

Le GIRAFon

NUMERO DEUX

journal irrégulomadaire

Edito

Voici la fin de l'année et ses grandes fêtes religieuses:

Noël, Ramadan, Hanoukka, ... et la sortie du Girafon.

Le monocycle est notre dieu à tous, le Girafon notre bible, Julien Money et Kris Holm nos prophètes, l'équipe de basket de Porto-Rico leurs apôtres.

Des miracles il y en a eu cette année, et vous allez pouvoir retrouver tous ces récits extraordinaires dans ce numéro.

On a marché sur l'eau en MTT au Roc d'Azur, les équipes françaises ont multiplié les paniers en basket, les bretons ont accompli trois des douze travaux d'Hercule, les parisiens ont reçu les 10 commandements du monocycle (tu ne chuteras point, à trois points tu shooteras, sur la roue tu marcheras,...) au sommet du mont de La Meije, les Lyonnais ont effectué les pèlerinages de Saint Jacques de Frontonnas et Saint Abdoul de la Berthiannaise.

Mais tu trouveras aussi nos guides spirituels et techniques, les krishnas, les imams du monocycle dans les résultats de l'UNICON XI.

Que la force soit avec toi, et continue de prier tous les soirs pour espérer réussir un jour à faire du gliding. L'équipe de rédaction (en pleine incantation devant un panier de basket).



Sommaire

- Le coin des poètes pouët page 1
- Tournoi de Lucerne page 2
- MTT à Grenoble et Roc d'Azur page 3
- Mtt à Frontonnas page 4
- La FFM page 5
- La Berthiannaise et balade dans l'est page 6
- Le wheel walking page 7
- Triathlon de Dinan pages 8 et 9
- Woodstower et jeu concours page 10
- Unicon 11 page 11
- Rencontres du CAES page 12
- Topo mono page 13
- Balapapass page 14
- Les 24 h de l'INSA page 15

Le coin des poètes pouët

Julien Mono voulait se faire de la monnaie avec son mono. Il va piquer des photos sur monocycle.info et des infos sur monomanie, et pour des idées de show, faut pas mégoter, il va voir illico, le master, le maestro, Julien Money.

One foot one hand one wheel, des heures de boulot, les fesses pleines de bobos, plein de roues voilées, le show est rodé; il va falloir le montrer.

La foule est assemblée, il a le ventre serré, le pneu bien gonflé, les manivelles sont vérifiées, il va pouvoir se lancer....

One foot one hand one wheel, tout est bien passé, ils sont épatés. Encore des aficionados du vélo, qui ne connaissent pas le mono ! A lui la monnaie, faites passer le chapeau. Mais horreur, pas de chapeau, ni le moindre petit pot, pas de ramasse magot, pas d'attrape euros.

Sans rien pour quêter, il n'a même pas ramassé de quoi remplacer tous ses rayons pétés.

Moralité 1: Pour la monnaie, la deuxième roue du mono, c'est le chapeau.

Moralité 2: Julien Money fait du mono, mais Julien Mono ne fait pas de monnaie.

TOURNOI INTERNATIONAL DE BASKET A LUCERNE EN SUISSE

Evènement sur la planète monocycle: un tournoi de basket (Yes!) international (Yes! Yes!) avec les Portoricains (Yes! Yes! Yes!).

Cela s'est déroulé en février 2002 .Il fallait être motivé pour aller passer une seule journée en Suisse mais on l'était. Il y avait une douzaine d'équipes dont 3 françaises: les HAUT LES MAINS de Paris, les WOOM de Lyon et les CYCL'HOP de Cannes. Tout ce petit monde était réparti en deux poules. On était tous à l'heure sauf les Parisiens (car Yann ne prend jamais

l'autoroute), ce qui leur a valu de perdre leur premier match par forfait.

Comme tous les tournois en Suisse (voir les précédents numéros du Girafon) tout était carré, minuté à la seconde, la précision suisse quoi! Soit à peu près tout le contraire des français qui, au moment de commencer le match, attendent un joueur ayant perdu son

mono, un autre étant en train de le reglonfer, le troisième faisant pipi, le quatrième s'étant trompé d'équipe.

Malgré cela nous avons fait bonne figure: CYCL'HOP 3^{ème}, WOOM 4^{ème}, HAUT LES MAINS 6^{ème}. Les vainqueurs furent bien

avaient été battues 40-0 (non ce n'est pas un score de tennis) lors des Championnats du Monde à Pékin en 2000.

Alors y'a vraiment des progrès, c'est encourageant pour la suite.

La deuxième place revient à l'équipe organisatrice, qui, sans

mauvaise foi, a atteint ce rang grâce à une technique inspirée des plus grands sumotoris japonais: "je te pousse pour que tu tombes, je marque ensuite". La journée s'est terminée par un spectacle de Julien Monney



évidemment les Portoricains qui avaient fait le déplacement en préparation des Championnats du Monde à Seattle de l'été 2002 (ce sont vraiment des dingues!).

Mais il faut quand même dire qu'ils ont été accrochés par les CYCL'HOP lors des ½ finales et par WOOM lors des qualifications en poule. Je vous rappelle que ces deux équipes

(Suisse), de Baretto (Porto Rico) et de Marc Hafliger ("Bite en fer" pour les intimes, Suisse) puis un gros dodo dans ces chaleureux abris anti-atomiques aux chatoyantes couleurs vertes et marron.

Djé de Cycl'hop.

Appel à rédaction d'article

Tu as envie d'écrire un article pour le prochain girafon, no problémo.

Plus on est de monocyclistes plus on écrit (c'est censé être une phrase choc).

Envoie tes comptes-rendus, cogitations, fiches techniques, jeux, petites annonces, bref ce que tu veux à je.rodriquez@laposte.net.

