







**Aventure humaine** GaJoCiclo



Le Girafon Fédéré

Le journal de la Commission

Nationale Monocycle

www.monocycle-france.fr

www.monocycle.info

Rédacteurs en chef:

François Wurmser

Vincent Briot

Conception graphique:

Pierre Granier

Rédaction:

François Wurmser

Vincent Briot

Pierre-Gabriel Gorzala

Romain Gadiolet

Léon Cassin

Tim Desmet

Zoé Hebinger

Martin Charrier Katrine Jensen

Mario Bel

Hugo Vieilly

Gajociclo Anne-Sophie Rodet

Correcteurs:

Géraldine Choquart

Samuel Coupey

François Wurmser Vincent Briot

Céline Arnal

Benoit Lecland

Élise Lecomte

Didier Record

Noëlle Vigan

Contact: zegirafon@gmail.com



**Évènement festif**Dix Girafon, 10 ans de *Y'a du jeu* 

### **Interviews**

Zoé Hebinger	4
Katrine Jensen	10
Martin Charrier	20
Mario Bel	24
Hugo Vieilly	26
Anne-Sophie Rodet	28



**Évènement international** L'EUC selon Tim Desmet



Vie d'asso InDISpensable!



**Vie d'asso**Trial à Bulat Pestivien



**Technique**Monobasket: les postes



**Girafon la forme** Et de dix!



### Dix Girafon

Dix Girafon, c'est une histoire Qui a déjà quelques années *Un peu de haine, beaucoup de gloire* Chemin du Girafon fédé

Pour être honnête, c'est sans compter Numéros spéciaux, attribués Le premier à des élections Le deuxième à des Unicon

Depuis le six, il est papier *Un bel objet collectionné* Depuis toujours, et c'est cadeau Trouvez-le sur monocycle.info

Dix Girafon, dix CFM Cette convention, c'est sûr on l'aime *Elle nous permet d'nous mesurer Elle nous permet d'nous rencontrer* 

Dix Girafon, dix Y'a du jeu Le Girafon a bien aimé La belle ville de Forcalquier Il en faut peu pour être heureux

*Une 'tite nouvelle, l'Unioec* Est apparue durant l'été *Elle n'est pas pour les p'tits blancs becs Mais bien pour ceux qui savent rouler* 

La CNM, le Girafon Et toute l'équipe de rédaction Vous souhaitent une bonne lecture *Lentement ou à toute allure* 



Photo: Alexis et Cyril Mercat

### **L'édito**

C'est mon sixième Girafon. C'est pas grand-chose, mais ça représente un beau travail, de toute une équipe. Comment le girafon fonctionne-t-il? Les idées viennent de la rédaction en chef, ces dernières années : Olivier Teisserenc, Yvon L'helguen, François Wurmser et Vincent Briot. C'est le rôle moteur. Notre objectif : trouver des articles! Nous cherchons des idées, démarchons d'éventuels rédacteurs et photographes. Quand nous obtenons les articles, nous les faisons relire. Rôle ingrat que celui de relecteur. Réorganisation du texte, correction du français et de l'orthographe. Et puis, il y a la mise en page. Le graphisme. Travail successif lors de ces numéros de Mathieu Hagnery, Arthur Richard et Pierre Granier. Chacun son style, mais toujours à la page. Et hop, le Girafon part à l'impression!

Enfin, il y a vous, lecteurs. C'est votre enthousiasme qui pousse l'ensemble de cette chaîne de bénévoles à s'investir. Car tous ici sont bénévoles. C'est de la motivation de chacun que dépend ce travail. Aussi, n'hésitez pas à venir proposer un article, un talent, un coup de main. Écrire des poèmes, prendre des photos... Du moment qu'il y a du mono!

Mais ce dont nous avons le plus besoin, c'est de rédacteurs web. Vous êtes passionné(e)s par le mono, vous aimez écrire ? N'hésitez pas à nous contacter pour pouvoir partager votre passion grâce au site web **monocycle.info**. Nous cherchons notamment des monocyclistes des disciplines extrêmes, ou encore des amateurs de vidéos qui souhaiteraient les partager. Toute bonne volonté est la bienvenue! Notre sport évolue chaque jour. Plus de jeunes, plus de filles dans les clubs. Plus de familles. Nous nous structurons. Nous avons de plus en plus de compétitions. Il ne faut cependant pas oublier que le monocycle est avant tout notre loisir, notre passion. Alors, aidez à ce qu'il devienne la passion, le loisir d'autres.

Roulez! Sautez! Étonnez!



Girafon 10 | 2 Girafon 10 | 3



## CFM de Zoé ledinger

Photos: Corine Friedrich et Léonard Gutleben

### Bonjour, peux-tu te présenter?

Je m'appelle Zoé Hebinger, j'ai 16 ans et j'habite à Eguisheim en Alsace. J'ai commencé le monocycle il y a 8 ans lors d'activités périscolaires dans mon village où un animateur, Alexandre Staub (vice champion du monde 2012 de downHill en monocycle), proposait une activité monocycle le soir après l'école. Nous sommes vite devenus nombreux à savoir rouler. En 2009, Alexandre a crée le club One Wheel Team Exa pour les sorties et les camps monocycles puis l'association Exa Team (Exa = Eguisheim en alsacien) pour les compétitions.

Puis, nous avons commencé à faire des courses comme la course d'Osenbach qui consiste à aller le plus vite possible sur une route en montée, qui va d'ailleurs être reprise par notre club en organisant des courses diverses comme une descente, un cross dans les vignes, cyclocross, dual slalom... Puis, nous avons continué les compétitions en participant aux cinq dernières CFM où l'on a, à chaque fois, ramené plein de médailles, en espérant pouvoir partir en club en Espagne pour l'Unicon 18!

### Quelle a été ta première coupe de France? Quels souvenirs en as-tu maintenant?

Ma première Coupe de France a été celle d'Yssingeaux en 2010 pour laquelle je m'étais entraînée pour faire un bon classement au parcours IUF et faire de mon mieux pour les autres épreuves. J'ai tout de même réussi a ramener trois médailles dont l'or pour le cross, l'argent pour le parcours IUF et le bronze pour la lenteur avant. Je me souviendrai toujours du cross car, avec mon club, nous ne faisions que de la route avec nos 20" donc quand sommes arrivés sur

le terrain de cross, nous avions nos 20" pneu lisse alors que tout le monde avait des 24" cross. Ça nous a fait monter la pression. Mais, finalement, avec ma sœur Anaïs et une amie, nous avons réussi à occuper les trois marches du podium.

### Tu étais à la CFM à Brumath, quelle a été ton impression générale?

Cette CFM était vraiment géniale. Il y avait une bonne ambiance et une super organisation des épreuves. Et c'est toujours super de pouvoir revoir les gens qu'on a rencontrés lors des dernières compétitions et de voir leur évolution pendant les épreuves. Le fait que les épreuves soient centrées dans un endroit de la ville de Brumath m'a permis de passer du monobasket au street ainsi qu'à d'autres compétitions et aussi de voir la totalité des épreuves, ce qui n'est pas toujours le cas.

### À quelles compétitions as-tu participé?

J'ai participé au 10 km, à l'athlétisme avec le 100 m, le 400 m, le relais, l'épreuve de one-foot et celle de wheel-walk, au parcours IUF, aux courses de lenteur avant et arrière et, pour finir, au cross expert, mon épreuve favorite.

### *Comment as-tu trouvé ces compétitions?*

Je suis allée repérer le parcours du 10 km la veille. Je l'ai trouvé assez dur à cause d'un problème de hanche. Pour le cross de 7 km, le parcours m'a beaucoup plu avec de la descente dans un pré, de la montée sur des chemins boueux et même deux possibilités de passage qui se trouvaient dans la forêt: d'un côté, l'un comportait une bosse qui menait à la suite du parcours et de l'autre, un chemin qui faisait la continuité du parcours, ce que j'ai trouvé plutôt bien pour doubler les compétiteurs qui se trouvaient devant moi. Pour l'athlétisme, nous avons commencé

les courses dans le brouillard sur une piste d'athlétisme en terre battue. Nous avons à nouveau pu constater la super organisation du club de Brumath où les ordres de passage étaient affichés et où les courses se sont enchaînées presque sans interruption. On a même eu droit au soleil pour le relais, c'était vraiment une super matinée!

### Quelles ont été tes résultats dans ces compétitions?

Dans l'ensemble j'ai eu des résultats assez bons, avec des améliorations au niveau de certains temps, comme en athlétisme avec le 100 m, le 400 m et le parcours IUF : je suis arrivée première dans ces trois épreuves ainsi qu'en lenteur avant. Nous avons obtenu une médaille d'argent en relais avec une équipe dont les joueurs n'avaient pas passé plus de deux ou trois fois un relais dans leur vie en s'entraînant sur le parking devant la salle où se déroulaient les épreuves de basket. Malgré une chute lors de la course, on peut dire qu'on s'en est bien sortis! On a fini à quelques secondes derrière une autre équipe du Exa Team. J'ai aussi obtenu une médaille de bronze en 50 m un pied, ce qui m'a un peu étonnée au vu de mon niveau! Pour le 10 km, je suis arrivée derrière Jérômine Grandjean des Troubadours qui a vraiment progressé ces deux dernières années! Ce qui m'a permis de finir à la seconde place pour cette épreuve. En cross, je remporte pour la cinquième année la médaille d'or. Ce qui me fait en tout huit médailles pour cette CFM.

### As-tu participé à la soirée festive? Qu'en as-tu pensé?

Oui, j'y ai participé mais nous sommes partis assez tôt à cause des épreuves du lendemain. J'ai trouvé que c'était bien et puis une soirée entre monocyclistes, c'est toujours sympa!

### As-tu assisté à d'autres compétitions?

J'ai participé à l'Unicon 16 en Italie qui était ma première grosse compétition depuis que je fais du monocycle et où j'ai pu me rendre compte que le niveau international est vraiment plus élevé que celui des Coupes de France! J'ai participé aux Eurocycles (Coupe d'Europe) en Suisse et l'Unicon 17 qui a eu lieu à Montréal, au

### Y a-t-il des compétiteurs que tu admires? Pour quelles raisons?

Oui, il y a Martin Charrier qui m'a toujours beaucoup impressionnée pour ses exploits et ses super performances à chaque course qu'il a faite. Ensuite, il y a Kris Holm qui m'a toujours fait rêver en voyant ses expéditions. Et c'est surtout le pionnier du monocycle tout-terrain!

### Comment t'es-tu entraînée pour cette Coupe de France?

Je me suis entraînée avec le club où nous travaillons un peu de tout (entraînement de départ, cross, parcours IUF, etc.) et sinon je m'entraînais avec une amie ou avec ma sœur avec qui je faisais des 10 km et des cross deux fois par semaine après l'école. Malheureusement, il n'y pas de terrain d'athlétisme disponible pour s'entraîner donc pour cette épreuve j'essaye de faire comme je peux lors des compétitions.

