iihashi, Vincent Briot, Romain Gadiolet, Liz et Raphaël Höser, Flip Flap, Fleur Levrel, Rodolphe Escher et d'autres non identifiés (désolé !)





5 QUESTIONS À PIERRE-GABRIEL GORZALA

1 C'EST QUOI TON POSTE ?

Je ne me considère pas vraiment comme un meneur, mais plutôt un "combo guard" : un poste 1 et demi en quelque sorte.

Mon but est de passer le milieu de terrain sans me faire piquer le ballon par un des frères Caire, puis de créer un premier décalage dans la défense adverse, soit par une passe, soit en éliminant mon adversaire direct.

2 TON PREMIER COUP D'OEIL

Je regarde si mes grands sont disponibles en dessous (ndlr : sous le panier) ou mes shooters ouverts dans leurs positions favorites.

3 LES FORCES DU MENEUR ?

Côté technique, c'est la passe pour être un bon meneur, même si être très bon au dribble est de plus en plus important pour résister aux pressings adverses et pouvoir lever la tête en même temps. Mentalement je dirai être calme, ou du moins gérer ses émotions. Tu dois gérer le rythme du match, donc faire preuve de recul sur la situation. C'est le plus dur a mon sens , je joue avec mes tripes, j'ai besoin d'un mec plus calme à côté de moi pour ça.

4 QUEL JOUEUR TE CHALLENGE ?

Le meneur qui m'a le plus fait progresser est celui contre lequel j'ai le plus joué dans ma vie : Romain (ndlr : Gadiolet, joueur du Woom que tous les monobasketeurs connaissent... et vous ?), à l'entraînement. Je ne compte plus le nombre d'heures que j'ai passées avec lui à bosser et à théoriser le monobasket, à améliorer nos moves... Je suis peut-être le meneur de cette dream team, mais c'est lui le GOAT à ce poste. Je suis meneur parce qu'il n'est pas dispo les samedis en vrai.

Je suis également obligé de parler de Thomas Tiercy. Si Romain m'aide à progresser, c'est bien Thomas qui m'a le plus poussé à le faire. Son shoot à 3 points, son style, son saut, son calme reptilien. Je suis à la fois amoureux et jaloux, donc j'essaie de progresser pour l'impressionner (donne-moi ton shoot Thomas).

5 UNE SATISFACTION ?

Grenoble 2022, à la maison, devant la famille et les amis, sans Néné... (ndlr : joueur des Woom, décédé en mars 2021). Je m'étais mis une pression incroyable. Plus grande satisfaction sportive sans aucun doute ! Voir les copains et copines pleurer de joie, ça n'a pas de prix.



5 QUESTIONS À THOMAS TIERCY

1 C'EST QUOI TON POSTE ?

Je suis meneur de jeu et défend le plus souvent sur la ligne avant.

2 TES ATOUTS SUR LE TERRAIN

Je pense que mon dribble, ma maîtrise du mono, mon shoot et ma détente son mes meilleurs atouts.

3 LES BONUS DU FREESTYLE ?

Le freestyle m'apporte surtout de la maîtrise du monocycle et de la stabilité. Quand j'ai commencé le mono basket, j'ai aussi senti une forme de respect *a priori* pour le monocycliste que j'étais en freestyle de la part des autres joueur.euse.s, ce qui m'a donné une grande confiance en moi en basket.

4 UN JOUEUR QUE TU CRAINS ?

Je n'ai pas envie de répondre à cette question, surtout concernant les joueur.euse.s encore actif.ve.s !

Je vais donc dire Marin Michau parce que c'était un sacré défenseur sur moi et qu'il ne joue plus !

5 UNE SATISFACTION ?

Dur à dire entre le freestyle et le basket…

Le titre de champion du monde au dernier Unicon fait forcément partie de la liste, mais le back-to-back champion de la ligue (depuis l'introduction des playoffs) en 2021-2022 est aussi très haut ainsi que ma 3ème place en expert freestyle en 2016. Au-delà des résultats, je pense que ma plus grande satisfaction est d'avoir laissé une trace dans l'esprit du public en freestyle et d'avoir mis en PLS les juges de freestyle avec mes tricks ou en amenant Adrien Delecroix dans cette compétition !

Hors compétition, par contre, ma plus grande satisfaction est d'avoir fait le voyage de Genève à Amsterdam en 36 pouces chargé (tente, etc.) en 9 jours (entre 120 et 160 km par jour).

5 QUESTIONS À ADRIEN CAIRE





1 C'EST QUOI TON POSTE ?

La plupart du temps je suis meneur ou poste 1.

C'est-à-dire que j'essaie d'organiser le jeu d'attaque depuis l'extérieur de la raquette et de distribuer la balle à mes coéquipiers les mieux placés.

2 TES ATOUTS SUR LE TERRAIN

Ma rapidité et ma stabilité sur mon mono. Cela me permet de faire beaucoup d'interceptions et de mettre la pression quand les joueurs adverses attaquent.

3 LE PLUS COMPLIQUÉ POUR TOI ?

J'utilise beaucoup d'énergie et je ne suis plus toujours très lucide.

Je suis également franchement petit pour un joueur de basket, ce qui m'oblige à beaucoup sauter et utiliser d'autant plus d'énergie.

4 TA RECETTE DE CONTRE-ATTAQUE

Une contre-attaque réussie, ça commence souvent soit par une interception soit par la passe d'un coéquipier. Et il faut aller plus vite que les adversaires pour pouvoir être seul sous le panier.

Mon problème est justement que je ne suis plus toujours suffisamment lucide pour faire le meilleur choix possible.

5 UNE SATISFACTION ?

Ma plus grande satisfaction sportive est de transmettre ma passion à mes enfants et de pouvoir partager ça en famille.

Le monocycle est un univers incroyable dans lequel élever des enfants !





5 QUESTIONS À JULIEN BERGER PERROT

1 C'EST QUOI TON POSTE ?

Aujourd'hui, au sein du Woom, je joue pivot, mais il peut m'arriver de prendre des positions d'ailier fort, voir d'ailier shooter.

2 PIVOT OU AILIER FORT ?

En fonction de la composition de notre 5, il faut s'adapter !

Même si en défense, je conserve systématiquement ma position au centre, en attaque je dois m'adapter selon mes coéquipiers, pour ne pas nous marcher dessus.

3 TES BÊTES NOIRES SUR LE TERRAIN

Les "petits" joueurs vifs en 20 pouces, comme Adrien (Caire) ! Je ne suis pas un très bon dribbleur et il m'arrive de me faire chiper le ballon avant de pouvoir monter les bras.