Merci

LA MOUCHEROTTE ET LA CARAVANE PASSE

15 bonhommes, autant de roues, de bonnes pentes et un beau soleil de printemps. Toutes les conditions étaient réunies pour ce week-end organisé les 15 et 16 juin 2002 par Thierry Bouche de MTT SENSATIONS de Grenoble.



Samedi matin: petite balade en apéritif, ça permet de se délier les jambes après le voyage en mono à 4 roues et à moteur (en voiture quoi!), un parcours sympa, pour tous niveaux.

Samedi après midi: descente sur les versants grenoblois à un rythme soutenu. Tous les MTTistes avaient à peu près le même niveau: ça n'a pas traîné. 1 ou 2 crevaisons nous ont heureusement retardé, on avait donc une bonne excuse

pour boire, Adrien pour fumer une clope.

Samedi soir: Thierry nous offre l'hospitalité, Pasta Party, le régime des sportifs. Les Lyonnais avaient apporté les compléments alimentaires: pastis, bières et autres spécialités du WOOM.

On s'est couché assez tôt, au pied du Moucherotte, le sommet que nous devons réaliser le lendemain.

Dimanche: Ascension du Moucherotte, pique-nique au sommet et descente: le début fut laborieux, un peu trop herbeux pour un départ à froid mais au détour d'un chemin un pierrier nous a occupé 1 bonne heure. Tout le monde se jetait dans la caillasse comme des déjantés.

On a largement participé à l'érosion de la montagne mais le dieu du mono nous protégeait: Miracle, il n'y a eu aucun blessé.

Puis ce fut le retour pour tout la monde et le moment de remercier Thierry pour l'accueil et l'organisation de ce week-end. On s'est tous donné rendez-vous l'année prochaine, le 15 juin 2003 à Grenoble.

Alors soyons nombreux cela vaut vraiment le coup.



Je vous rappelle le site de MTT SENSATIONS:

<http://perso.wanadoo.fr/mtt.sport.htm>

MTT contre VTT

Nous avons testé cette année le Roc d'Azur, le plus gros rassemblement de VTT au monde (eh oui! C'est en France! Monsieur!). Environ 15000 participants, des courses pour le championnat du monde, des courses pour les amateurs, des randos, des animations et 2 gros hangars pour les stands de fabricants de VTT, accessoires, vêtements, etc,... Un truc énorme.

L'inscription y est assez chère, entre 15 et 20 euros, mais c'est sympa de rouler avec les VTT, ça permet de nous faire

connaître et reconnaître. De plus, cette manifestation attire beaucoup de publics, médias, sponsors. Nous avons un coup à jouer dans ce genre d'endroits.



Cette année nous avons fait une rando de 20 bornes (en 2 heures de temps) sur un terrain boueux et détrempé (dont des passages obligés avec de l'eau à mi-mollet) mais on a été loin d'être ridicule. Dans les randos, les VTT ne sont pas

dans un esprit de compète et cela nous a permis de suivre leur rythme sans les gêner.

Alors nous vous invitons tous à y participer l'année prochaine avec un défi à relever pour les volontaires: une rando de 45 km avec un bon dénivelé. Nous assurerons l'organisation et l'hébergement.

Alors finis de lire ton Girafon pique-toi à l'EPO et retourne t'entraîner jusqu'à avoir les mollets de Bernard Hinault.

Jérôme et Djé de Cannes

15 JUILLET: MTT A Frontonnas

Organisateurs: Steeve et Néné de Lyon.

MTTistes: Jérôme et Djé de Cannes, Jimmy, Stéphane, Yann, Cyrille et Djéman de Paris



Eh oui! Deux dates sont désormais incontournables pour les tarés du MTT: le 15 juin à Grenoble et le 15 août à Frontonnas.

On avait rendez-vous à la cabane de Steeve adossée à la colline, on y vient à pied, on ne frappe pas, ceux qui vivent là ont jeté la clef, quand Frontonnas s'allume...

Seuls les Parisiens sont arrivés à la bourre (car Yann ne prend pas l'autoroute).

Cette première édition fut riche en exploits, en drames et en rebondissements comme un bon épisode de Dallas. Elle a d'ailleurs très



mal commencé: l'organisateur, Steeve, marqué dans sa chair par trop de descentes, de sauts et de chutes, venait d'être opéré de la "maladie du cycliste". Obligé de rester allongé, il ne pouvait pas nous accompagner. Il nous demanda alors de lui faire honneur en adoptant son style inimitable: casser un maximum de matos

en un minimum de temps, il n'allait pas être déçu. En deux jours de balades, dont la désormais mythique "descente de la petite chapelle", le bilan fut lourd: Jimmy a plié en deux le Miyata de Steeve, Néné son Pischler, Jérôme de

Cannes a fini à l'hosto avec des points de sutures. Les crevaisons, chutes et autres blessures ne furent plus alors que des détails insignifiants. Pourtant ce n'est pas cela qui est à retenir car les parcours étaient vraiment sympas, tout se montait en monocycle et les chemins de terre, de pierres et de racines permettaient à chacun de s'amuser selon son niveau. Nous nous le sommes juré: on reviendra. Surtout que l'accueil fut somptueux, Steeve, Manon, Audrey et Néné avaient fait les courses, préparé les repas et nous ont hébergés.

Steeve est même allé jusqu'à se brûler au second degré pour nous préparer des poulets rôtis (quel héros).

Le troisième jour, nous avons décidé de prendre de l'altitude: direction la Meije et son téléphérique nous amenant à 3200 m.