### D'autres anecdotes sur ta Coupe de France?

J'ai hâte d'être à la prochaine CFM pour retrouver les autres clubs de monocycle pour de nouvelles aventures!







Girafon 10 | 4 Girafon 10 | 5

Photos: Gajociclo. Texte: Gaël Lecoq, Jonathan Bodin

n nous a souvent demandé comment nous est venue l'idée de voyager à monocycle. Nous avons souvent répondu que ça a été décidé un lendemain d'anniversaire bien arrosé. Nous avions dû dormir quelques petites heures et nous sommes partis faire une randonnée mono sur la côte. L'idée a germé ce jour-là, comme ça.

Un an plus tard, après une campagne de financement participative, l'acquisition de tout le matériel, beaucoup de rencontres, la construction de nos porte-bagages et des sacoches, nous arrivons à Rio de Janeiro.

Nous pourrions écrire des pages et des pages pour résumer douze mois de voyage à monocycle en Amérique Latine. L'exercice n'est pas simple, tant nos deux véhicules à une roue nous ont parachuté dans des situations des plus rocambolesques. Nous nous contenterons de vous raconter brièvement quelques moments forts et marquants du voyage. Nous pourrions également parler des vols d'appareil photo et de sac à dos, qui ont été de vrais coups durs et qui nous ont empêché de filmer et de prendre des photos pendant de longues semaines. Mais on nous avait prévenus, et cela fait aussi partie de l'aventure, alors passons.

Les premiers kilomètres dans Rio de Janeiro sont forts. Avec la période des fêtes, Noël, la famille etc., nous n'avons pas encore essayé nos monos terminés. C'est dire si l'émotion est intense. Le truc, c'est que deux petits Blancs, dans Rio, trois jours avant le premier de l'an, avec deux monocycles, ça ne passe pas inaperçu. La nuit approche, les gens rôdent, nous tournons en rond et tous les hôtels sont complets. Nous nous faisons alpaguer par des rabatteurs qui nous emmènent dans un hôtel des plus glauques, et le gars ne veut plus qu'on en sorte... Ça sent l'embrouille. On nous propose la nuit pour 80 euros, nous ne sommes pas vraiment sereins. C'est tout transpirants que nous finissons par trouver une auberge où nous pouvons enfin nous poser et respirer.

Bref, ça crame à Rio. Tellement que nous partons sur une île au sud de Rio de Janeiro pour passer le premier de l'an et commencer les kilomètres à mono dans un cadre paradisiaque. Le Brésil, c'est un peu la mise en route en douceur. Des kilomètres à monocycle, dormir dans les gares, sur les plages, dans une église, toquer chez des gens pour planter la tente, se faire offrir des popotes et quelques bières. C'est aussi l'apprentissage de l'espagnol dans un pays qui parle portugais... Nous terminons notre épopée brésilienne par



les plus impressionnantes chutes du monde : les chutes d'Iguaçu, à la frontière avec l'Argentine.

Ensuite, direction la côte d'Uruguay, le plat, les moustiques, les vaches, les immenses champs de palmiers, les plages, les dunes, le surf (nous sommes définitivement plus à l'aise sur un mono). Nous pédalons sur presque toute la côte d'Uruguay, de la Punta del Diablo jusqu'à Montevideo.

Nous arrivons en Argentine, cet immense pays où la culture du «barbuc» est partout. La meilleure viande du monde... Nous ne descendons pas tout au sud de l'Argentine, vers la Terre de Feu, mais nous allons tout de même à San Carlos de Bariloche, où nous nous offrons le luxe de descendre une montagne à monocycle. Les paysages sont splendides. Entre la Montagne aux sept couleurs, au Nord, les empanadas de Salta, notre séjour à Cordoba, nos plus belles randonnées mono dans des



paysages époustouflants, et un voyage en compagnie de deux Argentins. L'Argentine restera un coup de cœur. Nous avons encore beaucoup d'expressions et mots argentins quand nous parlons espagnol.

Nous ne pensions pas aller au Chili, mais nous y voici, en plein désert d'Atacama. Le séjour est bref mais intense, froid et sec! Nous avons donc fait avancer le compteur kilométrique des monos dans le plus haut désert du monde et affronté des températures avoisinant les -25 °C!

Nous quittons le froid chilien pour le froid bolivien, au milieu du plus grand désert de sel au monde, le Salar d'Uyuni. Nous y passons quelques jours en compagnie de deux Argentins et de leur camion aménagé. On ne pensait pas pédaler dans le Salar mais tant qu'à faire! La Bolivie, c'est le pays du dépaysement culturel. Tout change ici, les vêtements, les habitants, la nourriture, la pollution, la pauvreté, les marchés et les paysages toujours aussi grandioses. Il est difficile de pédaler dans les Andes boliviennes. L'oxygène manque terriblement, les routes sont des chemins et les côtes des montagnes. Nous réussissons tout de même à faire des kilomètres entre Santa Cruz et Cochabamba. Une route où on

nous offre oranges et bananes à n'en plus vouloir, où nous nous arrêtons dans une petite école perdue et où on nous confond avec Jésus! Nous traînons un peu entre La Paz et le lac Titicaca. Point de rencontre avec Nino l'ami qui nous a dessiné les logos pour les t-shirts Gajociclo. On lui doit une bière!

Direction le Pérou et c'est parti pour deux épopées en solitaire : chacun sa route, on se rejoindra 3 semaines plus tard pour partir vers l'Amazonie. Ferry, caïmans, jungle, singes, poissons, bananes, pluie tropicale, école, barque et pêche... L'Amazonie mérite de s'y attarder plusieurs mois. Il faudra revenir, mais pour un autre voyage, cette fois-ci en pédalo!

Pour le moment, nous montons vers l'Équateur et nous rejoignons assez vite le Pacifique.

L'Équateur est un petit pays mais on y trouve de tout. Ils ont la jungle, la montagne, les collines, la mer, les volcans, les neiges éternelles, une faune et une flore exceptionnelles et des gens accueillants. Nous traversons le pays plus vite que prévu et le climat







nous permet de retrouver un mode de vie plus tranquille. Camping, cuisine au feu de bois et réduction des dépenses. Pédaler sur la côte pacifique, ce n'est pas si dur et c'est agréable. Du plat sur les bords de mer, et dix minutes plus tard de petites montagnes débordantes de végétation. Encore un pays où il faudra revenir.

Pour l'heure, la priorité est de filer rapidement en Colombie et de rejoindre le premier échantillon de cousins pour la cousinade qui s'annonce. Nous nous essayons à la Salsa de Cali, nous baladons sur la côte pacifique colombienne, nous arrêtons dans l'école d'un petit village afro-colombien et montons tranquillement vers les Caraïbes avec le reste de la troupe. Nous sommes neuf à notre arrivée dans les Caraïbes. En bref, c'est un peu les vacances pour les jambes, en Colombie. C'est sûr que quand la famille nous rejoint pour un mois, on met un peu les monos de côté. La fin du voyage approche; il nous reste encore le Venezuela.

Nous n'arrivons pas très sereins à la frontière Colombie-Venezuela. On nous a raconté toutes sortes d'histoires sur le pays: police corrompue, routes dangereuses, papier toilette et anti-moustique indispensables, etc. Il nous faut donc aller voir de nous-mêmes ce qui s'y passe réellement. Le passage de la frontière semble délicat. Nous arrivons en bus dans la ville colombienne de Maicao, à la frontière du Venezuela. L'ambiance est particulière, très américanisée. Ici toutes les voitures sont de vieilles américaines super larges qui font des allers-retours Colombie/Venezuela pour faire passer les gens et ramener de l'essence. Dans le doute et par cette chaleur de plomb, nous continuons la route en bus jusqu'à Chichiriviche, village sur les Caraïbes et point de chute pour passer les fêtes et terminer le voyage tranquillement. Balades en monocycle, retrouvailles avec des amis et dégustation de rhums locaux seront le quotidien de nos derniers jours ensemble. Nous atterrissons chez Carmen, une mère de famille adorable qui nous accueille chez elle. Ici, pas besoin d'aller dans une école pour savoir jongler. C'est l'école de la rue. Nous sommes dans un quartier populaire en périphérie de la ville. Ici, les enfants sont partout. Notre séjour se transforme en spectacle de jongle et une démonstration de monocycle. Rapidement, une cinquantaine de personnes se rassemblent autour de nous pour assister au spectacle. Nous restons presque un mois dans cet endroit; les Caraïbes, les petites îles et la beauté des fonds marins transparents ont raison de nous. Voila! En résumé, les monos ont tenu le coup, les porte-bagages ont juste été ressoudés à mi-chemin, nos sacoches n'ont pas bougé. Nous avons un peu été embêtés avec nos freins hydrauliques qui ont lâchés plusieurs fois, nous avons changé deux paires de pédales et une bonne dizaine de rayons. Nous pensions pédaler quelque 5 000 kilomètres, nous en avons finalement fait 2000, pour préserver les genoux, qui n'ont pas toujours suivi le rythme. En bref, un peu moins de mono et un peu plus de rencontres, et des souvenirs plein la tête! Merci à tous.



## Les gourmandises de Katrine Jensen

Photos: Henrik Stapelfeldt, George Smith, Malene Jensen, Tania Olsen

### Bonjour Katrine, peux-tu te présenter?

Je m'appelle Katrine Jensen, j'ai 18 ans. Je vis dans une petite ville du Danemark qui s'appelle Skrosbjerg. Je vais commencer à la rentrée un apprentissage en pâtisserie.

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

J'ai commencé à rouler il y a 8 ans. À l'époque, je faisais de la gymnastique et j'ai vu le spectacle d'une équipe de monocyclistes qu'on avait invités lors d'un de nos galas de gym. Je n'avais qu'une envie, c'était apprendre à maîtriser toutes ces figures; je voulais un monocycle chez moi, pour y travailler. Par chance, mon frère était au spectacle ce jour-là et il m'a emmenée au club local. J'étais un peu intimidée à l'époque, mais je lui suis vraiment reconnaissante. La communauté monocycliste, c'est vraiment quelque chose de spécial!

### Quelles disciplines pratiques-tu?

Je fais de la distance, du tout-terrain, du freestyle, mais j'adore aussi faire des compétitions de trial et de flat.