4 CE QUI A CHANGÉ DEPUIS LES DÉBUTS

À mon arrivée au Woom, les postes étaient bien remplis, et je jouais uniquement ailier fort.

Mon passage chez les monogygotes m'a permis de m'essayer à d'autres choses et de travailler entre autres mon shoot a mi-distance et ma remontée de balle.

Enfin, le départ de Tutur et la disparition de Néné (RIP numéro 3) m'ont amené au poste de pivot "attitré".

5 UNE SATISFACTION ?

Difficile de choisir entre ces deux là :

En 1, notre victoire assez franche à l'Unicon 2016 en Espagne, en présence de "toutes" les équipes fortes (Porto Rico, slo ballerz, animafond, cycl'as)

En 2, la finale de la CFM 2015 a Scionzier, ou le hasard des absences et des blessures nous oblige à jouer la finale a 5 sans remplaçant. On arrache une victoire au terme d'un match épique contre des cycl'as remontés comme jamais et (presque) à domicile.





5 QUESTIONS À THIBAUT PAGGIN

1 C'EST QUOI TON POSTE ?

Je joue au poste 5 (dans la raquette). Mon poste consiste à jouer en dessous du panier, en attaque comme en défense, et à prendre un maximum de rebonds pour donner des secondes chances en attaque ou des contre-attaques après un rebond défensif.

J'aime aussi me créer des situations de jeu en recevant le ballon dans l'aile.

2 LA COMM' DANS TON ÉQUIPE

En défense, j'essaie de communiquer au maximum avec mes coéquipiers parce qu'au centre de la raquette, mon angle de vue est plus large. Je peux donc voir plus facilement les failles. Je suis aussi très bien placé pour récupérer le plus de balles en interceptant ou en contrant pour relancer une contre-attaque.

3 MONOBASKET VS PÉDIBASKET ?

On dit le basket ;)

Je ne suis pas exactement au même poste parce qu'au basket, je suis plus agile et plus petit qu'à mono. Je joue donc dans l'aile et mon rôle est d'apporter de la vitesse et de l'agressivité en attaque. En défense, avec la longueur de mes bras, je peux défendre à tous les postes, contrairement au mono où, avec mon 24 pouces, je suis beaucoup moins agile et donc « obligé » de défendre dans la raquette pour éviter les fautes de roue. Pour le poste d'intérieur, je vois une grosse différence : au basket, l'intérieur commence souvent son attaque dos au panier, alors qu'à mono, c'est plus compliqué de se retourner, donc on va être plus écarté et face au panier.

4 CONSEILS POUR LES GRANDS

Ne pas trop se prendre la tête et jouer simplement !

Ne surtout pas vouloir en faire trop défensivement, car les fautes arrivent très vite à ce poste.

Et pour l'attaque, il n'y a pas vraiment de recette, ce serait surtout de trouver ses atouts et en faire une arme offensive.

5 UNE SATISFACTION ?

Ma plus grande satisfaction sportive au basket, je dirais que c'est d'avoir pu jouer quelques matchs en National 3 avec mon club de village. Et au monobasket, c'est d'avoir réussi à gagner les playoffs et la CFM la même année avec les Troubs.

100% FEMMES

1 - Maureen Le Glaunec
2 - Marion Ruhlmann
3 - Marie Boros
4 - Tessa Marchon
5 - Jérômine Grandjean
Bonus - Laura Perrin













LES JOUEURS BONUS

Quelques joueurs ont été cités à plusieurs reprises pour leurs qualités, sans pour autant faire partie de la dream team.

Nous (la rédaction du Girafon) en avons repéré 2 en particulier. Oui c'est arbitraire ! Par contre, les citations sont des votants.

Il y a d'abord **Toinou**, un ancien joueur de l'équipe AOC qui regroupait des joueurs de tout l'ouest de la France, connu pour son attitude débonnaire : "Il faut un coéquipier capable de détendre Thibaut et Thomas pour pas qu'ils sortent de leur match"

Mais on retiendra aussi **Mathias Bracke** : "Capable de dunker, c'est l'un des meilleurs monocyclistes au monde. Il a la fois une vitesse et une accélération remarquables, pour preuve il a déjà été champion du monde et détient le record du monde en parcours IUF."



UN DOSSIER EN 3 ACTES

STAGE DE FREESTYLE
フリースタイル講習会



AOÛT 2026 À BRUMATH

Photos de Virginie et Michel Furst et Phillip Henestrosa

Par Michel et Virginie Furst

ACTE 1
dans les coulisses d'un stage pas comme les autres

L'organisation de ce stage de monocycle freestyle avec deux stars japonaises est avant tout l'histoire d'un autre stage… et d'une rencontre.

Les 7 et 8 mars 2026, Joachim Ciocca organisait un stage à Genève avec les freestylers Mayuko Kogi et Thomas Tiercy. Entre deux ateliers, les discussions vont bon train et une idée finit par émerger : Mayuko pourrait venir faire un workshop (ndlr : un stage) chez les Troub', à Brumath si un jour elle est de passage dans la région !

Mayuko est motivée, mais cela semble compliqué entre son travail, l'Unicon et les nombreux voyages déjà prévus. Bref, on se dit que cela ne se fera peut-être jamais.

Une idée qui ressort des cartons

Quelques mois plus tard, alors que cette idée de stage nous est complètement sortie de la tête, Mayuko nous contacte pour nous demander si notre proposition de workshop tient toujours.

Après avoir étudié les différentes possibilités, une seule période s'impose finalement : le mois d'août, après les Unicon.

Un choix qui n'est pas sans risque. En plein cœur de l'été, entre les vacances et les départs en famille, nous craignons de ne pas réunir suffisamment de participants pour que le projet puisse voir le jour. Mais qui ne tente rien n'a rien.

Nous commençons donc l'organisation fin mai, à seulement trois mois de l'échéance.

Et pourquoi pas deux champions ?

Par où commencer ? Nous contactons Joachim et Sam, qui ont déjà organisé des stages de freestyle, afin de recueillir leurs conseils et de ne pas repartir complètement de zéro.

C'est parti ! Budget prévisionnel : OK. Réservation du gymnase : en cours.

Puis Mayuko nous contacte à nouveau avec une nouvelle plutôt inattendue : « Si on garde ces dates-là, Shuhei Kawai pourra également être là. Est-ce que ça vous intéresse d'avoir deux encadrants ? »

Comment dire non ?

Tout comme Mayuko, Shuhei est un rider mondial de tout premier plan et particulièrement polyvalent. Sa présence permettrait de compléter les ateliers freestyle de Mayuko avec des séances davantage orientées vers le flat.