Nous étions passé la



veille à Décathlon, les points de sutures de Jérôme avaient dû nous refroidir car nous voulions tous nous équiper en protections. Djéman de Paris, surnommé Terminator, nous avait inspiré. Quasiment tout le monde avait protégé-tibias, coudières, gants et cuissards. Terminator avait lui en plus double protégé-tibias, coudières et casque. De 3200 m à 2400 m il y avait beaucoup de grosses

pierres et donc beaucoup de marche. Il y a eu aussi un beau passage sur un névé où Stéphane a réalisé un saut double vrille, quadruple rotation encore jamais réalisé à ce jour (bref une grosse gamelle).

A 2400 m la troupe rejoint Djé et Jimmy, Cyrille retrouvait le sourire, à partir de cette altitude on allait pouvoir rouler plus facilement. Après une courte pause, on repart mais une averse détrempe le chemin. Seul Yann arrive à passer quelques endroits spectaculaires au son de son cri de guerre " Photo! Photo! Photo!".

La deuxième partie de la balade fut tip-top: un chemin de montagne au milieu des

sommets enneigés et des glaciers alpins. Nous avons regretté l'absence de Néné qui n'avait pas pu réparer son mono. Ce n'est que partie remise mon gars.

Djé (Cycl'Hop).



La FFM

FEDERATION FRANCAISE DE MONOCYCLE

Attention: article sérieux!

S'il y a bien quelque chose dont on entend parler sans jamais en voir la couleur c'est bien la FFM.....TANT MIEUX!

Faire une fédé pour faire une fédé ça ne sert à rien.

Suite au questionnaire diffusé en 2000 (voir girafon n°0), il apparaît que tous les monocyclistes veulent:

1/ de l'information fraîche et pertinente

2/ des rencontres où il y ait un maximum de participants.

Mais depuis 2 ans il y a quand même eu pas mal d'évolutions, le girafon et les sites Internet monomanie ou monocycle.info ainsi que des sites d'associations qui fournissent pas mal d'infos. On remarque aussi qu'il y a de plus en plus de rencontres avec un nombre croissant de personnes.....On est sur la bonne voie.

Il faut maintenant à mon avis développer ce qui existe déjà en nous organisant un petit peu mieux.

POUR LES RENCONTRES:

- Définir des dates de rencontres où nous nous retrouverions un maximum.
- Pour le basket, Woodstower à Lyon début septembre et la convention de Haut Les Mains à Paris en avril sont deux rendez-vous où il y a pas mal d'équipes. Lyon et Paris sont accessibles assez

facilement et ces deux dates sont assez éloignées (et durant les beaux jours).

- Pour le MTT les 15 juin à Grenoble et le 15 août à Frontonnas (proche des Alpes) présentent les mêmes intérêts.
- Il faudrait aussi une rencontre dans l'Ouest de la France mais ne pas multiplier les rencontres que l'on veut à vocation nationale car les déplacements coûtent chers et le paradoxe peut être que beaucoup de rencontres impliquent peu de participants à chacune d'elles.

LA DIFFUSION D'INFORMATION:

Les sites Internet ou le Girafon sont animés par trop peu de personnes. Avoir quelques volontaires supplémentaires avec pour chacun un objectif précis ne pourrait être que bénéfique. Par exemple pour le Girafon, on peut prévoir des dates de parution et 1 ou 2 personnes par asso pour écrire et envoyer des articles sur ce qui a été réalisé dans sa région.

ET PUIS AUSSI:

- Créer une équipe de France pour les rencontres Internationales, Eurocycle (Championnat d'Europe) et UNICON (Championnat du monde).

- Organiser un Championnat de France de Basket (cela est déjà initié) et de MTT.
- Valider des records et des performances.

Mais tout ceci implique de définir des règles précises et de désigner des arbitres.

Pour parler de tout cela, une réunion est organisée à Paris lors de la Convention de Haut les Mains les 26 et 27 avril 2003. Je vous propose de l'organiser en fournissant aux personnes présentes: quelques documents pour nous permettre de prendre des décisions en toute connaissance de cause (Qu'est ce qu'une fédé, une association d'associations, un réseau ou une ligue par exemple?). Un ordre du jour précis sera établi pour ne pas se perdre en palabres inutiles. Les personnes s'engageront à réaliser les projets pour lesquels ils se sont portés volontaires.

Ce sera une réunion concrète et ouverte aux idées de chacun.

Pour en permettre l'organisation je vous demande de me faire parvenir vos suggestions:

Jérôme Rodriguez

04.93.88.68.05

je.rodriquez@laposte.net

Merci

La BERTHIANNAISE



Néné nous avait prévenus: "à la Berthiannaise, on bouffe bien". C'est l'argument qui avait décidé une vingtaine de monocyclistes à participer à la deuxième randonnée MTT à l'occasion de la 10^{ème} Berthiannaise, une rando de VTT.

Il fallait une bonne carte routière pour trouver Sonthonnax-la-Montagne dans l'Ain. Mais en suivant les bagnoles ayant un porte-vélo on a fini par y arriver.



Ce qui est sympa à la Berthiannaise, c'est que les monos y sont reconnus. Ils sont annoncés dans la programme, un départ est même réservé pour eux. Deux parcours étaient proposés cette année: 6 et 15 bornes; quasiment tout le monde a choisi de faire 15 km. Le(a) MTTiste, c'est pas un(e) feignant(e), que ce soit dit.

L'itinéraire n'était pas trop difficile, voire même pas assez technique pour les abonnés des urgences hospitalières. On a roulé surtout tchaché, en faisant le parcours en gros troupeau. La Berthiannaise c'est avant tout la convivialité. On s'arrêtait quand même sur quelques passages difficiles. Il faut bien l'avouer, c'est toujours marrant de passer un

endroit technique quand au même moment un cycliste suréquipé avec un vélo à 2000 euros choisit le passage le

plus facile.