### Quels ont été tes résultats ces dernières années?

Je suis allée à quatre Unicon. La première fois, c'était au Danemark et ça m'a ouvert les yeux sur les possibilités du monocycle. Ensuite, en Nouvelle-Zélande: c'était ma première fois en tant que monocycliste de la Danish Freestyle Team. Avec cette équipe, j'ai remporté mon premier titre en freestyle. J'ai aussi remporté la course de côte dans ma catégorie, j'étais deuxième en descente et troisième en tout-terrain (toujours dans ma catégorie). Deux ans après, en Italie, ça a complètement dérapé! J'ai gagné le marathon, la course de côte, le cross-country. Nous avons remporté le freestyle une nouvelle fois. En plus de cela, j'ai remporté plusieurs médailles dans ma catégorie d'âge - sept en or, deux en argent et une en bronze. Au Canada, l'année dernière, j'ai atteint mon plus grand objectif en remportant le freestyle expert individuel. C'était incroyable! J'ai aussi gagné le X-style et le groupe avec la *Danish Freestyle* Team, ainsi que l'argent en côte expert et le bronze au dix kilomètres. Cet été, j'ai également participé au NAUCC (ndt: la coupe d'Amérique du Nord) à Madison, ce qui a été une super expérience, non seulement à cause des compétitions, mais aussi grâce à tous les super monocyclistes nord-américains qui nous ont accueillis à bras ouvert. J'ai gagné toutes les compétitions auxquelles j'ai participé, sauf le trial, où j'ai fini deuxième derrière l'Autrichienne Maria Wegscheider.

### Qu'est-ce que ton titre à l'Unicon a changé dans ta vie? Dans la façon qu'ont les autres monocyclistes de te voir?

C'est une question difficile. J'ai eu l'impression que de plus en plus de gens me connaissaient, à la fois dans le monde du monocycle, mais

aussi à l'extérieur. J'aime le fait que les gens se sont simplement mis à parler avec moi, sans penser que moi, je n'ai aucune idée de qui ils sont. J'espère que les gens du monde monocycliste me voient toujours comme une amie et non comme une célébrité, car je me sens aussi ordinaire que n'importe qui.

### Qu'est-ce qui te pousse à rouler et à t'entraîner?

J'adore être sur mon monocycle, ça me rend heureuse. Je suppose que c'est ce qui me pousse à continuer. Mais j'aime aussi beaucoup rencontrer des gens du monde entier, qui sont tout aussi passionnés que moi. Créer de nouvelles figures et les partager. Comme Patricia Wilton l'a dit un jour sur son blog: « Je sais que quel que soit l'endroit du monde où je me rends, il y aura toujours des gens pour partager la langue monocycliste avec moi.»

### Comment vois-tu ta vie monocycliste dans dix ans?

Dans dix ans, je pense que je ferai toujours partie intégrante de la communauté monocycliste, même si je pense que je ne participerai peut-être pas à autant de compétitions. Et je serai peut-être plus investie dans l'organisation. Mais je ne sais pas vraiment; pour l'instant, j'ai juste envie de vivre tout ça et d'accumuler autant d'expériences monocyclistes que possible.

### Quel(le) monocycliste admires-tu le plus, et pourquoi?

C'est très difficile pour moi de décider du monocycliste que j'admire le plus. Il y en a tellement de talentueux! Et tous m'inspirent. Cependant, si je devais en choisir un, ce serait Matt Sindelar: on a le même style de figures, et c'est toujours sympa de découvrir ce que l'autre a bien pu inventer.

### Un moment sympa de ta vie de monocycliste que tu voudrais partager avec nous?

Quand j'essaie de regarder en arrière pour trouver un moment comme ça, au début, je me dis que ça ne doit pas être bien compliqué. Mais quand je creuse un peu, je réalise que les meilleurs moments sont souvent petits et insignifiants. Et beaucoup d'entre eux peuvent être compliqués à raconter, parce qu'un petit peu étranges. Mais ça reste pour ces moments-là que j'aime tant le monocycle. Ce que je vais raconter s'est passé cet été, à Madison, pendant le NAUCC. J'ai fait une tournée des bars à monocycle. C'était très nouveau pour moi, vu que je ne bois jamais. Mais c'était tellement plus que ça! On a roulé de pub en pub. Dans l'un d'entre eux, il y avait un karaoké, et bien sûr, nous avons dû chanter. Le public a suggéré la chanson *Bicycle Race*, de Queen, et chaque fois qu'on devait chanter «bicycle» (et c'est quasiment le seul mot de la chanson...), on criait «UNIcycle»! C'était vraiment génial!

### Parlons un peu du monocycle au Danemark! Comment êtesvous organisés?

Au Danemark, nous avons des clubs dans tout le pays, et on pratique essentiellement en gymnase. Dans mon club, on s'entraîne deux fois trois heures par semaine. L'organisation varie selon les clubs: certains séparent débutants et confirmés, tandis que d'autres, comme mon club, font un entraînement commun. On est souvent assez libres pendant l'entraînement. Mais on s'échauffe toujours tous ensemble. On est aussi plus





encadrés à l'approche des compétitions, pendant lesquelles chaque club présente généralement un programme de freestyle. Ma mère et moi organisons la rencontre de notre club. On fait également quelques spectacles et initiations pour ramener un peu d'argent, à la fois avec mon club et avec la Danish Freestyle Team. Le championnat du Danemark est réparti sur toute l'année sur différents week-ends, ce qui a des avantages et des inconvénients. J'aime bien cette idée, parce que ça permet que les rencontres soient éloignées des dates de l'Unicon – je pense que ça peut être compliqué pour beaucoup de monocyclistes de se rendre à deux compétitions dans le même été. Et puis ça laisse de la place pour faire des camps d'été monocycle. Cela dit, ça crée un peu de distance entre les différentes pratiques; les freestylers connaissent à peine les pratiquants de tout-terrain et de flat. Je pense que c'est dommage, car on pourrait apprendre beaucoup les uns des autres.

### Parle-nous un peu plus de la Danish Freestyle Team.

C'est l'équipe nationale de freestyle, et notre objectif premier est de remporter l'artistique de groupe à l'Unicon. Pendant nos week-ends d'entraînement, on prépare également les programmes individuels et par paire. On a des sélections tous les ans, et vingt à trente des meilleurs monocyclistes du Danemark sont recrutés. Nous avons récemment créé une équipe Espoir pour ceux qui n'en seraient pas loin. Mon frère est l'un des entraîneurs des Espoirs, et pour l'instant, ça fonctionne très bien. La *Danish Freestyle Team* a environ quinze week-ends d'entraînement par an, qui ont lieu à peu près une fois par mois, puis quelques entraînements supplémentaires à l'approche de l'Unicon. Les Espoirs ont environ six week-ends par an. Je fais partie de la *Danish Freestyle Team* depuis sept ans. C'est un peu comme une deuxième famille. On s'entraîne, on s'amuse, on dort et on transpire tous ensemble. Mais ce bon esprit n'empêche pas qu'il y ait aussi une forte compétition entre nous. Chaque année, environ seize personnes sont choisies pour présenter le programme de groupe. Il y a donc toujours des gens qui sont désignés comme remplaçants, parce que leur niveau n'est pas suffisant. C'est une position qui peut être difficile, même si c'est un rôle important.





## giratons ans de Y'a du jeu

Photo: Xavier Le Quesne. Texte François Wurmser

### Le Girafon Fédéré fête son dixième numéro

Pendant ce temps, la plus vieille convention française fêtait sa dixième édition, à grand renfort de fiesta nostalgique et d'apéro sympathique. Et puis les grands classiques : bal à monocycle, descente de la montagne de Lure, grand jeu dans la ville, verre des dix ans à la citadelle de Forcalquier. De quoi profiter pleinement d'un splendide week-end dans les non moins splendides Alpes de Haute-Provence. Non, sans rire, vous devriez essayer.

### Y'a du jeu dans ta roue

Ça commence depuis dix ans par de grands jeux tous ensemble sur le terrain de sport. Béret à monocycle, guidage de monocycliste aveugle, tir à la corde à monocycle (qui a dit que c'était stupide?), chaise musicale, toujours à monocycle : les Roue Libre, organisateurs de la convention, se sont spécialisés dans l'invention de jeux hétéroclites, funs, sympathiques. Tout cela à côté des classiques basket et hockey.

### Puis vient le grand jeu

L'imagination débordante de Max et Yvon frappe toujours lors de ces jeux. Que ce soit un jeu de piste dans toute la ville, une fête foraine à monocycle dans le gymnase (spéciale dédicace à la tente fantôme) ou un jeu de l'oie géant, ils trouvent toujours de bonnes idées. Cette fois, c'était le retour aux racines de leur succès : des défis aux intitulés mystérieux, laissant libre cours à l'imagination des participants. Qui a gagné? Personne et tout le monde; on s'est bien amusé! Quoi qu'il en soit, je vous encourage vivement à regarder sur le web quelques vidéos de ces défis!

### Le traditionnel apéritif

Le sommet de la splendide citadelle offre ensuite une vue sur tout le pays, dans une ambiance conviviale. L'occasion de quelques photos, de pas mal de discussions et de rencontres. Et puis de redescendre le chemin d'escaliers en pierres de la citadelle!

### Un bal à monocycle

Pardon? Cette idée est également sortie de l'inventivité des Roue Libre, et si elle peut vous paraître surprenante, étonnante, peut-être difficile, c'est parce que vous n'avez pas essayé! Les groupes de musique qui se sont succédé lors de ces dix éditions ont tous été fascinés par les danses des monocycles devant la scène, donnant une atmosphère unique à ces concerts sur la place centrale de Forcalquier.

### La montagne de Lure

Pour beaucoup de monocyclistes, c'est devenu légendaire. Pour un certain nombre de jeunes, c'est aussi leur première grosse sortie tout-terrain. Parfois de la neige, souvent de l'orage, parfois du soleil. Cette descente est riche, variée, en un mot géniale! Ça commence par du pierrier. De la pierre blanche en petits blocs qui chahute les rouleurs. Et de la pente, beaucoup de pente par endroit. Ça continue par un large chemin forestier généralement tapissé de feuilles. Très sympa ce chemin, qui regorge de petits pièges sournoisement camouflés sous les feuilles mortes. On arrive ensuite à une jolie petite chapelle. Et puis on peut maintenant continuer par le chemin d'enduro VTT, sinueux, qui serpente dans la forêt. Énormément de plaisir. Cette descente reste unique dans le programme monocycliste.

### Enfin, un concert, voire un spectacle, voire les deux

Pour clôturer en beauté ce week-end. Cette année, il fallait fêter les dix ans! Nous avons eu droit à de splendides gâteaux géants qui nous ont permis de chanter en cœur le bon anniversaire de Y'a du jeu dans ta roue. Magique! Le concert était assuré par un groupe peu connu du grand public mais bien connu des rouleurs à une roue, puisqu'il était mené par l'incroyable Yoggi, figure du monocycle français des années 2000.

C'est donc un week-end varié, intelligent, doux, sympa, tentant, festif, rouleur, tranquille, ensoleillé. Et pourtant, c'est un week-end que peu d'entre vous fréquentent. Vous avez tort, vous vous y plairiez!