Sur le papier, c'est une excellente nouvelle. Dans notre budget, un peu moins…

Deux encadrants, cela signifie évidemment deux rémunérations. Il faut donc revoir le budget à la hausse et prendre un peu plus de risques.

Le pari est lancé

Fin juin, nous avons enfin la confirmation que le gymnase sera bien à notre disposition. Il ne reste plus qu'à fixer le tarif et à ouvrir les inscriptions.

C'est avec une certaine appréhension que nous lançons les inscriptions sur les réseaux sociaux, car si nous n'atteignons pas un certain nombre de participants, nous devrons annuler le stage.

Mais dès les premiers jours nos inquiétudes se dissipent rapidement. Les inscriptions arrivent à un rythme soutenu pour atteindre rapidement le nombre de participants nécessaire à l'équilibre financier du stage.

À partir de là, nous pouvons enfin souffler un peu. Il reste encore à gérer toute la logistique sur place, les logements, déplacements… Mais un peu d'organisation et une bonne dose d'improvisation viennent finalement à bout de tout cela.





Enfin le jour J

Ça y est, le jour J est arrivé ! Le stage commence dans une très bonne atmosphère. Motivation et bonne humeur sont au rendez-vous, et nos stagiaires semblent prendre autant de plaisir à apprendre qu'à se dépasser. La petite appréhension de l'anglais passe vite car il y a toujours quelqu'un pour faire les traductions anglais / français.

Des nouveaux mouvements, des chutes, des bleus, des courbatures… Tous les ingrédients semblent réunis pour un stage réussi !

Amandine, 15 ans, 10 ans de monocycle

« J'ai eu envie de m'inscrire au stage pour plusieurs raisons. La première c'est que c'était organisé par notre club, mais surtout parce que j'adore le style japonais ! Ayant déjà rencontré Mayuko à Genève j'avais très envie de la revoir, elle est vraiment super sympa ! J'ai aussi pu revoir mes amies monocyclistes en dehors de la CFM.

Le stage était intéressant car il était très complet : Mayuko nous enseignait la partie freestyle japonaise (déplacement, quick, spin, glide, chorégraphie, ...), et Shuhei a apporté d'autres types de figures (saut, 180°, dragseat, ...). Ils se sont adaptés au niveau de chacun. Je ne saurais pas dire si j'ai aimé travailler quelque chose en particulier, tout était intéressant et m'a permis de m'améliorer.

Un moment assez drôle pendant le stage était quand Shuhei a dû remplacer Anzu dans la chorégraphie que Mayuko nous a apprise. On sentait que ce n'était pas le type de choré qu'il affectionne !

J'ai adoré les moments off aussi, comme les pauses de midi ou la soirée tarte flambée chez Jérômine. Lors de cette soirée, Mayuko et Shuhei nous ont appris des mots très utiles en japonais : "Yachimatta !" par exemple, "c'est la merde" en français. Donc forcément on a dû leur apprendre des expressions très utiles en français, comme "c'est carré".

On a aussi transformé la maison en une sorte d'auberge de jeunesse, car on a hébergé Mayuko et Shuhei chez nous, mais aussi Adèle et Nina. On a passé de bons moments et nous arrivions à bien nous comprendre malgré notre niveau d'anglais. Chacun a fait un effort pour se faire comprendre de toutes les manières possibles. Un des meilleurs moments a été la dernière soirée jeu vidéo à la maison jusqu'à pas d'heure.

Le stage a été hyper enrichissant, j'en garde de très bons souvenirs, et j'espère que ça pourra se refaire ! »

Léo, 19 ans, 7 ans de monocycle

« Franchement, ce qui m'a le plus marqué pendant ce stage, c'est la super ambiance ! On a bien rigolé, c'était vraiment convivial et ça fait plaisir de partager autant de bons moments autour du monocycle.

Ce qui m'a incité à m'inscrire c'était avant tout l'envie d'apprendre de nouvelles figures et de continuer à progresser dans le freestyle. Mais aussi parce qu'il y avait des coachs vraiment incroyables, avec des niveaux impressionnants ! C'était une super occasion d'apprendre auprès de personnes aussi expérimentées, de repousser mes limites, et d'enrichir ma technicité et mon côté artistique (et accessoirement de découvrir quelques nouvelles douleurs).

Hâte de remettre ça ! »

Marion, 34 ans, 3 ans de monocycle

« Je me suis inscrite au stage sans réfléchir très longtemps ! Avoir Mayuko et Shuhei à domicile, c'était une occasion trop belle pour ne pas la saisir !

Le stage approchant, j'ai commencé à me demander ce qui m'avait pris de m'inscrire : qu'est-ce que mes 3 ans et demi de monocycle et moi allons bien pouvoir faire avec des champions du monde ?





Et finalement, j'ai adoré retrouver les monocyclistes de différents clubs et passer ce week-end ensemble.

Les thématiques abordées étaient variées, et j'ai trouvé ça super de pouvoir travailler non seulement des figures de freestyle mais aussi des sauts et des figures de X-Style.

Je crois d'ailleurs que Shuhei a trouvé en Léo un bon compagnon pour tenter les figures les plus improbables ! »

Le mot de la fin

Derrière ce week-end de monocycle se cachent en réalité plusieurs mois de réflexion, de démarches, d'incertitudes et parfois de paris.

Cette fois, le pari est réussi. C'était une aventure humaine incroyable. Un grand merci à Mayuko et Shuhei, mais aussi à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à rendre tout cela possible.

Mayuko Kogi et Shuhei Kawai ont pu transmettre leur expérience, leurs techniques et surtout leur passion aux monocyclistes français venus participer au stage... ainsi que quelques mots de japonais. Sugoi !

ACTE 2
Shuhei Kawai / Mayuko Kogi

Bonjour à vous deux. Pour ceux qui ne vous connaissent pas, pouvez-vous brièvement vous présenter ?

Shuhei : Bonjour ! Je suis Shuhei Kawai. J'ai commencé le monocycle à l'âge de 6 ans. Ma grande sœur faisait du monocycle, alors j'ai voulu en faire aussi. Je suis actuellement étudiant à l'université de Tokyo. Je m'entraîne généralement six jours par semaine. Ma discipline préférée, c'est le flat !