On a fini par une belle arrivée groupée bras dessus dessous, "c'est beau le sport" comme dit Gérard Holtz.



Après le fameux repas, Julien Monney nous a montré ses dernières figures. Quand on le voit on ne sait jamais s'il ne nous reste plus qu'à jeter notre mono ou consacrer trois heures par jour à l'entraînement. En plus il s'occupe de jeunes de Genève qui ont déjà un super niveau. Dans quelques années ils vont tout déchirer!

Pour finir la journée, une tombola. On a presque tous gagné un souvenir: un bidon, un porte-clefs ou un jeu de cartes. Julien a gagné une encombrante, moche et inutile table de camping. Y'a quand même une justice!

Djé de Cycl'Hop

Rendez-vous dans l'Est de la France

Randonnée mensuelle à monocycle ou juggling, tous les 2^{ème} samedi du mois (à l'exception de juillet et août) avec départ à 14 h 30 du parking de la maison forestière de Uberach (sortie en direction de Mertzwiller, à 15 km à

l'ouest de Haguenau et 30 km au nord de Strasbourg). En cas de pluie la sortie est reportée au dimanche matin avec départ à 10 h du même endroit. En cas de pluie dimanche, la sortie est remplacée par un entraînement en salle au

n°30 de la rue Capito à Haguenau.

Pour plus de renseignements tél 06.86.01.14.06 ou pa.schwartz@wanadoo.fr ou p.schwartz@educalsace.net

avec mes remerciements Patrick

Le Wheel walking

Apprendre à avancer en marchant sur la roue par la méthode "le long du mur".

1. Monter sur le monocycle, la roue parallèle au mur, le bras tendu main au mur.

2. Rouler parallèle au mur jusqu'à avoir la pédale côté mur en haut.

3. N'hésiter pas à prendre appui sur le mur, bras tendu, afin d'assurer une position stable pour envisager les étapes suivantes.

4. Déplacer le pied de la pédale haute jusqu'à le mettre sur le pneu, talon bloqué contre le cadre. Le pied est à la fois contre le cadre et en appui sur le pneu. Cette position permet de bien bloquer la roue pour réussir la prochaine étape.

5. Amener avec précaution le pied de la pédale du bas jusque sur le haut de la roue, poser éventuellement une partie du pied en appui sur le cadre si cela est plus confortable. Ce pied va être le premier pied à pousser pour avancer.

6. Vous pousser la roue en avant avec ce pied, bras bien tendu, la main toujours prête à s'aider du mur pour contrôler le balancement droite gauche. Lors du premier poussé, l'autre pied reste en appui sur la fourche et frotte légèrement sur le pneu. Vous pouvez vous servir de ce frottement pour contrôler cette première poussée.

7. Vous poussez le pied en avant d'une trentaine de centimètres environ, la jambe se tend, et ensuite le pied est

soulevé et ramené en position de départ près de la fourche.

Quand la jambe se tend le bout du pied se soulève naturellement. Attention, il faut garder le talon fermement en contact avec le pneu jusqu'à la fin de la poussée. Continuer de vous aider du mur bras tendu pour garder le contrôle du balancement droite gauche.

Le bout du pied qui était en attente près du cadre commence alors à prendre contact et devient à son tour le pied qui pousse.

Continuer ensuite à l'étape 6.

Les remarques des pros:

Vous allez trouver probablement cette figure plus difficile que tout ce que vous avez réussi à apprendre jusqu'à maintenant. Mais accrochez vous! C'est réellement très satisfaisant de pouvoir faire ça et cela vous ouvre la voie à de nombreuses autres figures sans les pédales comme par exemple d'avancer en marchant sur la roue avec un seul pied et ensuite le "gliding" (traduction : glisser, planer,...). C'est à dire sans les pieds.

Habituez vous à faire ces exercices le long du mur, bras tendus, dans un sens puis dans l'autre. Le demi tour les pieds sur la roue.

L'exercice "le long du mur" permet de s'affranchir de l'équilibre droite gauche pour se concentrer sur

l'apprentissage de l'équilibre avant arrière.

La longueur de poussée sur un 20 pouces doit être de 30 à 40 cm. Les pieds sur la roue doivent être espacés suffisamment.

Pour accroître la longueur de la poussée, vous pouvez démarrer le contact sur la roue avec uniquement le bout du pied. Le talon est placé haut sur la fourche et glisse sur celle ci jusqu'à ce qu'il touche la roue.

De cette façon, vous pouvez gagner pratiquement l'équivalent d'une longueur de pied sur la longueur d'une poussée par rapport à un départ pied à plat sur la roue.

Une fois à l'aise "le long du mur" essayer des petits virages à partir du mur et tout de suite apprendre à s'éloigner du mur en partant à 45 degrés.

Si vous ne vous sentez pas progresser et n'arrivez pas à décoller du mur, essayez de démarrer loin du mur.

Démarrer à partir d'un surplace lent à petits débattements. Choisir le bon moment pour déplacer le premier pied de la pédale haute à la roue, par exemple dès que le pied est "à l'arrêt", en fin de course.

La suite au prochain numéro ...

Ce texte est la traduction d'un extrait du site <http://unicycling.org/>

Triathlon Monocycle de Dinan

Samedi 1^{er} et 2 dimanche 2 juin 2002

Pour cette première manifestation de la section monocycle de La Beaumanoir, une vingtaine de concurrents se sont déplacés dont certains de régions éloignées comme Boulogne, Longjumeau, Laval, Rennes et Brest.

La qualité réellement autant sportive qu'artistique de certains, la sympathie, la bonne humeur et l'intérêt porté par tous les participants et les nombreux spectateurs ont démontré les nombreux atouts de cette discipline.