Venez à Forcalquier!

Girafon 10 | 14 Girafon 10 | 15





Tim Desmet

Photos: Cyril et Alexis Mercat

### Bonjour Tim! Peux-tu te présenter?

Bonjour, je m'appelle Tim Desmet, je suis étudiant et monocycliste de 22 ans, je viens de Belgique. Je suis un monocycliste complet, dans le sens où je pratique le trial, le street et le flat. J'ai commencé à rouler sérieusement il y a huit ans. J'adore ce sport depuis lors!

### Tu étais à l'EUC summer en Hongrie. Comment c'était? C'était ton premier EUC là-bas?

L'EUC en Hongrie était un évènement génial! J'ai fait quelques EUC dans le passé, mais c'était mon premier en Hongrie, et j'ai vraiment adoré. Il était super bien organisé, le site était parfait, les zones de trial et de street étaient les meilleures que j'ai jamais eu l'occasion d'essayer, ce qui a fait de supers compétitions. Mark Fabian (ndlr: l'organisateur principal) a également organisé un tram privé pour nous emmener tous en centre-ville à un super spot pour faire les battles de flat.

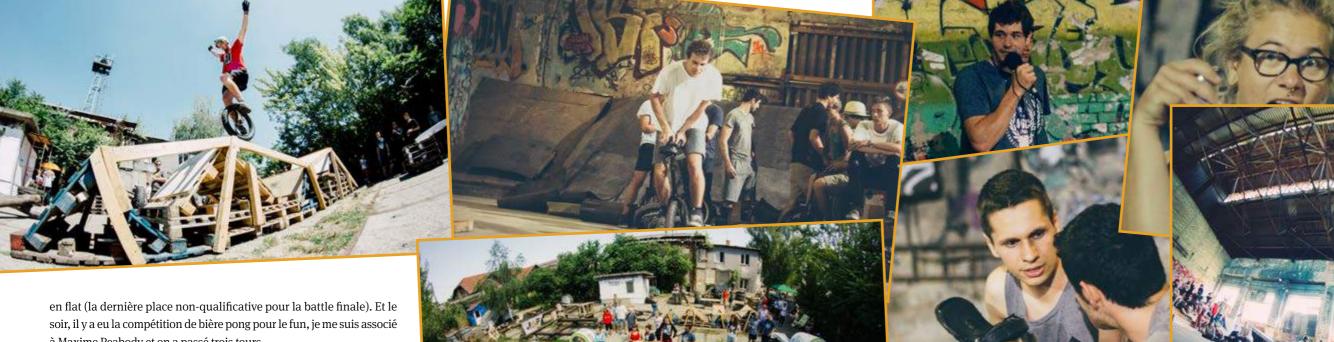
L'EUC n'était vraiment pas cher, ce qui est toujours agréable. Mais le meilleur, ça reste les gens, tout le monde est vraiment sympa, amical. Et puis les gens savent faire la fête, ce qui donne de fantastiques et folles nuits d'EUC!

### À quelles compétitions as-tu participé et quels ont été tes résultats?

J'ai participé à toutes les compétitions possibles (trial, street, flat, saut en hauteur et bière pong). J'ai fini premier en saut en hauteur avec un saut à 1,36 m, troisième en trial, quatrième en street et neuvième







à Maxime Peabody et on a passé trois tours.

### Peux-tu nous raconter la compétition de trial?

Elle était vraiment bien! Les zones étaient construites de façon très professionnelle, et proposaient de bons défis, notamment les zones de finale. Il y a eu deux sessions de qualification, et les six premiers se qualifiaient

La première qualification démarrait à dix heures, et à cause de la fête la nuit d'avant, la plupart des gens ont participé à la seconde à douze heures. Il y avait beaucoup de zones, de tout niveau, je pense donc que tout le monde y a trouvé son compte.

Au final, c'est Mark Fabian et Levente Németh qui ont fini premier ex-aequo avec cinq zones en finale. J'ai fini troisième avec quatre zones.

### Peux-tu nous raconter la compétition de flat?

Elle consistait en un run de qualification où tous les riders avaient à peu près 45 secondes pour réaliser leurs figures les meilleures et les plus fiables. Ensuite le top huit se rencontrait dans une finale à élimination directe sous forme de battle. Ces battles ont eu lieu dans le centre-ville, et c'était super sympa à regarder. Pour moi, la meilleure battle était celle entre Krisz (Kovacs) et Raphaël, ils ont tous les deux sorti de superbes figures, avec une réussite pas loin des 100%, ce qu'on ne voit pas souvent en compétition. Raphaël a finalement remporté cette battle, et ensuite il a dû affronter son frère Lorenz pour la première place. Lorenz a fait du super bon boulot en replaquant des figures super dures et il a finalement remporté la finale face à son frère.

### Peux-tu nous raconter la compétition de street?

Elle était géniale! Les zones de street ont été spécialement construites pour la compétition, elles étaient énormes, avec beaucoup d'objets innovants dedans, ce qui permettait de placer des figures créatives. Au final, c'est Christian Brink qui a remporté la compétition.

### Le saut en hauteur?

Le saut en hauteur s'est déroulé le premier jour de compétition à l'EUC. C'est une épreuve sympa où on a pu repousser nos limites hautes. J'ai remporté la compétition avec un nouveau record personnel à 1,36 m.

### *Une figure spéciale replaquée pendant cet EUC?*

Pendant les battles de flat, on a vu des figures dingues, comme quand Lorenz Pöham a fait un fifthtriple (ndlr: 540 unispin + triple flip). Mais le meilleur trick était sans conteste le «flip boomboom outflip » de Raphël Pöham.

### Flip boomboom outflip? Qu'est-ce que c'est que ça?

C'est un crankflip, que tu replaques en l'air, puis tu fais un outflip, donc deux flip séparés en l'air. La figure est visible dans la vidéo sur Youtube: EUC summer edit 2015 par Léon Bourcier, à trois minutes 35.

### Quel monocycliste t'a le plus impressionné? De jeunes monocyclistes prometteurs présents?

Pour moi, le monocycliste le plus impressionnant était Kornel Auth. Je savais qu'il était bon, mais je ne pensais pas que c'était à ce point! Les jeunes les plus prometteurs sont à mon avis Jelle Dillen et Levente Németeh. Jelle a vraiment beaucoup de style et n'arrête pas de progresser en flat et en street. Levente est un nouveau maître trialiste qui a une précision incroyable.

### Peux-tu nous parler de l'ambiance à l'EUC? Nous raconter quelques moments funs?

L'ambiance à l'EUC est incroyable, tout le monde est super sympa. Dans la journée, on roule, on participe aux compétitions, et le soir la fête commence. Des bières pas chères, beaucoup de gens déjantés, l'ambiance de l'EUC est vraiment ce qui a rendu l'EUC légendaire. Il y a beaucoup trop de moments funs, j'en ai sélectionné quelques-uns. Rouler avec un chariot de supermarché dans le skate park, faire des figures de fou dans le bac à mousse, boire tranquillement allongé dans ce même bac à mousse, explorer le site de l'EUC (une ancienne usine, un des meilleurs trucs que j'ai faits), le bière pong,...

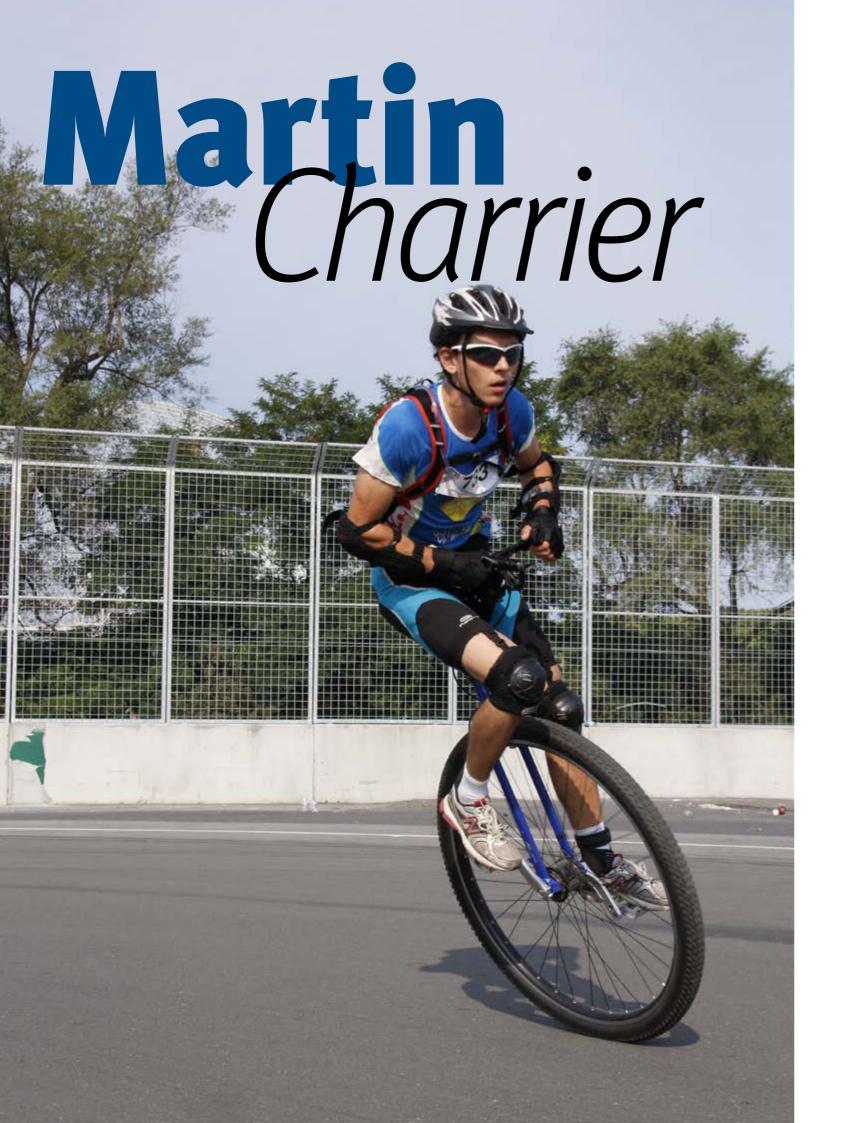
### Qu'est-ce qui est le plus important pour toi? Rouler avec tes amis? Faire la fête? La compétition?

Pour moi, la partie la plus importante de l'EUC, c'est l'ambiance et les gens. Là-bas, tu peux rouler ou traîner avec tellement de gens supers qui viennent de toute l'Europe et du monde, la sensation simplement d'y être, c'est ça le meilleur.