Mayuko : Moi c'est Mayuko Kogi, et je viens du Japon. Je travaille en tant qu'artiste professionnelle en monocycle et coach, et j'interviens un peu partout dans le monde. J'ai commencé à faire du monocycle à l'âge de six ans. C'était d'ailleurs un cadeau que mes parents m'avaient offert pour mon sixième anniversaire ! Mon rythme d'entraînement est variable. Avant les compétitions, je m'entraîne généralement cinq fois par semaine, entre trois et six heures à chaque séance. Autrement c'est plutôt trois fois par semaine durant 3 heures. Ma discipline favorite est le freestyle, et si je ne devais choisir qu'une seule figure ce serait une « standing pirouette ». J'adore aussi voyager ! Et une des raisons pour lesquelles j'aime tant voyager, c'est que le monocycle me permet de rencontrer des gens et de me faire des amis partout dans le monde.



L'Unicon vient de s'achever. Vous y avez déjà participé à plusieurs reprises. Qu'appréciez-vous le plus dans ces événements ?

Mayuko : C'était mon 5ème Unicon, et ce que j'aime par-dessus tout, c'est que, où que l'on aille, tout le monde est passionné de monocycle ! Comme le monocycle reste un sport relativement peu répandu et atypique, il y règne une ambiance vraiment chaleureuse et accueillante. J'ai l'occasion de revoir des personnes que j'ai rencontrées lors des précédents Unicon, et je rencontre aussi de nouvelles personnes en me disant « Il faut absolument que je les revoie ! ». Ces rencontres sont d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles j'aime tant voyager. Lors de cette édition, l'une des choses les plus drôles a été de voir à quel point le panda de notre équipe est devenu populaire ! Le panda est l'emblème de notre équipe, alors ça nous a vraiment fait plaisir de voir autant de gens l'apprécier.

Shuhei : Ce que j'apprécie le plus lors des Unicon, c'est sans aucun doute de participer aux finales. Mais au-delà de ça, j'adore en particulier les sessions improvisées et les moments de convivialité qui surgissent spontanément !

Les Japonais sont réputés en freestyle et athlétisme. Pourtant, lors de cet Unicon, vous avez choisi de vous diversifier et de participer à des compétitions de flatland, de X-style et même de basket. Pensez-vous que cela soit propre à votre club (KGM), ou bien le Japon commence-t-il à s'intéresser à d'autres disciplines ?

Shuhei : Je pense que les monocyclistes japonais qui ont participé à des championnats du monde commencent à s'intéresser également aux autres disciplines. Comme le Japon n'organise que des épreuves de freestyle, de course sur piste et de marathon, les monocyclistes qui n'ont jamais participé à des Unicon n'ont pas eu l'occasion de découvrir le plaisir que procurent les autres disciplines.

Mayuko : Pour ma part, je pense que cela fait sans aucun doute partie de la philosophie de KGM. Dans notre club, nous ne voulons pas nous imposer de règles ni de limites. En gros, tout est permis ! Nous voulons faire tout ce qui nous tient vraiment à cœur. Au Japon, on a souvent tendance à valoriser la culture et les traditions qui se sont construites au fil du temps. Je pense que c'est une très bonne chose à bien des égards, mais cela peut parfois nous amener à adopter une façon de penser trop rigide. C'est pourquoi nous voulons dépasser ces attentes et faire ce que nous avons vraiment envie de faire, plutôt que de nous dire : « C'est comme ça qu'on a toujours fait ». Je pense qu'il y a en réalité beaucoup de gens au Japon qui s'intéressent à d'autres disciplines, mais qui n'ont jamais franchi le pas. J'espère donc que KGM pourra jouer un rôle de pionnier pour eux et leur montrer qu'on peut s'essayer à tout ce qu'on veut dans le domaine du monocycle.

Félicitations pour votre victoire lors de l'épreuve de freestyle en grand groupe ! Comment parvenez-vous à créer une chorégraphie aussi complexe ?

Shuhei : Je laisse Mayuko répondre !

Mayuko : D'abord, je décide qui fera partie du groupe. Ensuite, on choisit la musique et le thème. J'ai créé moi-même environ 90 % de la chorégraphie et de la structure. Mais j'ai aussi demandé aux autres membres de proposer des idées pour certaines parties, afin que leurs personnalités puissent apporter un peu de « piquant » à la chorégraphie. J'aime beaucoup créer des formations complexes, mais qui restent nettes et précises. Et honnêtement, elles sont généralement le fruit de nombreux calculs ! Le plus difficile dans les répétitions, c'était sans doute de réunir tout le monde au même moment ! Une fois que tout le monde est là, la répétition se déroule très bien, mais trouver un créneau où tous les membres pouvaient s'entraîner ensemble était parfois très difficile. Nous voulions aussi à tout prix éviter de donner l'impression de n'être qu'un groupe constitué de beaucoup de

personnes. Nous avons donc consacré beaucoup d'efforts à la synchronisation et à faire en sorte que tout ce monde se déplace comme une seule personne. En même temps, nous voulions tirer parti de notre très grand groupe et créer des scènes puissantes que l'on ne peut réaliser qu'avec de nombreux monocyclistes (comme lorsque tout le monde effectue un spin ensemble ou roule à pleine vitesse). Pour moi, dans une chorégraphie, il ne doit pas y avoir qu'un seul moment impressionnant. Il faut que tous les éléments s'assemblent afin que l'ensemble de la chorégraphie soit plus percutant et spectaculaire.

À votre niveau, est-ce que vous êtes encore nerveux avant une épreuve en compétition ?

Mayuko : Oui, complètement ! Plus je veux réussir ma prestation à la perfection, plus je suis nerveuse. Mais en fait, dès que je commets une seule erreur, le trac disparaît ! Donc, même si quelque chose ne se passe pas comme prévu pendant la prestation, j'essaie de ne pas laisser cela affecter la suite. Le plus important pour moi, c'est de m'entraîner sérieusement à l'avance, sans lésiner sur les efforts, jusqu'à ce que les mouvements deviennent tout à fait naturels et soient presque ancrés dans mon corps. Si je me prépare autant, alors même si je suis nerveuse, mon corps devrait quand même être capable de faire ce qu'il faut naturellement.

Shuhei : En ce qui me concerne, je n'ai pas ressenti la moindre nervosité lors des dernières compétitions ! Je pense qu'il est important de simplement profiter de la compétition pour ce qu'elle est.

Vous étiez ici, à Brumath, pour encadrer ce stage de monocycle. Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce rôle ?

Mayuko : J'adore pouvoir partager ce que j'ai moi-même appris à force de travail. Le meilleur moment, c'est quand je peux partager ce sentiment de « Je l'ai fait ! » avec quelqu'un d'autre. Pour les débutants, j'ai vraiment envie de leur montrer à quel point le monocycle peut être amusant. Et pour les cyclistes plus expérimentés, je veux qu'ils deviennent encore plus accros au monocycle !