Première épreuve du Triathlon : Le Jerzual

Le Jerzual est une des nombreuses rues pavées que nous offre comme terrain de jeux notre belle cité médiévale de Dinan.

Le Jerzual est une rue connue dans toute la région pour son architecture et l'effort qu'il faut faire pour la visiter à pied : pour la monter et même pour la descendre à cause des pavés (on a vu des entorses et des bras cassés).

Et pour le monocycle, les pavés c'est bien mais la pente c'est encore mieux.

Le dénivelé du Jerzual est de 25 m pour les 190 m de long de sa partie haute et 45 m pour les 350 m de sa partie basse !!! C'est déjà difficile à grimper en VTT, c'est pour dire.

Deux parties dans cette épreuve, la Descente et la Montée. Un parcours spécial habileté (appelé Play Off, traducteur SVPI!) a permis de départager les ex-æquo de la Descente.

La Descente comporte trois sections slalom-trial. L'arrivée est située au premier quart de la partie basse. La notation se fait par pénalités en fonction des pieds posés, des quilles renversées, des piétons renversés (je blague) ou du passage en dehors des portes de slalom.

Mea-culpa du photographe: trop de soleil et mauvais réglage de l'appareil ... quelques pixels n'ont pas supporté. Les photos du Play Off sont mieux.



Play Off donc (le traducteur n'est pas arrivé) pour départager Fabrice, Vincent, Baptiste et Luc (vas-y mon fils).

Vous pourrez apprécier la décomposition du mouvement de Fabrice, Baptiste et Vincent en slalom trial.

Je ne peux pas vous reproduire ici l'extrême tension subie par les concurrents et par le public pendant cette épreuve (c'est le mot).

Repos bien mérité et pose pour les photographes journalistes de Ouest France et du "Petit Bleu".

Montée du Jerzual partie haute (190 m et 25 m de dénivelé). Classement par rapport aux mètres parcourus (dans le sens de la montée), trois essais possibles, le meilleur est pris en compte.

Nous l'avons baptisée la montée impossible. Cela ne l'a pas été pour trois participants Baptiste (au premier essais), Luc (au deuxième) et Vincent (au troisième essais).

Vous l'aurez donc voulu, l'année prochaine vous allez en ch..r, il faudra tout monter :

partie basse (les pavés sont moins sympas en bas car ils sont pratiquement d'époque) plus partie haute soit 70 m de dénivelé pour les 540 m de grimpe.

A vos pédales, prêt, entraînez vous...

Deuxième épreuve : chaque participant présente un numéro de gala

Le jury composé de cinq personnes donne deux notes à chacun : une note artistique et une note technique soit vingt points au total.

Il s'avère que le système de notation mis en place pour cette partie n'a pas permis de mettre à sa juste place l'excellente prestation de deux "pro" Baptiste Gosselin et David Guigui, Fabrice Vannier étant toujours l'homme à battre. Système de notation à revoir donc pour 2003.

Nous saluons encore ces trois véritables artistes.

Les vidéos sont disponibles sur le site Internet de La Beaumanoir ou bien pour les concurrents sur le CD ROM que nous enverrons si vous nous le demandez.

Entracte récréatif

Dimanche matin, petit-déjeuner au QG de La Beaumanoir.

Aperçu des photos prises la veille, discussions autour d'un bon café agrémenté de baguettes fraîches, croissants chauds, confiture, pains au chocolat à volonté. Merci Karine!

Ensuite accès au gymnase pour du sport collectif (Hockey) et quelques chronométrages du parcours de Trial de l'IUF pour ceux qui le voulaient.

Troisième épreuve : Grande course

La course s'est effectuée sur une boucle de 6 km empruntant les vieilles rues du centre, les chemins le long des remparts, le chemin de hallage le long de

la Rance (bonjour en passant à Gérard le sympathique éclusier de Léhon), la partie basse du Jerzual et retour par les jardins anglais, la place Saint Sauveur et les remparts jusqu'à la place de la mairie ... soit 6 km de distance avec 70 m de différence d'altitude entre le point le plus bas et le point le plus haut du circuit.



Les premiers ont réalisé le parcours en une trentaine de minutes. Les temps se sont étalés au plus du double pour les plus fatigués.

Il semblerait qu'un panneau (mal placé) ait été masqué par une voiture en stationnement et plusieurs concurrents se sont un peu perdus (désolés pour Vincent qui était encore en tête deux kilomètres avant l'arrivée).

L'organisation fera en sorte qu'il n'y ait plus de soucis de ce genre l'an prochain : hommes en poste fixe aux carrefours clefs.

Clôture du week-end : Remise des prix.

Quatre podiums: classement Jerzual, classement Numéro de Gala, classement Grande Course, classement Triathlon.

On peut souligner la performance des frères LeRoy de Longjumeau, Olivier et Vincent, "podiumisables" (excuse moi Laurent pour le français) après seulement TROIS mois de monocycle, entraînements uniquement pendant les week-end. Deux gars à suivre...

Mercis.

Merci aux bretons du far ouest (Brest) qui nous ont fait l'honneur de participer à la grande course du Dimanche : Vincent et Matthieu très motivés ainsi que la famille OLLIVE (ça ne s'invente pas) dont une toute jeune monocyliste Laureline, ses parents (une maman charmante) fermèrent la boucle des 6 km sur une superbe T T T (Trottinette Tout Terrain) deux places, monocycles et trottinettes.

Merci à toute l'équipe sans qui le Triathlon Monocycle n'aurait pu exister.

Merci au réalisateur sans qui rien ne serait arrivé.

Merci, merci, merci,...

Encore un grand merci à tous pour votre participation.

Inscrivez vous donc dès maintenant pour le Triathlon Monocycle de Dinan 2003 !