### Que signifie l'EUC pour toi?

Rencontrer de nouveau toute la famille monocycliste, prendre du plaisir avec elle, rouler pour dépasser tes limites en compétition. C'est le meilleur lieu de rencontres que je connaisse.





### Comment et pourquoi as-tu commencé le monocycle? Il y a eu trois phases.

**Première phase**: la première phase a fait suite à quelques ateliers de jonglage en 2004 où un monocycle était parfois disponible. Mon père a eu envie de s'y mettre, il a donc emprunté un monocycle. C'est en le voyant s'entraîner dans le couloir de notre maison que ça m'a donné envie d'apprendre. N'y voyant pas de grand intérêt, si ce n'est la satisfaction de savoir tenir sur l'engin, je n'en ai fait que rarement jusqu'en octobre 2005 quand mon père m'a emmené à la deuxième CFM à Valbonne (06).

**Deuxième phase**: ce que j'ai vu à Valbonne m'a émerveillé: trial, descente d'escaliers, freestyle... Je n'avais jamais pensé à faire tout ça en mono, je ne savais même pas sauter sur place, uniquement rouler en avant, arrière et faire du sur-place. Suite à la CFM, j'ai pris la résolution d'apprendre le gliding et le coasting pour la CFM suivante. Ce fut fait en quelques mois et pendant à peu près deux ans je me suis entraîné entre une et deux heures par jour, principalement en trial, freestyle et cross. (Le 07/07/07: achat d'un monocycle de trial 20 pouces Kris Holme au CDK). Pendant la période du lycée (2005-2008) j'ai fait de plus en plus de trajets (5-20 km) en 20 pouces, puis avec le 24 pouces de mon père.

**Troisième phase:** l'envie d'un mono plus grand pour se déplacer. À Noël 2007, j'ai commandé mon premier 29 pouces au CDK. Le pur bonheur! 1000 km en trois mois, puis mon arrivée à Lyon en septembre 2008 où le 29 s'est avéré être le meilleur moyen de transport urbain de mon point de vue, ce qui n'a toujours pas changé.



### Quels sports pratiquais-tu avant? À quel niveau?

J'ai fait toutes sortes de sports en club (judo, handball, boxe française, tennis, gym...) au collège et au lycée mais jamais plus de trois ans d'affilée, sauf le ski: neuf ans. Après la septième année, j'ai dû m'inscrire dans le groupe compétition pour pouvoir continuer. Je n'en faisais pas pour gagner mais pour le plaisir. Depuis très petit mon père m'a inscrit dans des courses à pied, mais je n'ai jamais sérieusement intégré de club. J'ai fait les cross du collège et du lycée en atteignant deux fois les cross académiques, après les districts et départementaux. Je fais toujours des courses à pied (7, 15 et 42 km). Je cours très rarement entre ces courses. Mes deux derniers dix kilomètre à Saint Nazaire furent courus en 34 minutes 27 (6e/800 et 9e/900). C'est là que j'ai le plus de médailles après le mono. Le dernier sport en club que j'ai pratiqué avant le mono: la monopalme. Deux fois par semaine plus les compétitions, sans gros niveau. Comme pour le ski (et le mono d'ailleurs), c'est un sport que j'ai pratiqué et que je pratique toujours pour le plaisir. Depuis 2008, j'ai aussi fait une année de natation (deux fois par semaine) et j'ai été capitaine d'une équipe de quatre lors de plusieurs raids natures dont une deuxième place au raid INSA en 2009.

### Parmi toutes les médailles que tu as obtenues en Unicon, laquelle t'a fait le plus plaisir?

Probablement celle à laquelle je m'attendait le moins! La première de toutes mes médailles en Unicon, au dix kilomètre standard à Copenhague en 2008. Je ne l'avais pas espérée une seconde et ça a été une énorme surprise. Nous étions deux à 100 m de l'arrivée et Philipp Henestrosa est tombé. Juste derrière, je mettrais celle du cross à Wellington en 2010 pour la même raison.

### Quelle a été la première CFM où tu es venu? Où tu as gagné? Dix kilomètres? Cross?

2005 à Valbonne a été ma première CFM. J'ai obtenu quelques médailles en athlétisme, cross et dix kilomètre. La première fut sur le 100 m où étant plutôt lent dans ma série (probablement dernier ou avant dernier), en finale je me suis retrouvé deuxième après des chutes d'au moins deux concurrents dans les dix derniers mètres. Une médaille en coupe de France... J'étais fou de joie. J'ai fini deuxième au cross me semble-t-il en 20 pouces classique et deuxième au dix kilomètre en me faisant

surprendre par Jérémy (ou Adrien) à 50 m de l'arrivée sur un parcours qu'il connaissait bien.

### Es-tu satisfait de tes résultats lors du dernier Unicon? Que voudrais-tu changer dans ta façon de rouler? Comment comptes-tu t'y prendre?

Oui je suis satisfait car je n'ai pas fait d'erreurs bêtes ni de mauvais choix, ce qui s'est préparé assez longtemps à l'avance et avant chaque course lors de la compétition. Je peux encore m'améliorer sur les épreuves de distance: soit en travaillant mon sprint (ce qui ne me motive pas tant que ça), soit en montant un mono 32 pouces à vitesses. Cette taille de roue peu utilisée me serait très adaptée car j'arrive rapidement aux limites du 29 à vitesses dans les descentes ou lignes droites (pointes à 40-45 km/h mais moyennes jamais au-delà des 32 km/h car il faut tourner vite) et le 36 à vitesses est pour moi un peu trop lourd à tirer au-delà de 42 km lorsqu'il s'agit de rouler fort, voire avant si le circuit est vallonné. Je souhaiterais aussi m'entraîner davantage pour le prochain Unicon. L'idéal avec plus d'entraînement et une roue de 32 pouces serait de rouler assez vite pour faire en sorte que le groupe de tête éclate avant l'arrivée au sprint. Le sprint, c'est vraiment pas mon

### Comment t'entraînes-tu? Quel est ton point fort? Ton point faible?

Je m'entraîne en roulant seulement quand j'en ai envie, soit tous les jours en général. Plusieurs fois par jour, en fait, que ce soit pour me déplacer ou me promener mais toujours pour me faire plaisir. Je ne connais pas de moyen de transport urbain qui offre plus de liberté qu'un 29 pouces à vitesse. Il est maniable, rapide, peu volumineux, passe partout, original, mécaniquement simple... et il permet d'aller partout sans se fatiguer. Il m'arrive classiquement de partir pour rouler 20 minutes et de ne rentrer finalement qu'au bout de deux heures, voire plus! Mon point fort, c'est probablement que je ne m'en lasse jamais, que les sensations sont toujours au rendez-vous, même quand il pleut et que je connais la chance que j'ai d'avoir découvert cet engin. C'est fou que si peu de gens roulent en 29!

Mon point faible, comme je l'ai effectivement dit, a été le sprint au dernier Unicon. Peut-être est-ce à cause d'un manque d'entraînement en 36 pouces avant la compétition. Mais je pense plutôt, comme me l'ont montré de nombreux sports, que ce n'est pas là où je suis bon par nature. Avec un peu de chance, un plan d'entraînement plus structuré sur une roue de 32 pouces et, je l'espère, des profils de course vallonnée, me permettront peut-être d'éviter une arrivée au sprint au prochain Unicon ...!







### Mode

Les boucles d'oreilles Martin C.

L'impression 3D est un procédé récent permettant de réaliser facilement des pièces aux formes difficiles, qui nécessitent normalement des moules sur mesure, ou de longues heures d'usinage. Le principe est simple, il faut imaginer un tube par lequel sort du chocolat fondu qui sèche quasi instantanément. Une première couche est déposée sur une plateforme, puis, une seconde couche pardessus la première, et ainsi de suite jusqu'à ce que toutes les couches forment un lapin en chocolat en 3D. Le modèle à réaliser doit être au préalable dessiné sur un ordinateur (ou scanné en 3D). Ensuite, à partir de ce modèle, un programme se charge de calculer la forme des différentes couches pour que l'imprimante 3D puisse réaliser l'objet.

Theresa Tomczyk et sa sœur Catherine portent les boucles d'oreilles Martin C. imprimées sur place, chez elle aux USA.



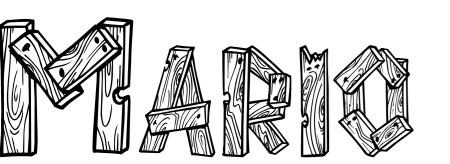


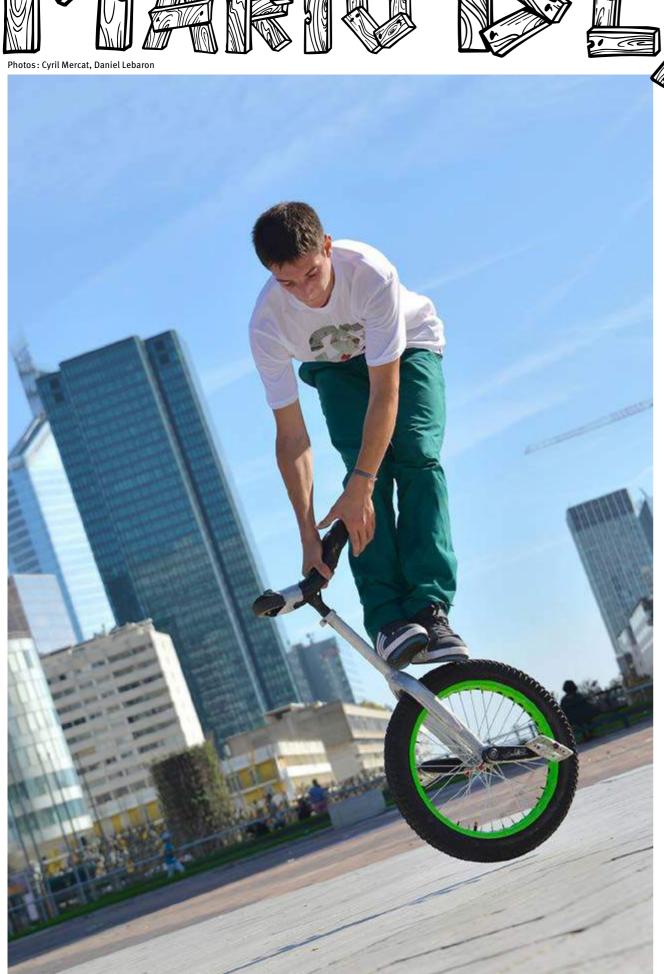
Si le programme pense que la pièce ne peut pas tenir toute seule pendant l'impression (par exemple, si on veut réaliser un pont, une sphère, un plongeoir...), des supports sont calculés et imprimés en même temps. Il faut alors les enlever à la main suite à l'impression. Pour l'instant, la plupart des imprimantes 3D



abordables ne conçoivent qu'en matière plastique. Mais certaines, plus chères, peuvent aussi imprimer en métal, et ces dernières sont déjà utilisées pour réaliser des pièces de Formule 1. D'autres, pour imprimer des maisons ! La matière est alors un ciment qui sèche ultra rapidement.