Shuhei : Ce que j'apprécie dans l'enseignement, c'est que cela m'ouvre de nouvelles perspectives. Par exemple, il m'arrive de voir quelqu'un réaliser une figure en utilisant un équilibre ou une technique différente de la mienne, ou de voir quelqu'un réussir avec aisance une figure, la faisant passer pour simple, alors que je la trouve difficile.

Qu'est-ce qui vous a le plus marqué durant ce stage ?

Shuhei : Comme c'était la première fois que j'animais un workshop à l'étranger, j'ai été surpris par tant de choses ! Ce qui m'a le plus marqué lors de ce stage, c'est de voir combien de personnes se sont lancées à fond dans des techniques qu'elles essayaient pour la première fois, et le tout sans trop de peur.

Mayuko : Comparé au Japon, il y a moins de pratiquants de freestyle en France, et honnêtement, je n'ai pas vu non plus beaucoup de freestyleurs français lors des compétitions mondiales. J'ai toujours eu l'impression que la France était davantage tournée vers le basket. J'étais donc vraiment ravie de constater qu'ici, tant de gens s'intéressent au freestyle et sont si motivés pour apprendre et essayer de nouvelles choses. J'espère que cet atelier pourra servir de point de départ et que la communauté du freestyle en France continuera à se développer. J'adorerais que les gens présents à ce stage puissent servir de relais entre le freestyle français et le reste du monde. Et j'ai aussi beaucoup aimé l'ambiance au sein du groupe. On se sentait comme dans une famille, et c'était vraiment spécial d'en faire partie.

Quel souvenir gardez-vous de votre voyage à Brumath ?

Mayuko : C'est sans aucun doute la bière « panda » que Michel a brassée pour nous ! En fait, on s'était déjà rencontrés lors d'un atelier de monocycle en Suisse, et à l'époque, il m'avait dit : « La prochaine fois, tu viendras chez nous en France pour goûter ma bière maison ! » On a réussi à organiser ce workshop à Brumath… et Michel a tenu sa promesse ! Il a créé une nouvelle recette spécialement pour nous, avec une superbe étiquette « panda », et il nous a montré comment il l'avait préparée. Maintenant, je vais devoir la refaire au Japon aussi !

Shuhei : J'ai découvert que les dessins animés japonais et les jeux vidéo étaient également très populaires à Brumath. Mes meilleurs souvenirs sont d'avoir joué ensemble à des jeux vidéo (ceux que tout le monde adore naturellement au Japon) chez ma famille d'accueil, et d'avoir discuté avec tout le monde des dessins animés japonais.

Un dernier mot pour conclure ?





Shuhei : Merci beaucoup de m'avoir invité pour animer ce workshop, même si je manque encore un peu d'expérience ! Je pense que cette expérience m'a permis de m'épanouir encore davantage en tant qu'instructeur !

Mayuko : Même si c'est moi qui ai eu l'idée de ce workshop au départ, le club de Brumath a tout organisé à la perfection. Grâce à eux, j'ai passé deux jours formidables à animer des ateliers et j'ai vraiment apprécié mon séjour ici. La France est l'un de mes pays préférés, j'étais donc très heureuse de pouvoir animer un atelier dans une région que j'aime déjà tant. Et bien sûr, j'ai pu manger des croissants tous les jours ! J'ai vraiment hâte de voir comment vous vous en sortirez tous à la CFM ! Et un jour, je participerai moi aussi à la CFM !



ACTE 3

Revenir ... sans revenir en arrière

Par Philipp Henestrosa

Certains lecteurs se souviendront peut-être de Philipp Henestrosa. Le monocycle l'accompagne depuis l'enfance et l'a mené bien au-delà du sport : compétitions internationales, voyages, rencontres, titres mondiaux et une 4e place en freestyle Expert.

Avec les années, sa relation au monocycle a simplement changé. D'autres dimensions ont pris plus de place : l'architecture, le travail, l'art, les voyages, d'autres projets. Aujourd'hui âgé de 34 ans, Philipp vit à Bâle et travaille entre architecture et immobilier pour le canton d'Argovie.



Le stage organisé à Brumath les 22 et 23 août 2026 avec Mayuko Kogi et Shūhei Kawai n'a pourtant pas été pensé comme un grand retour. Il a plutôt ouvert une nouvelle question : que devient une passion ancienne lorsqu'on la retrouve avec tout ce que l'on a appris et vécu entre-temps ?

Pendant deux jours, entre freestyle, communauté et souvenirs, Philipp a commencé à y trouver sa propre réponse.

Comment as-tu commencé le monocycle ?

À cause de ma sœur et d'une tablette de chocolat. J'avais environ neuf ans. Il y avait un vieux monocycle dans notre garage et ma sœur m'a dit : « Si tu apprends à en faire, je t'offre une tablette de chocolat. » Ça m'a suffi comme défi. Une semaine plus tard, je savais rouler. Je n'ai d'ailleurs jamais reçu la tablette de chocolat.

Mais ce n'était finalement pas très important. Ce que j'avais découvert était beaucoup plus intéressant : quelque chose me paraissait impossible, je m'entraînais, et quelques jours plus tard j'y arrivais. Et lorsque les autres me regardaient ou réagissaient à ce que je faisais, cela me donnait encore plus envie de progresser.

Avec le recul, je crois que le monocycle m'a appris très tôt quelque chose qui m'a ensuite beaucoup servi : si je travaille vraiment sur quelque chose, je peux apprendre à le faire.

Et le monocycle a rapidement pris beaucoup de place dans ta vie ?

Oui. Je roulais pour aller à l'école, plus tard à l'université, parfois même au travail. J'aimais bien être « celui qui se déplace en monocycle ». Cela me permettait aussi d'être différent, et j'aimais ça. Mais surtout, le monocycle m'a ouvert une communauté, et finalement le monde.

Au début, je cherchais simplement sur Internet où trouver d'autres gens avec qui pratiquer. Puis le cercle s'est agrandi : clubs, rencontres, compétitions, Unicon, amis dans d'autres pays. Grâce au monocycle, j'ai eu la chance de voyager un peu partout dans le monde — du Japon à la Nouvelle-Zélande, en passant par le Canada, les États-Unis, le Mexique, la Corée du Sud, l'Angleterre et de nombreux pays d'Europe.