Bon monocycle,
Hervé

H.

WOODSTOWER 2002



Cette année encore WOODSTOWER fut une réussite. L'année dernière nous étions 25, 30 cette année. Bon je triche un peu, tous n'ont pas roulé ...

Cette édition a été marquée par une organisation impressionnante: chouchoutés, nourris et presque logés car nous avons inauguré les tous nouveaux vestiaires, qui ont même servi de dortoirs après une légère prise de tête avec les clefs !!!

Le basket était donc à l'honneur avec toutes ses équipes: Hauts les Mains (Paris) Cycl'hop (Valbonne) et le WOOM de Lyon.

samedi

Le samedi a été l'occasion de se mélanger pour le plaisir du jeu, et on s'est fait plaisir. Le soir: concerts gratuits, fiesta; notez au passage que les organisateurs nous ont offert l'apéro.



dimanche

Place au tournoi et là, il faut le reconnaître, domination des Cycl'hop; pas comme l'année dernière! Les Cycl'hop ont pris l'initiative de mettre en jeu une coupe pour les rencontres, ils

nous ont pourtant prévenus qu'ils repartiraient avec, et bien bravo car personne n'est arrivé à les battre.

Néné du WOOM

GRAND JEU CONCOURS Organisé par les rédacteurs du Girafon.

Je l'ai vécu!

Tu l'as vécu!

Nous l'avons tous vécu!

En faisant un petit tour en mono, quelques personnes d'humeur joyeuse décident de faire une blague bien originale en déclarant à ton passage:

"Eh! Il te manque une roue!"

"Tu as oublié la moitié de ton vélo"

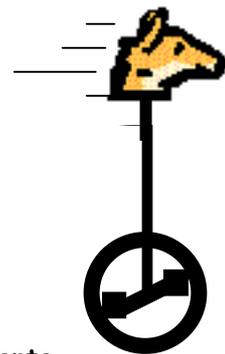
"Tu fais des économies de pneu?"

"etc...etc...etc..."

Participe donc au grand jeu-concours du Girafon en trouvant la **réplique intelligente**, marrante et sympa qui pourrait être répondeue.

Le(a) gagnant(e) recevra un tee-shirt avec un super dessin sur le thème du mono et sa réponse imprimée (super tendance...)

Envoie ta réponse avant le 30 février 2003 à Olivier Dupré Clos de l'olivier n°21 940 Av justice de Castelnau 34000 Montpellier.



UNICON 11 : résultats

C'est quoi UNICON ? La contraction de « Unicycle Convention »

Ce sont les Championnats du Monde de Monocycle qui ont lieu tout les 2 ans dans un pays différent de la précédente édition.

	Années	Ville	Pays	Nbre de monocyclistes	Nbre de pays représentés
UNICON 1	1984	Syracuse	USA	100	9
UNICON 2	1986	New-York	USA	NC	7
UNICON 3	1987	Tokyo	Japon	851	11
UNICON 4	1988	Porto Rico	Porto Rico	NC	NC
UNICON 5	1991	Québec	Canada	80	NC
UNICON 6	1992	Québec	Canada	191	12
UNICON 7	1994	Minnéapolis	USA	NC	NC
UNICON 8	1996	Surrey	Angleterre	NC	NC
UNICON 9	1998	Bottrop	Allemagne	660	14
UNICON 10	2000	Pékin	Chine	800	10
UNICON 11	2002	Seattle	USA	NC	NC

Premier constat affligeant, pas de français dans les résultats ; bon d'accord on avait dit que Seattle c'était trop loin pour aller chercher des médailles !!!

Plus sérieusement voici les champions garçon (G) et fille (F) 2002:

- **Marathon** : Chen, délégation chinoise (G); Xingyan Liu, délégation chinoise (F) Bon courage pour battre les Chinois !!!

Roger Davies, Angleterre (G) taille de roue libre. Pour gagner il faut une roue plus grande que la sienne (environ 1 mètre) !!! Pour l'amener dans l'avion et savoir en faire : débrouillez-vous.

- **Vitesse** : Marc Haefliger, équipe suisse (G); Inga Van Edern, équipe allemande (F)

Marc c'est "bite en fer" pour les intimes ...

- **Figures imposées garçon** : 1. Christian Hoverath, Allemagne; 2. Ryan Wood, USA; 3. Jacob Donahue, USA

- **Figures imposées fille** : 1. Irene Genelin, USA; 2. Amy Shields, USA; 3. Christine Sutschek Allemagne

- **Freestyle individuel garçon** : 1. Ryan Woessner, USA; 2. Spencer Johnson, USA; 3. Josue Barreto, Puerto Rico All Stars

- **Freestyle individuel fille** : 1. Satomi Sakaino, Uni Paradise Isehara; 2. Ashley Wood, USA; 3. Yuka Sakaino, Uni Paradise Isehara

- **Freestyle individuel junior (G)** : Jacinto Castillo, Puerto Rico All Stars

- **Freestyle individuel junior (F)** : 1. Yumi Araki, Uni Paradise Isehara; 2. Yumi Sakita, UTNL; 3. Amy Shields, USA

- **Freestyle en couple** : je vous fait grâce du classement, ce sont les ricains qui ont tout gagné et puis de toute façon le niveau est vraiment très très haut.

- **Champions de hockey** : SKV Moerfelden Gallier, allemand

- **Champions de basket** : Puerto Rico All Stars; normal, seul la french dream team peut empêcher ça !!!

- **Saut en hauteur** : Kris Holm, USA avec 90 cm ; Ina Peirup, JCA avec 46 cm

- **Saut en longueur** : Jacinto Castillo, Puerto Rico All Stars 2m 45; Katy Lord, PPDT 1m 49

Mesdames, Messieurs, mes respects pour vos performances respectives, ça calme !!!