Bref, on peut tout faire en impression 3D! Dont des boucles d'oreilles en forme de monocycle qui ont été ma première idée, au départ, pour tester la précision des machines. S'il y a des intéressés pour imprimer leurs propres boucles d'oreilles, je peux envoyer le fichier 3D, comme à un Israélien qui en a ensuite imprimé pour sa fille ou à Mike Tomczyk qui en a aussi imprimé pour ses filles!







### Bonjour Mario, présente-toi à nos lecteurs à ta façon.

Bonjour, je m'appelle Mario Bel, j'ai 18 ans et je viens de la région parisienne. Depuis un an, je suis parti faire un tour de France pour me perfectionner dans le métier de charpentier.

### Quand as-tu commencé le monocycle?

J'ai commencé le monocycle grâce à un cadeau de ma tante pour mes dix ans. Mais ce n'est qu'il y a cinq ans, après être allé a la Coupe de France de monocycle, que j'ai découvert toute les disciplines et que je m'y suis vraiment mis.

### Qu'est-ce que cela a changé dans ta vie?

Le monocycle m'a fait rencontrer des gens géniaux, toujours ouverts et prêts à partager tous leurs meilleurs conseils. C'est dans le monocycle que j'ai rencontré mes meilleurs amis.

### Quelle est ta discipline de prédilection? Pourquoi?

Ma discipline de prédilection est le street, car c'est pour moi la discipline la plus libre et la plus créative. Il n'y a pas de règles, et ça laisse des possibilités de tricks infinies. Mais j'aurais l'impression de m'ennuyer à faire une seule discipline, c'est pourquoi je varie avec le flat et le trial.

### Rappelle-nous tes meilleurs résultats.

En 2013, je fais trois podiums: troisième en street aux EUC (Extreme Unicycling Championship) Winter et troisième en street et en flat à la CFM. Je finis premier en flat et deuxième en street à la CFM 2014. En 2015, je termine sur le podium en street des EUC Winter avec une troisième place.

### À quelle fréquence roules-tu? Où roules-tu?

Avant de partir sur le tour de France, je roulais tout les jours et je progressais vraiment vite. Maintenant je n'ai plus autant de temps, mais je me motive à rouler au moins une fois par semaine. Je roulais souvent à la Défense, et maintenant je roule sur les spots que je trouve, selon les villes

### Quels sont tes objectifs sportifs pour les prochaines échéances? Seras-tu à l'Unicon 2016?

Je veux continuer à rouler pour le plaisir, sans me prendre la tête. J'espère pouvoir aller à l'Unicon en Espagne, mais ça dépendra beaucoup de mes vacances!

### Ta figure préférée?

Dur à dire, mais j'aime bien varier les *tricks* et essayer de les faire toujours en partant de plus haut. Un des *tricks* qui m'a fait le plus de sensation est bien sûr le *seat whip*.

### J'aime/J'aime pas (dans le mono bien sûr).

J'aime l'esprit de ce sport en convention, j'aime faire des vidéos et j'aime les *roads trips* entre amis. Je n'aime pas casser du matos, parce que ça m'empêche de rouler!

### Est-ce que tu feras encore du monocycle à 30 ans?

Le mono ça ne s'arrête pas. C'est vraiment une chance de pratiquer un sport avec tant de disciplines; on peut se recycler un grand nombre de fois sans jamais se lasser. Donc je pense que oui, mais sûrement dans d'autres disciplines un peu plus calmes.





### Présente-toi à nos lecteurs à ta façon.

Je suis Hugo Vieilly, j'ai eu quinze ans récemment, je rentre cette année en première scientifique à Villefontaine, au sud-est de Lyon (Isère). J'ai commencé le mono au collège en sixième, en 2010, dans un atelier de cirque animé par Xavier, monocycliste freestyle que l'on peut rencontrer au stand CDK aux compétitions de mono. Je fais aussi beaucoup de musique depuis maintenant dix ans, et d'autres sports moins régulièrement comme le karaté. J'ai pratiqué le foot quand j'étais plus jeune mais j'ai stoppé directement lorsque j'ai débuté le mono, car c'était beaucoup plus fun. C'est cette dimension de sport extrême qui m'a fait accrocher à ce sport et qui m'a tout de suite donné envie d'acquérir un niveau élevé tel que celui que l'on pouvait alors observer dans les vidéos des légendes du mono.

### Quelle est ta discipline de prédilection? Pourquoi?

Je n'ai jamais vraiment eu de discipline de prédilection. Après avoir appris les bases du mono, j'ai rejoint (*in extremis*) le club des *Braïzanbas*, qui offrait des entraînements très variés, j'y ai surtout fait du flat, du trial et du muni. Ça n'a pas beaucoup changé depuis, et je me suis un peu plus orienté vers le street, grâce à Eddie Ducol, et vers le trial et la descente, où je peux bourriner à volonté!

### Rappelle-nous tes meilleurs résultats.

J'ai fait mes meilleurs résultats au dernier Unicon, au Canada. Là-bas, j'ai gagné le *cross advanced*, le flat junior (mais ça ne compte pas vraiment, vu le nombre de participants dans ma catégorie), j'ai aussi fini deuxième en street, descente et trial dans ma catégorie d'âge, et j'ai eu le bronze en *speed trial*. Mais je suis aussi content de m'être classé quatrième en hauteur, alors qu'on avait été regroupés avec la catégorie d'âge supérieure.

### À quelle fréquence roules-tu, et où?

J'essaye de rouler au moins deux fois par semaine, en variant les sorties street et trial autour de chez moi et les sessions flat dans mon garage, mais ce n'est pas toujours évident à conjuguer avec mes autres activités. Heureusement, Eddie Ducol est arrivé à côté de chez moi l'année dernière et me coache à sa manière! Je m'entraîne sur quelques spots de trial urbain à Villefontaine, et on a un bon skatepark par chez nous. On part aussi à la recherche de « lignes » de street au centre-ville, lors des sessions avec Eddie.

### Quels sont tes objectifs sportifs pour les prochaines échéances? Seras-tu à l'Unicon 2016?

J'aimerais bien aller chercher quelques médailles à l'Unicon 18, en Espagne, mais je pense que le niveau sera très haut, et ça va être chaud! Je pense pouvoir finir sur le podium en saut en hauteur, mais concernant le trial, je suis moins confiant après avoir vu ce que faisaient des gars de seize ans au Canada! Je vais essayer de me concentrer sur le trial et la descente pour la prochaine Coupe de France de monocycle notamment.

### Est-ce que tu as une figure préférée?

Ma figure préférée, je dirais que c'est le 180 *crankflip*: c'est pas trop difficile, il y a plein de manières différentes de la faire et on peut la poser sur n'importe quel spot de street! J'adore lancer des grosses rotations comme le 900 *side* ou le *outside*, mais l'entraînement est hyper répétitif et le résultat assez aléatoire au final. C'est pour ça que j'ai arrêté le *seatwhip*: c'est quasi impossible de l'avoir régulièrement, et ça casse trop de matos. Seul Jack Sebben en a le secret! Sinon, le trick qui me fait le plus rêver, ça reste le *frontflip*! Après avoir vu Adrien Delecroix le lancer et Max Schulze le tenter en direct, j'espère bien m'y coller d'ici quelques temps...

### l'aime/l'aime pas (dans le mono bien sûr).

J'aime bien tout ce qu'on arrive à faire à partir d'une roue! Avec la variété des disciplines, on peut voir chaque jour quelqu'un inventer un truc nouveau, battre un record, tout ça dans un esprit cool! En revanche, j'aime pas quand il pleut sur une épreuve de trial en extérieur, ce qui arrive trop souvent!

### Est-ce que tu feras encore du monocycle à 30 ans?

J'espère encore rouler à 30 ans et venir aux compétitions! Ne serait-ce que pour l'ambiance super cool!



Photo: Rennes Monostars, Texte Samuel Coupey

### Pâques 2014, direction Saint-Brévin-les-Pins

Ça fait longtemps que j'enseigne le monocycle dans mon club en essayant de trouver des idées à droite à gauche pour varier le contenu des séances. Je me suis aperçu qu'apprendre à rouler à des gens était relativement facile mais qu'il était plus difficile ensuite de maintenir l'intérêt et l'envie des pratiquants à long terme. Par ailleurs, ça fait aussi deux ou trois ans que la CNM (Commission Nationale Monocycle) travaille sur une formation d'initiateur. Je décide de participer à cette troisième fournée de formation.

### DIS, quésaco?

DIS est l'abréviation de Dis Pater, Dieu des Enfers chez les Romains mais en fait cela n'a rien à voir. En fait DIS est l'acronyme de Déchet Industriel Spécial mais ça n'a aucun rapport. Dis- est un préfixe, de séparation (disparu), de négation (discontinu), de... Non, DIS en fait (tout le monde sait ça) signifie Diplôme d'Initiateur Sportif, pour nous option Monocycle.

### Quatre jours de formation

Nous voilà donc partis pour quatre jours de formation à Saint-Brévinles-Pins. Nous sommes deux de mon club et « DIS » stagiaires en tout! À Saint-Brévin, nous sommes accueillis dans les meilleures conditions: des hébergements (mobile-home au camping et appartement en ville) ont été prévus par Cirqu'en Retz pour les stagiaires. Tous les repas sont pris en commun dans une salle du complexe sportif. Une autre salle est consacrée à la formation et les gymnases à notre DISposition pour les mises en situation. Cette formation est assurée par Vincent et Nicolas Potier et un cadre de la Fédération Léo Lagrange. Les cours apportent des données physiologiques, d'anatomie, d'organisation du sport en France, des données sur l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange, des principes d'organisation d'entraînements sportifs et des mises en pratique. Nous apprenons ainsi à concevoir des séances et les mettons en application sur des cobayes du club de Cirqu'en Retz. La partie pédagogique propre à l'enseignement du monocycle est assurée par Nicolas Potier dont c'est le métier! La journée terminée, nous profitons du gymnase (monobasket en soirée) ou allons rouler en bord de mer, sans oublier de tester le radar qui donne la vitesse en direct.

### Retour dans nos clubs

Après cette formation, nous devons concevoir des séances et les mettre en application dans nos clubs respectifs dans les mois qui suivent. Nous avons un dossier à rédiger reprenant notre parcours monocycliste, notre investissement dans notre structure et des exemples de séances créées, réalisées et critiquées.

### Soutenance

Vient ensuite plusieurs mois plus tard le passage devant un jury composé d'un monocycliste (généralement issu de la CNM) et d'un cadre de Léo Lagrange pour valider le diplôme. Plusieurs de ces soutenances ont été organisées en des lieux différents pour faciliter les choses.