Le Japon occupe malgré tout une place particulière dans cette histoire. À 16 ans, je suis parti pendant deux semaines au Japon avec des amis, notamment au Toyoda Unicycle Club à Hirosaki, l'un des clubs pionniers de cette approche très chorégraphiée du monocycle. Cette idée de « danser sur un monocycle », de lier le mouvement à la musique plutôt que de simplement enchaîner des figures, m'a toujours fasciné — et c'est précisément ce que je redécouvre aujourd'hui. Cette expérience a eu beaucoup plus d'influence sur ma vie que je ne pouvais l'imaginer à l'époque.

Je suis retourné cinq fois au Japon depuis, notamment plus tard dans le cadre de l'architecture. J'y ai aussi continué à fréquenter des clubs de monocycle, à Tokyo et dans la région de Kanagawa, d'où vient Mayuko. Des années plus tard, c'est finalement par ces mêmes liens avec la communauté japonaise que Mayuko est entrée dans ma vie.

Quand j'y pense aujourd'hui, c'est assez fou : un monocycle qui traînait dans un garage m'a finalement ouvert une porte vers des pays, des cultures et des amitiés qui ont traversé les années.

Et c'est aussi pour cela que Brumath m'a touché : à une autre échelle, c'était exactement le même mécanisme. On part pour rouler, et on revient avec beaucoup plus que des figures.

Pourquoi as-tu fini par arrêter ?

Je n'ai jamais pris la décision : « Maintenant, j'arrête le monocycle. » C'est arrivé progressivement.

J'ai commencé mes études d'architecture, puis ma vie professionnelle. J'avais toujours beaucoup d'énergie, mais j'avais envie de voir ce que je pouvais construire ailleurs. Pendant longtemps, le monocycle avait occupé une place très importante dans ma vie et était devenu une part importante de mon identité. J'avais envie de découvrir qui j'étais en dehors de ça.

Et puis, peu à peu, mes monocycles ont commencé à me lâcher. Mon muni a eu un pneu crevé. Le moyeu Schlumpf d'un autre monocycle a cassé. Et sur mon monocycle de freestyle, un rayon s'est cassé.

Petite ironie de l'histoire : mon ancien club de monocycle s'appelait Les Casse-Rayons. Avec le recul, je comprends peut-être enfin pourquoi.

Pris séparément, aucun de ces problèmes n'était vraiment insurmontable. Mais comme le monocycle prenait déjà moins de place dans ma vie, je repoussais les réparations. Une petite panne après l'autre, jusqu'au moment où je me suis retrouvé avec plusieurs monocycles que je n'utilisais plus.

Et lorsqu'une activité n'est déjà plus une priorité, une série de petites frictions peut parfois suffire. Je n'ai donc jamais vraiment décidé d'arrêter. C'est simplement arrivé comme ça.

Quel rôle Mayuko a-t-elle joué dans ton retour ?

Je ne connaissais pourtant pas Mayuko à l'époque. Des années plus tard, lorsqu'elle est venue en Suisse, elle m'a contacté parce que des monocyclistes plus âgés de son club au Japon lui avaient parlé de moi.

Elle est ensuite venue dormir chez nous à deux reprises. Et ce qui est assez drôle, c'est qu'elle ne m'avait pratiquement jamais vu faire du monocycle. J'étais donc ce type qui lui disait : « Oui, oui, avant je faisais beaucoup de freestyle », alors que je ne montais jamais sur un monocycle. Elle devait finir par se demander si toute cette histoire était vraiment vraie !

Lorsqu'elle a tourné en Suisse avec le Cirque Knie, nous sommes allés la voir plusieurs fois. Je la connaissais donc surtout comme amie et comme artiste.

À Brumath, j'ai découvert encore une autre facette d'elle : Mayuko qui enseigne et qui crée une communauté. On voit qu'elle aime vraiment transmettre. Et on voit aussi tout ce qu'elle construit autour de cela : une identité, des petits rituels, le panda, des gens qui ont envie d'appartenir à ce groupe.

Quand j'ai vu sur Instagram qu'elle venait donner ce stage près de Strasbourg avec Shūhei, je me suis dit : cette fois, j'y vais.

Et j'ai enfin réparé ce rayon. La réparation a pris environ dix minutes. Après plusieurs années.

Pourquoi avais-tu besoin d'un stage pour reprendre ?

Avec le temps, j'ai compris que la structure est importante pour moi. Se dire « un jour je reprendrai le monocycle » ne crée aucune urgence. Il y a toujours autre chose à faire. Un stage crée une date, un lieu et des gens. Il suffit de venir.

Je ne savais même pas exactement quel serait le niveau du groupe ni si je connaîtrais quelqu'un. Ce n'était pas tellement important. Je voulais surtout répondre à une question très simple : est-ce que j'aime encore vraiment faire du monocycle ?

Le matin du stage, j'avais même mal au dos et je me demandais si j'allais réellement tenir deux jours. J'ai pensé : « Bon… peut-être que je vieillis. »



Et une fois sur le monocycle ?

Ce qui m'a le plus surpris, c'est à quel point le corps se souvient. Pendant l'échauffement, on a fait un jeu où il fallait sauter sur place et essayer de faire tomber les autres monocyclistes. Mon côté compétitif est revenu très vite. Ma stratégie était d'attendre que les autres se fatiguent, puis de commencer à attaquer. Je ne sais pas si c'était exactement l'esprit recherché, mais j'ai adoré.

Et surtout, je me suis rendu compte que j'étais encore très stable. Pour certaines figures, c'était étrange : je pouvais sentir que mon corps savait ce qu'il fallait faire, mais le résultat ne suivait pas encore. Puis, après quelques essais, cela revenait extrêmement vite.

C'était presque comme retrouver un fichier que l'on croyait perdu, mais qui était encore quelque part dans le système.

Qu'as-tu pensé de la manière dont Mayuko et Shūhei enseignaient ?

J'ai aimé découvrir une manière de travailler assez différente de la mienne. Il y avait quelque chose de très structuré dans l'approche japonaise : on traverse la salle avec une figure, on repart dans l'autre sens, on travaille l'autre pied, une variation, puis la suivante.

Personnellement, quand je sens qu'un mouvement commence à marcher, j'ai plutôt envie de rester au même endroit et de le répéter vingt fois ! Mais justement, c'était intéressant de voir comment eux décomposent l'apprentissage.



Mayuko nous a aussi donné des références venant de la pratique japonaise. Pour les spins, par exemple, elle expliquait quels rythmes peuvent être demandés pour atteindre certains niveaux dans les groupes japonais.

Et immédiatement, cela devient un jeu : combien est-ce que j'en fais, moi ? Est-ce que j'aurais le niveau ?