- **Descente MTT (G)** : 1. Dan Heaton, USA; 2. Kris Holm, USA; 3. Jack Hughes, USA

Youpi, Kris Holm n'a pas tout gagné mais il paraît qu'il est vraiment très fort ...

- **Descente MTT (F)** : 1. Ashley Wood, USA; 2. Sarah Miller, angleterre; 3. Julie Young, USA

Voilà donc pour les résultats principaux, tous les détails sont disponibles sur le site internet de l'IUF.

Néné du Woom



RENDEZ-VOUS ANNUEL DES MONOCYCLISTES AU CAES, RIS-ORANGIS



les générations ont assisté aux spectacles de Ramirez et de Snoopy.

Le samedi soir une parade a accompagné tout ce petit monde au centre culturel pour assister à une pièce de théâtre sur le thème du cirque et à des spectacles originaux.

- Une course M.T.T. en foret ;



- Un parcours trial ;
- Des ateliers autour du monocycle ;
- Une discussion autour de la création de la fédération ;
- Un spectacle le samedi soir ;
- Une scène ouverte ;
- Sans oublier une salle chauffée aux dimensions larges et au sol propre consacré à la jonglerie.

En avril 2002 l'asso. Haut Les Mains a réuni environ 300 monocyclistes et jonglistes au C.A.E.S. dans la charmante bourgade de Ris-Orangis en Ile de France. Il y eut au programme moult réjouissances : tournoi de basket sur monocycle, une balade en foret, un match exhibition contre une équipe de basket handisport, un parcours de trial impraticable le tout sous

Le bilan de cette rencontre fut globalement positif malgré certains disfonctionnements.

Sur cette lancée, nous vous proposons cette année une nouvelle rencontre concentré sur le monocycle les 25,26,27 avril 2003. Nous pouvons déjà vous assurer qu'il y aura :

- Un tournoi de basket sur un terrain « made in C.A.E.S. » mais aux dimensions réglementaires avec des panneaux dignes de ce nom. Toutefois si nous devons faire face à des intempéries nous serions contraints de nous réfugier dans la salle noire sur un terrain aux dimensions réduites : 10m x 20m ce qui nous imposerait de former des équipes de quatre ;



l'accompagnement musical de la fanfare « Olivier desserre ton slip » Le tout dans une ambiance coooooool. Sous le chapiteau les enfants de toutes



PS : Si vous avez des suggestions et remarques à nous soumettre, elles seront les bienvenues.

n

,

H

.

L

.

.

MONO TOPO TABLO

Un week-end avec des amis, on part en balade, allez hop!, on prend le mono. Objectif : Pic St Loup, un peu au nord de Montpellier. Personne ne connaît l'itinéraire, c'est donc la découverte totale. Je vous passe les détails : ça monte, puis c'est plat, puis raide, puis à la fin il faut mettre les mains, du moins celle que laisse libre le mono qu'on porte. Beau belvédère qui surplombe une impressionnante falaise. Devant nous, des planeurs font des loopings, je ne pensais pas que c'était possible !

Superbe descente, d'abord

inroulable, puis très technique, puis difficile, puis....etc....

C'est là que je me suis dit qu'il faudrait réfléchir à une manière pratique de faire des topos de mono, pour faire profiter tout le monde de nos explorations. Et rêvons même un peu, avoir un recueil de topos de mono tout terrain distribué par la FFM (fédération française de monocycle)...

Pour l'essentiel, on peut copier sur les topos de montagne ou de VTT : nom, lieu de départ, longueur, dénivelée, carte IGN de référence, type de terrain,

etc... Le problème, c'est de mettre en place un système homogène de cotation de la difficulté : qu'est ce qui fait la difficulté d'un parcours MTT ? Personnellement, j'ai répertorié les éléments suivants :

"rugosité" du terrain, hauteur moyenne des obstacles obligatoires (prend en compte le fait que les sentiers étroits sont plus difficiles car les obstacles ne peuvent pas être contournés), pente, et exposition (danger en cas de chute). Ca me permet ainsi de construire une échelle de difficulté de 0 à 4:

Cotation	rugosité	obstacles obligatoires	pente	exposition
0	-	-	-	-
1	+	-	-	-
2	+	+	-	-
3	+	+	+	-
4	+	+	+	+

Ca donne une base très grossière, pour établir une cotation. Cependant, comme pour toute cotation, celle-ci ne pourra pas s'affranchir d'une certaine subjectivité.

Pour finir l'exercice, je peux appliquer cette cotation à la descente du Pic St Loup qui m'a servi de prétexte pour commencer cet article. S'agissant d'une course de descente, je coterai du sommet vers le bas.

Pic St Loup, Hérault, 30 mn en voiture au nord de Montpellier.

Carte IGN: ?

Départ: St Mathieu de Trévières, itinéraire sur GR essentiellement.

Terrain: calcaire (important, sur les sentiers calcaires, il y a toujours plein de roches qui affleurent, de ressauts, de rigoles... C'est un vrai cauchemar ou plaisir).

Montée: environ 1h1/2 à pied (mono porté, mais certaines parties peuvent être roulées).

Altitude sommet: 658 m, très beau panorama. Dénivelé: environ 300 m.

Cotation descente: départ 4, impraticable en mono la plupart du temps (petites barres rocheuses), puis rapidement à 3 (techniquement difficile, mais exposition quasi nulle, il y a plein de buissons pour se rattraper en cas de

chute). La pente diminue ensuite lentement, le niveau tombe à 1 (cette partie peut être roulée même à la montée), pour repasser ensuite à 2-3 sur les derniers km.