### Combien ça coûte?

Le coût d'une formation (comprenant l'hébergement et la nourriture pour quatre jours) est de 50 euros par stagiaire (le reste étant financé par la fédé), plus les frais de déplacement. Tout cela peut au moins en partie être pris en charge par votre club.

Engagez-vous! Formez-vous! Vous aurez le plaisir de transmettre, de faire progresser des gens et de contribuer à développer la pratique du monocycle dans votre région.



# P'tite An'So grande roue grande de grande gr

### Quand as-tu commencé le monocycle?

J'ai commencé le monocycle vers l'âge de 5 ou 6 ans, quand j'habitais à Voiron, une petite ville près de Grenoble. Mon frère allait commencer le cirque comme activité extra-scolaire, je voulais aussi m'y mettre. À l'époque, je voulais être un garçon, il me fallait donc choisir une spécialité qui ne me paraissait pas trop «fille» comme le trapèze ou le fil de fer, ce fut donc le monocycle. Je ne me suis jamais arrêtée: j'aimais son aspect unique qui répondait à mon envie d'être un peu différente des autres. De plus, j'ai vite trouvé les gens que je rencontrais à travers le monocycle particulièrement intéressants.

### Raconte-nous un peu le monocycle en France au début des années 2000 et la FFM (Fédération France Monocycliste)

Pendant longtemps, j'avais du mal à trouver d'autres monocyclistes avec qui pratiquer, que ce soit à Aix-en-Provence, où j'ai habité après Voiron, ou à Paris ensuite pour mes études. Je me suis alors lancée dans le projet de développer le sport sur Paris même, et de m'impliquer avec *Haut Les Mains*, club de Ris Orangis, qui existait déjà. J'essayais de trouver tous les monocyclistes possibles et de créer une liste de contacts. J'ai commencé à organiser des premières balades irrégulières. Un peu plus tard, avec des gars d'*Haut Les Mains* (Djeman et Stéphan), on a lancé la balade du mardi au départ des Halles, qui, il me semble, existe toujours. En travaillant là-dessus, j'ai appris que des monocyclistes de diverses régions étaient en train de travailler à la création d'une fédération et je me suis penchée dessus avec eux. Comme *Haut Les Mains* allait organiser sa fameuse convention/tournoi de basket quelques mois plus tard, et en

Texte et photos: Anne-Sophie Rodet et son retardateur



raison de sa localisation centrale, cela nous a semblé le parfait moment pour la première assemblée générale de la fédération. La Fédération France Monocycliste est donc née le 26 avril 2003. J'étais plus que jamais déterminée à m'impliquer dans le développement du monocycle : je me suis retrouvée présidente. Les monocyclistes commençaient déjà à mieux se connaître. Il y avait de plus en plus d'évènements, mais la fédé a permis de mieux s'organiser, de communiquer et a accéléré le mouvement.

### Comment es-tu venue à la longue distance?

Tout ce qui pouvait se faire à monocycle m'intéressait, sauf la longue distance. Rouler des heures sur le goudron ne m'attirait pas vraiment, mais je prenais mon rôle de présidente très au sérieux et, en 2005, quand un groupe de monocyclistes, américains principalement, a fait le tour des Alpes en passant par la France, je me devais de les rencontrer. À l'époque, les 36 pouces étaient encore rares chez nous, les Schlumpf, n'en parlons pas; et pas grand monde en France ne s'était lancé dans des grandes traversées. Ils m'ont annoncé que leur prochain tour se déroulerait en Méditerranée. Je les ai donc invités à passer par chez moi, à Aix. Ils m'ont répondu que je devrais tout simplement faire partie du groupe. Comme j'avais beaucoup accroché avec eux, je me suis dit: «Pourquoi pas? Souffrir avec un groupe de gens intéressants pourrait être une très bonne expérience.» En 2007, alors que j'habitais désormais au Canada, je suis donc rentrée en Europe pour le tour. Nous sommes partis depuis Ljubljana, en Slovénie, pour aller jusqu'à Aix, avec un détour par la Corse. J'ai adoré mais je suis rentrée convaincue que je ne voulais pas voyager de cette façon à l'avenir. Je souhaitais pouvoir m'arrêter quand je voulais, pouvoir improviser pour mieux rencontrer les locaux. Et puis je préfère la tente à l'hôtel...

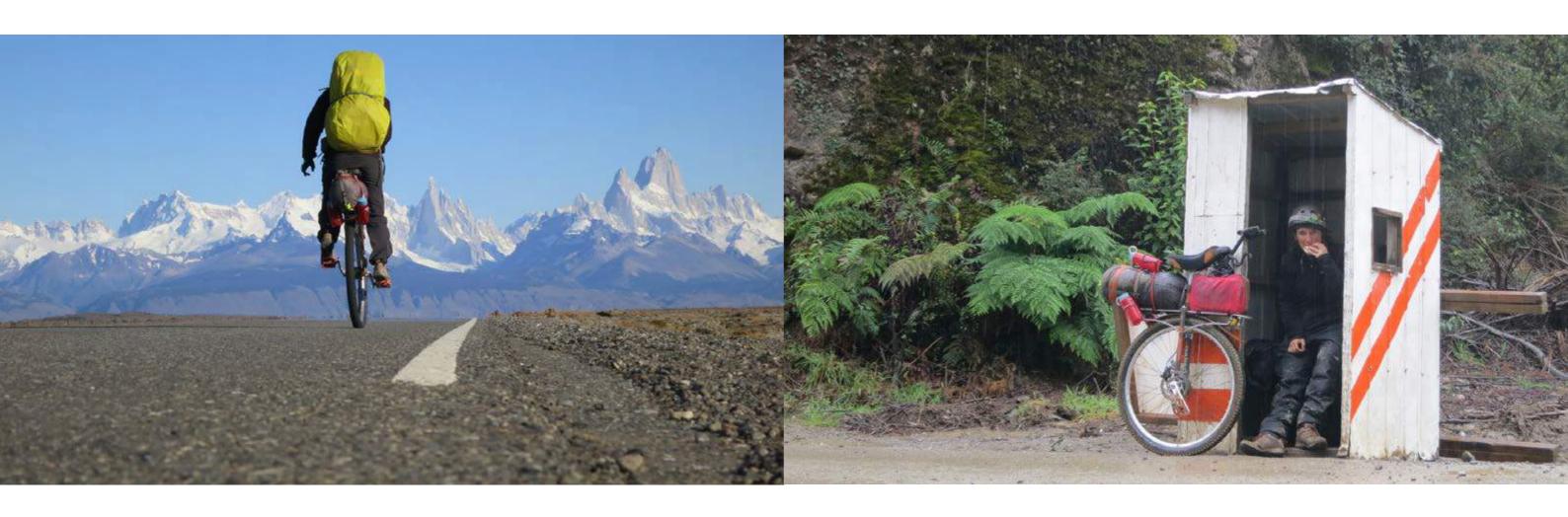


5 mois et 4 600 km, de Ushuaïa à Santiago du Chili



### Tu as fait un voyage seule en autonomie à monocycle. Par où es tu passée et qu'as tu vu de marquant?

Depuis le tour de la Méditerranée, l'idée me trottait dans la tête de partir en voyage autonome. Comme je rêvais déjà d'Amérique du Sud, de la Patagonie en particulier, et de ses paysages époustouflants, elle m'est apparue comme une destination idéale. Reste qu'un bon nombre de monocyclistes à qui je parlais du projet n'étaient pas convaincus par mon idée alors qu'ils avaient pourtant plus d'expérience en cyclo-tourisme que moi. J'ai fait quelques essais sur des week-ends. Cherchant à obtenir la nationalité canadienne, je ne pouvais pas partir pour un grand voyage tout de suite pour des questions administratives. Entre temps, j'ai trouvé d'autres fous qui, comme moi, croyaient aux voyages autonomes: Gracie Sorbello et Matt Burney le long de la route Great Divide, Dave Cox... J'aurais aimé partir pour au moins une année mais, à Vancouver, j'ai rencontré quelqu'un qui ne pouvait pas m'accompagner pour cette aventure; un an séparés semblait long. J'ai donc planifié mon séjour pour 6 mois. Comme je ne recherchais pas à battre des records de distance, j'étais consciente que je ne pourrais pas parcourir le continent entier. Une estimation de ma distance moyenne me semblait trop difficile, j'ai donc choisi de commencer par la région qui m'attirait le plus pour ne pas la louper. Et puis bien sûr, en tant que bonne Française, je me devais de passer par Ushuaïa, ce fut donc mon point de départ. Santiago du Chili semblait un objectif atteignable et je me suis dit que, quelque soit l'endroit où j'arriverais au bout de 6 mois, je pourrais toujours prendre un bus pour rejoindre Santiago et attraper mon avion de retour. Je suis donc partie d'Ushuaïa en janvier 2013 et arrivée 5 mois et demi plus tard après 4600 km à Santiago du Chili. En ce qui concerne ma route, ma principale crainte était de ne pas toujours trouver de ravitaillement. Les villes peuvent être rares en Patagonie, surtout au sud. J'ai donc choisi de suivre de près l'itinéraire d'un cycliste qui avait extrêmement bien détaillé sur un blog son aventure à vélo et de prévoir mon réapprovisionnement en fonction de ses informations. Je savais que les vents seraient terribles au sud et que j'allais rouler principalement contre le vent, mais personne n'avait mentionné le mot «impossible». On m'avait dit de partir tôt le matin, de faire la sieste en journée et de repartir le soir. Mais sur place, quand le vent ne s'arrêtait jamais, que les



rafales atteignaient plus de 100 km/h plusieurs jours de suite et que je devais tenir ma tente pour qu'elle ne se déchire pas, je ne savais plus quoi faire. Après une pause de plusieurs jours à l'abri dans une auberge de jeunesse, j'ai repris courage, me suis résolue à consulter sans cesse la météo, à donner la priorité à la recherche d'endroits abrités pour la nuit et surtout à patienter. Pendant une majorité du voyage, entre le vent et les routes en mauvais gravier, mes distances journalières tournaient autour de 40 à 50 km. Se battre contre les rafales ou lutter pour ne pas tomber à cause de la tôle ondulée et la terre trop meuble s'avérait trop épuisant pour pouvoir parcourir de plus longues distances. Et lorsque la pluie s'y mettait plusieurs jours d'affilée sans s'arrêter et qu'aucune de mes affaires n'était sèche, je perdais beaucoup d'énergie à chercher à me réchauffer. J'ai pourtant adoré les paysages du Sud, balayés par le vent, ces vastes étendues où mon esprit pouvait vagabonder. Par contre, la route Carretera Austral au nord de la Patagonie, creusée à travers la montagne, protégée du vent mais non goudronnée, m'a donné un coup au moral. Je m'y sentais enfermée, je ne supportais plus d'être tout le temps mouillée. En fait, tout le long du voyage, bien sûr, ce qui me donnait de l'énergie, c'étaient les fabuleuses rencontres. Je m'arrêtais souvent pour partager avec les curieux. Peut-être trop? L'important pour moi était d'accepter l'imprévu, de ne pas trop prévoir de dates et de kilomètres à l'avance pour laisser la place à la spontanéité. Une fois sortie de la Patagonie, en route vers Santiago du Chili, le gravier est devenu bitume, la pluie m'a laissé du répit et j'ai pu avaler les kilomètres, entre 70 et 100 par jour.