Mayuko et Shūhei étaient également très complémentaires. Mayuko apportait beaucoup autour des spins, pirouettes, gliding et fondamentaux du freestyle ; Shūhei davantage autour des rollings, du jumping et d'éléments plus proches du flatland. Ils ont aussi su adapter le stage aux niveaux très différents du groupe.

Est-ce que certaines choses étaient devenues plus difficiles avec l'âge ?

La peur. Il y avait par exemple un side jump mount que je savais faire auparavant. Mon cerveau me disait très clairement « Tu sais faire ça. » Mais une autre partie de moi répondait « Oui… mais est-ce qu'on est vraiment obligé de le faire ? »

Quand on est plus jeune, on pense moins à ce qui va faire mal si ça se passe mal.

J'ai passé plusieurs minutes à hésiter. Tout le monde m'encourageait et je répétais « Mais je sais que je peux le faire ! » Et finalement je l'ai fait.

C'était assez révélateur : parfois, lorsqu'on reprend après plusieurs années, ce n'est pas la technique qu'il faut retrouver en premier, mais la confiance.

Tu étais aussi venu pour retrouver une communauté. Est-ce que ça a fonctionné ?

Oui, et c'est probablement l'un des meilleurs souvenirs du week-end. Je ne connaissais presque personne. Beaucoup de participants venaient de Brumath, Strasbourg et plus largement d'Alsace.

Après l'entraînement, nous sommes allés chez l'un des membres du club. Il y avait un four à bois et nous avons passé la soirée à faire des tartes flambées : classiques, au Munster, sucrées… Les jeunes continuaient à rouler, à manger des bonbons, à repartir, à dépenser une quantité d'énergie assez impressionnante. Vingt-cinq ans après cette fameuse tablette de chocolat que je n'ai jamais reçue, je reconnaissais quelque chose de très familier dans cette énergie.

À un moment, mon compagnon Stefan m'a regardé et m'a dit « Il y a des petits Philipp partout ici. »

Parce qu'ils ne s'arrêtaient jamais. Et j'étais exactement comme ça quand j'étais enfant. C'était drôle, mais aussi assez touchant. Je retrouvais devant moi quelque chose que j'avais connu vingt ans plus tôt.

Comment te sentais-tu à la fin du stage ?

Complètement épuisé. Et très heureux de l'être. Quand j'étais plus jeune, à l'Unicon, je voulais participer à tout. Toutes les disciplines, toutes les compétitions. Avec les années, j'avais déjà commencé à constater que le corps ne récupérait plus exactement de la même manière.

Le samedi soir à Brumath, j'étais donc presque étonné de ne pas avoir plus mal. Je me suis dit que toutes mes années de salle de sport avaient peut-être servi à quelque chose.

Le dimanche, par contre, j'étais vraiment fatigué. Mais j'aime cette fatigue-là.

Aujourd'hui encore, certaines odeurs, certaines sensations ou certains moments de la vie me ramènent soudain au monocycle. Et presque à chaque fois, quelque chose revient avec ces souvenirs : une joie très simple, très immédiate. Certains souvenirs semblent rester dans le corps.

Après Brumath, j'ai retrouvé cette fatigue dans les jambes, cette sensation d'avoir passé tout un week-end à rouler — et avec elle, des souvenirs très heureux.

Est-ce que Brumath t'a donné envie de redevenir le monocycliste que tu étais ?

Non. Et je crois que c'est justement ce qui m'enthousiasme.

À 34 ans, je ne veux pas essayer de redevenir le Philipp de 16 ans. Je n'ai pas forcément envie d'accumuler le plus de figures difficiles possible.

Pendant les années où j'ai moins roulé, je suis devenu architecte, et cela a profondément changé ma manière de comprendre l'espace : comment on le traverse, comment on l'occupe, comment une présence peut le transformer et le rendre vivant. Mon travail dans l'immobilier y a ajouté une autre dimension : le temps et la valeur. Un espace n'est jamais seulement une forme ; il est utilisé, transformé et acquiert une valeur dans le temps.

Aujourd'hui, je retrouve tout cela dans la performance. Une routine n'est plus pour moi une simple succession de figures. C'est un corps qui agit dans l'espace et dans le temps : une trajectoire, une vitesse, une pause, une distance, une présence. C'est cette manière de faire vivre l'espace qui m'intéresse lorsque je remonte sur un monocycle.

Quelques jours avant le stage, je suis tombé sur une chanson dans une playlist et j'ai commencé presque spontanément à imaginer une routine dessus. Depuis, je l'écoute presque chaque matin.

Et à chaque écoute, une nouvelle couche apparaît : un mouvement, une utilisation de l'espace, une transition, une idée visuelle, un élément technique. J'ai même commencé à programmer certaines choses que j'aimerais intégrer à la performance.

Peut-être que cela deviendra une routine pour les CFM. Peut-être une performance ailleurs. Peut-être simplement une vidéo. Je ne sais pas encore. Mais ce n'est finalement pas le plus important.

Je ne veux pas recréer quelque chose que j'aurais pu faire à 16 ans. Je veux prendre tout ce que j'ai vécu depuis et le ramener aujourd'hui sur une roue.

Qu'est-ce que ce retour au monocycle t'a appris sur la personne que tu es devenue ?

À 9 ans, le monocycle m'a appris que je pouvais apprendre quelque chose qui me paraissait impossible.

À 16 ans, il m'a ouvert le monde. Il m'a fait voyager, rencontrer des gens, découvrir d'autres cultures et comprendre jusqu'où une passion pouvait m'emmener.

À 34 ans, je crois qu'il m'apprend autre chose. Qu'on n'a pas besoin de rester la même personne pour rester fidèle à ce que l'on aime. Nous changeons tous. Nous prenons d'autres chemins, nous apprenons d'autres choses, nous développons de nouvelles compétences. Certaines passions peuvent rester en sommeil pendant quelques années. Mais cela ne veut pas dire que ce qu'elles nous ont apporté disparaît avec elles.

À Brumath, je n'ai pas retrouvé le Philipp de 16 ans. J'ai retrouvé le monocycle avec tout ce qui s'est passé depuis : l'architecture, le travail, l'art, les voyages, les rencontres, les nouvelles idées — toutes ces choses qui ont fait de moi quelqu'un de différent.

Et c'est peut-être justement là que cela devient intéressant : quand des parties de notre vie que l'on croyait séparées commencent soudain à se rejoindre. La vie n'a pas besoin d'être linéaire. On n'est pas obligé de choisir une seule passion, une seule identité ou un seul chemin et de le suivre pour toujours.