En résumé, c'est un beau sentier, la 1ere moitié en bas est idéale pour s'initier, la seconde partie pour progresser...

Concernant la cotation, et la manière de faire des topos, et bien, tout est ouvert, on peut en discuter dans les prochains Girafon, ou sur le forum tout terrain de monocycle.info (<http://monocycle.info>).

En tout cas, quand vous avez découvert un beau sentier, faites deux-trois notes dessus, et faites-nous en tous profiter...

Philippe de Cycl'Hop

BALADE PARISIENNE DU MARDI SOIR

Chaque semaine c'est la même chose. Mon mono n'arrête pas de me demander pendant tout le week-end : « Alors, t'y vas ? Hein, dis, t'y vas ! ». Et moi de lui répondre : « Ah ! Mais je sais pas encore ! Je verrai ça plus tard ». Et le jour J, je craque en voyant ma chambre à air désespérée, craignant de ne voir ses petites amies du Mardi soir. Alors je prend mon mono



(déjà je sens la selle frémir), je l'enfourche et me dirige vers le lieu de rencontre, à vrai dire assez rapidement sous la pression de mon moyen de locomotion. Et à l'heure du départ de la ballade, je ne contrôle plus rien. Là la selle ne frémit plus, elle saute littéralement de joie, les rayons grincent de plaisir et mon pneu avale le bitume à grand tour de roue. Parfois certains descendent les escaliers, font du wheel-

walking et autres gliding, pendant que les passants admirent, la gueule qui descend jusqu'en bas façon Tex Avery (et j'avoue, je fais pareil - malgré mon mono qui crie à chaque fois « Moi aussi moi aussi ! »...). Puis, un peu fatigués de toutes ces péripéties, on rentre au bercail, ma petite roue et moi. Heureux.

Alors si ton mono se sent tout seul, rejoins-nous le Mardi soir pour faire une balade dans Paris : on se retrouve entre 19h et 19h30 au manège du Forum des Halles (métro et RER : Les Halles, sortie forum des Halles), lieu où se retrouvent souvent les jongleurs pour s'entraîner. On part à 19h30 pour arpenter les rues de Panam mais aussi profiter de tous les obstacles intéressants (comme des escaliers, tiens donc...) pour faire du street mono.

Tu penses ne pas avoir le niveau ? Meuh noon !! Tout monocycliste est le bienvenu ! Ne serait-ce que passer aux Halles juste pour voir, ça peut être sympa. Les rendez-vous



seront sûrement annulés lors de périodes comme les fêtes de Noël, ou quand il pleut trop. Pour être sûr de ne pas venir pour rien, ou même pour tout renseignement, tu peux appeler : Djeman 06 60 06 30 81 ou Cyril 06 76 63 39 02 ou



encore An'So 06 71 86 75 39 (moins souvent présente - mais on va faire pression pour que ça change)

APPEL DONC A TOUS LES PARISIENS ET BANLIEUSARDS QUI SAVENT ROULER EN MONOCYCLE, N'HESITEZ PAS A NOUS REJOINDRE !!

An'So & Cyril des Balapapass

LES 24 H DE L'INSA

Pour ceux qui ne connaissent pas, LES 24H c'est une manifestation très complète sur le campus de la DOUA (Lyon) cinéma, concerts, démonstration de trial, BMX, skate, etc. etc. et parallèlement a lieu depuis quelques années une course cycliste sur 24 H. Nous courons sur un anneau de 2,5 km. Il faut être 3 par équipe maximum ou participer en solitaire ; (même sur 2 roues ils sont fous) pour info je crois que le 1^{er} masculin a fait 800 km et la 1^{ère} féminine 600 km.

L'organisation est très bien gérée : dossards, système informatique de comptage, petit déjeuner, stand massage, douches, camping, voiture balai ... tout est sur place. Pour

participer il faut un certificat médical, nom et numéro de son contrat assurance (responsabilité civile) et surtout avoir de la cuisse !!!



L'ambiance est très chaleureuse car tout le monde campe autour du circuit et s'encourage en même temps ; le

monocycle bénéficie d'un large succès.

Pour les monocyclistes, les organisateurs ont accepté que l'on soit 6 par équipe.

Après avoir inauguré l'édition 2000 et malgré de grosses douleurs et autres courbatures, nous avons décidé de faire aussi bien et même mieux si possible. Et bien c'est chose faite, nous avons fait parler les chiffres et exploser la vitesse moyenne. (cf tableau)

Nous avons pensé que se serait sympa si nous pouvions être plus qu'une équipe pour donner un peu plus de piquant à cette manifestation et aussi pour ne pas se battre seulement avec le chronomètre !!!

	2001	2002
distance parcourue	301.5 km	335.65 km
vitesse moyenne	12.5 km/h	13.99 km/h
nombre de tours	123 tours	137 tours

Néné du woom

Agenda 2003 des rencontres en monocycle

- **26-27 avril: Ris Orangis.**

Tournoi de basket et plein d'activités. Un weekend à ne pas louper. **Week end de la Pentecôte.**

- **Lyon: les 24 heures de l'INSA.**

Venez tous pour un weekend de fête et d'endurance...

- **14-15 juin: Grenoble.**

5ème rencontre MTT à Grenoble sur la montagne du Moucherotte, dans le Vercors. De nouveaux itinéraires, encore plus fous !

- **22-24 août: Langefeld, Allemagne.**

Eurocycle championnat d'Europe de Monocycle.

- **mi octobre: Fréjus, près de Cannes.**

Le Roc d'Azur est un des plus grands rassemblement de VTT au monde.

- **Triathlon de Dinan**

TOUTES LES INFOS EN TEMPS REEL (OU PRESQUE) SUR MONOMANIE.FREE.FR