À 9 ans, j'apprenais à monter sur une roue. À 16 ans, je voulais voir jusqu'où elle pouvait m'emmener. À 34 ans, j'ai envie de découvrir ce que je peux créer avec tout ce que j'ai appris en chemin.

Peut-être que ce stage à Brumath m'a surtout rappelé qu'on peut revenir vers une ancienne passion sans revenir en arrière. On ne la revit jamais exactement comme avant : on la retrouve avec tout ce que l'on est devenu entre-temps.







Par Cyril Ravet pour l'association CFM

Chaque année, le décor change, mais le scénario était jusqu'ici assez familier : un club se lance dans l'aventure, quelques personnes commencent à y penser très longtemps à l'avance… puis beaucoup de monde court partout pendant une semaine en se demandant pourquoi il a accepté de faire ça.

Et l'année suivante, on recommence ailleurs. Ce fonctionnement nous a offert de très belles Coupes de France de Monocycle (CFM) depuis la première édition en 2004 à Dinan. Il avait aussi une petite faiblesse : à chaque changement de territoire, une bonne partie de l'expérience acquise par les organisateurs repartait avec eux.

Et au fil des années, la CFM n'a pas franchement eu tendance à se simplifier : davantage de disciplines, de sites, de contraintes de sécurité, de démarches administratives, un budget conséquent…

Bref, organiser une CFM est devenu un sport à part entière. C'est notamment pour répondre à cela qu'est née en 2026 une nouvelle association, avec un nom qui ne devrait perdre personne : l'association Coupe de France de Monocycle.

L'idée n'est pas de tout révolutionner, et encore moins de retirer la CFM aux clubs. Au contraire : il s'agit surtout de conserver d'une édition à l'autre les outils, l'expérience, les contacts et les méthodes qui fonctionnent, avec une équipe capable de suivre l'organisation plusieurs années de suite.

Alors, qui fait quoi maintenant ?

Le changement principal tient en une phrase : l'association CFM est désormais l'organisateur de la Coupe de France de Monocycle. Elle porte le budget de l'événement, les démarches administratives, les inscriptions, la coordination de la logistique, des bénévoles, de la sécurité, de la communication… bref, toute la grosse mécanique qui permet ensuite de passer une semaine à faire du monocycle plutôt qu'à remplir des formulaires. La CNM conserve naturellement son rôle sur le cadre sportif : directeurs d'épreuve, licences, records et décisions sportives restent de son ressort.

Et le club local ? C'est justement là que le fonctionnement devient plus souple. Il n'est plus nécessaire de trouver un club prêt à prendre sur ses épaules l'intégralité d'une CFM.

Un club peut apporter sa connaissance du territoire, ses contacts avec une mairie, quelques bénévoles, gérer une buvette ou une soirée… ou s'investir beaucoup plus s'il en a l'envie et les moyens.

Il n'y a donc pas de « pack organisateur CFM » avec cinquante cases obligatoires à cocher. On regarde ce que le club local peut réellement prendre en charge, et l'association CFM s'occupe du reste. Et si un territoire particulièrement intéressant ne dispose pas d'un club en mesure de s'engager ? Une CFM peut désormais aussi être organisée directement par l'association.

L'objectif est finalement assez simple : ne plus choisir le lieu d'une CFM uniquement en fonction de la quantité de personnes suffisamment inconscientes pour accepter de l'organiser.

Première mise en pratique : Voiron 2026 Cette première année est un peu particulière. Une bonne partie de l'énergie disponible a d'abord été consacrée à créer l'association elle-même, mettre en place son fonctionnement et construire les outils qui devront servir aux prochaines éditions. La préparation de la CFM 2026 a donc commencé dans un calendrier relativement court. Et, année d'élections municipales oblige, il semblait également plus prudent de ne pas construire toute l'organisation autour d'une collectivité alors que les interlocuteurs et les équipes pouvaient changer en cours de préparation. Le choix s'est donc porté sur Voiron et le Campus Tremplin Sport Formation, qui permet de disposer d'un interlocuteur principal et de regrouper sur un même site une partie importante de la vie de l'événement. Ce choix a évidemment ses avantages… et ses contraintes.

Mais pour cette première année de fonctionnement, disposer d'une base relativement centralisée permet aussi de ne pas ajouter trop d'inconnues à une organisation déjà en pleine transformation.

Voiron n'a donc pas vocation à devenir le modèle unique des futures CFM. C'est plutôt la première occasion de tester grandeur nature cette nouvelle façon de travailler, d'identifier ce qui fonctionne, ce qu'il faudra améliorer et de commencer à constituer cette fameuse mémoire d'organisation que l'association a justement été créée pour conserver.

Et pour les éditions suivantes ?

L'un des intérêts de cette nouvelle organisation, c'est justement de pouvoir commencer à regarder plus loin que l'édition en cours.

Et sur ce point, les premiers signes sont plutôt encourageants : plusieurs clubs ont déjà manifesté leur intérêt pour accueillir de prochaines CFM. Cela ne veut évidemment pas dire que les prochaines destinations sont déjà toutes choisies. Mais cela montre que proposer son territoire peut devenir un peu moins intimidant qu'auparavant. Parce que proposer sa ville ne veut plus forcément dire : « Bonjour, nous aimerions consacrer les deux prochaines années de notre existence à l'organisation d'un événement de huit jours. » Cela peut simplement commencer par : « Chez nous, il y aurait peut-être moyen de faire une chouette CFM. » Le club apporte alors ce qu'il connaît le mieux : son territoire, ses contacts, ses idées et l'énergie qu'il souhaite mettre dans le projet. L'association apporte de son côté l'expérience accumulée, les outils et la structure d'organisation. Et si le système fonctionne comme prévu, chaque CFM devrait ainsi rendre la suivante un peu plus facile à organiser.

Voici les membres du conseil d'administration : Cyril Ravet, Thierry Soenen, Marion Ruhlmann, David Chazot, Sébastien Golliet, Sébastien Grivel, Armand Martinez, Alice Péron, Benjamin Morne, Bruno Macherel, Nathanaelle Doreau et Sylvain Gobron. L'AG constitutive de l'association s'est tenue le 15 avril 2026.

Pour nous contacter :
coupedefrancedemonocycle@gmail.com et cfm.monocycle.info

Photos : un pot-pourri de photos anciennes et plus récentes par plein de monde, notamment : Samson Kadouche, Guy Lagache, Serge Burgun, Vincent Briot, Marc Z, Laurent Domenech-Cabaud, les Cycl'hop, Romain Gadiolet...