### Quel matériel as-tu emporté? Quels choix referais-tu et quels choix ne referais-tu pas?

Pour le choix de monture, j'avais rapidement conclu que le 29 pouces était ce qu'il me faudrait. Comme je ne suis pas bien grande, je savais que le 36 pouces ne me conviendrait pas: il est déjà difficile pour moi de monter dessus sans bagages, le poids, la fatigue, le vent ou les routes non goudronnées auraient donc posé trop de challenges. Un autre avantage du 29 pouces, c'est d'avoir plus d'espace entre la selle et la roue qu'un 36, me permettant d'y placer plus de bagages, aussi bien à l'avant qu'à l'arrière. Comme je travaille dans un magasin qui vend des monocycles, j'avais pu me permettre d'acheter un moyeu Schlumpf quelques années auparavant, et, encore mieux, d'en avoir un de rechange en cas d'urgence car mon copain en possédait un lui aussi. Un de nos amis fabrique des vélos sur mesure, et nous avions déjà évoqué ensemble l'idée de construire un mono sur mesure. Le besoin d'un monocycle spécifique pour le voyage longue distance était donc enfin l'occasion de collaborer. Nous lui avons fourni les pièces (moyeu, manivelles, selle Kris Holm Fusion Freeride, un tube de selle ajustable...), il a fabriqué le cadre. Ce dernier intègre directement les porte-bagages avant et arrière, prévoit le passage de la durite de frein à disque hydraulique en interne et inclut quelques accessoires utiles comme un espace dans le cadre pour ranger des rayons de rechange ou des vis pour installer des porte-bidons. J'ai choisi des manivelles Kris Holm 137-165 mm et je pense que c'était parfait pour moi. Avec mes petits pieds (pointure 36), j'ai du mal à atteindre le bouton de changement de vitesses si les manivelles

sont plus grandes que 137 mm. Les trous de 165 mm, je ne m'en suis servi que deux fois pendant tout le séjour pour m'attaquer à des cotes raides durant la journée entière. Ce monocycle a fonctionné à merveille, je n'ai eu que très peu de soucis mécaniques. Je dirais que mon seul réel problème fut le guidon initial. Notre ami qui l'a fabriqué ne s'était pas rendu compte de la force et du nombre de chocs que reçoit le guidon quand on tombe. Fait de deux pièces d'aluminium soudées ensemble, celui-ci n'a pas résisté longtemps. Assez rapidement, je me suis fait envoyer un guidon Kris Holm pour le remplacer, mais la récupération du paquet dans une région non couverte par FedEx fut un peu compliquée à organiser. Je me suis un peu inquiétée pour mon pneu, un 29 pouces de rechange était introuvable sur ma route. Le mien a fini par tenir jusqu'au bout même s'il donnait des signes de fatigue à la fin: je n'ai eu aucune crevaison sur les premiers 4000 km mais 4 sur les derniers 600 km. Enfin, pour tous, mais pour les utilisateurs de Schlumpf en particulier, je voudrais leur conseiller de ne pas faire comme moi et de resserrer ou vérifier de temps en temps leurs écrous. En effet, à quelques centaines de kilomètres de l'arrivée, je me suis retrouvée un jour en roue libre involontaire, heureusement sans chute grave. Une des manivelles n'était pas assez serrée.

Coté bagages, ma philosophie était de partir au plus léger: 2t-shirts, 2 culottes, un seul pantalon, une polaire qui faisait aussi office de serviette de toilette... J'ai passé des heures à parcourir les forums de voyageurs légers pour m'inspirer. Je me suis retrouvée avec environ 5,5 kilos sur mon dos et 4,5 kilos sur mes portebagages sans compter la nourriture et l'eau. Un certain nombre

de monocyclistes au long court partent désormais avec tous les bagages sur le monocycle mais je ne suis pas sûre que cela aurait fonctionné pour moi : un monocycle très lourd devient encore plus difficile à monter sur une mauvaise route en gravier. Par ailleurs, trop de bagages sur le monocycle représente une grosse prise au vent. Je pense que je pourrais aujourd'hui partir avec moins mais c'est grâce à l'expérience accumulée. Il est important d'évaluer ce dont on est capable en fonction de son expérience passée et de se méfier des extrémistes de l'ultra-léger. À l'époque où je suis partie, une tente et un réchaud simple à bonbonne m'étaient nécessaires. Maintenant, je pourrais peut-être partir avec un abri tarp\* et uniquement un réchaud fabriqué avec une canette. Repousser ses limites se fait petit à petit.

Un dernier petit conseil: vérifiez le réglage de votre appareil photo, ce serait dommage de louper une publication dans un magazine ou un journal parce que la définition de vos photos n'est pas assez haute.

### Quels sont tes projets monocyclistes pour 2016 et après?

Maintenant, je suis impatiente de me lancer dans une nouvelle aventure, probablement plutôt en tout-terrain, mais ce ne sera pas pour tout de suite car j'ai d'autres projets personnels en route (je reprends par exemple des études). J'ai cependant bien l'intention d'aller à l'Unicon en Espagne pour revoir tout le monde!

<sup>\*</sup> Abri constitué d'une simple bâche tendue



### Hello, je m'appelle Léon

J'ai 12 ans, je fais du mono-basket et du mono-trial au club Rennes Monostars. Cet été, avec Erwan et Marius, deux copains de mon club, je participe au stage trial organisé par Nicolas Potier\*, du club *Cirq'en Retz.* Je vous raconte un peu comment ça se passe.

### Installation

Nous arrivons à Bulat-Pestivien (c'est dur à dire, hein?), un tout petit village au milieu de la Bretagne profonde. Nous sommes six garçons de douze à seize ans (c'est moi le plus jeune) et deux filles de quatorze et quinze ans. Au camping nous commençons par monter les tentes. Le mode d'emploi n'est pas très précis, et c'est une immense tente F4 avec un salon et trois chambres. Bref, après quelques engueulades et rigolades, nous y arrivons enfin. Nous commençons les exercices de monocycle. Au programme: parcours de palettes sanglées (Marius arrive à traverser pratiquement toute la zone!), poutres métalliques, transfert. Pour le dîner, Karine et Denis, des parents bénévoles, nous ont préparé des saucisses au barbecue et des poivrons grillés. Super bon!

### Killer

Hier soir, Nadège, une animatrice du stage tissu aérien de *Cirq'en Retz* avec qui nous partageons la vie quotidienne au camping, nous a donné à chacun une action à faire faire à un autre participant, jeune ou adulte sans qu'il le sache. Si nous y parvenons, l'autre a perdu et nous récupérons sa mission. Moi, pour me «killer», on doit me faire faire la limace; et de mon côté, je dois faire chanter la chanson de Oui-Oui à Nadège. Plus facile à dire qu'à faire (faire)... On peut dire que j'en bave! Côté monocycle, on se rend sur le site des Gorges du Corong. C'est une vallée boisée, avec au fond une petite rivière recouverte de super gros rochers aux formes arrondies comme des galets de granit géants. Bref, on s'entraîne à sauter de rocher en rocher.

### Pluie

Zut, ce matin il pleut. Et quand tu fais du trial, la pluie n'est pas ton amie. Mais Nicolas a tout prévu: nous étendons une immense bâche entre des arbres et c'est parti pour une session palette. Je m'entraîne à sauter «selle sortie» (on peut dire que j'en chie!). Ça permet de sauter bien plus haut.

### Protection et bobologie

Pour parer aux chocs les plus violents, nous sommes tous équipés de protège-genou, protège-tibia, protège-malléole, casque, protection dorsale et gants. Toutefois, les petits bobos s'accumulent. Sur une arête rocheuse, Julia se réceptionne sur les fesses. Pour ma

part, je m'en sors avec un méga bleu à la cuisse. Merci à Karine de nous avoir soignés si gentiment aux moments où nous avions tant besoin de réconfort.

### Action, réaction

Nicolas nous a réveillés en chantant sur l'air de *La Reine des Neiges*: «Libérés, délivrés, vous ne dormirez plus jamais...» Pour se venger, le lendemain, nous inventons un dicton bulatopestivien «Qui à la douche va se laver, ses vêtements devrait surveiller». Je vous laisse imaginer la mésaventure qu'il a subie...

### Vie quotidienne

Aujourd'hui, nous mangeons de la tartiflette. C'est trop bon, surtout après une grosse journée de trial. Par chance, c'est pas mon tour de vaisselle (ce soir, c'est Marius et Erwan qui s'y collent).

### **Activités diverses**

Nous avons à notre disposition plein d'accessoires comme le diabolo, le bâton du diable ou la slackline, et un super terrain pour faire des grands jeux. Nous passons de chouettes moments une fois que la journée de trial est terminée, en particulier avec les aériens, et ça, c'est bien sympa.

### Parade et spectacle

Aujourd'hui, nous fêtons la prise de la Bastille. Discours de Madame le Maire de Bulat, remise d'un dictionnaire aux huit élèves du village qui rentrent en classe de sixième, puis vin d'honneur. Voyant le nombre de personnes présentes à la cérémonie, j'ai l'impression que nous avons doublé la population de ce minuscule village. Pour participer à cette fête, avec les «aériens», nous avons fait un super spectacle en musique. De mémoire de bulato-pestivien, on n'avait jamais vu ça!

### Fin

Pas de miracle: sous la pluie, le démontage de la tente n'a rien à envier au montage. D'autant que pour éviter toute représaille de Nicolas durant la nuit, nous avions multiplié les nœuds et fermé la tente à double tour.

Un peu tristes de se quitter, on s'est promis de remettre ça l'année prochaine...

\* Ce stage a été soutenu financièrement par la CNM, qui souhaite favoriser ce genre d'initiative, et ce dans toutes les disciplines. N'hésitez pas à la contacter pour de plus amples informations. Plus de détails prochainement sur les possibilités d'aide!

### Monobasket les postes

Photos: Romain Gadiolet. Texte: Pierre-Gabriel Gorzala et Romain Gadiolet

Avec seulement cinq joueurs par équipe et de nombreuses actions différentes à effectuer, le basket est un sport stratégique où chacun à un rôle spécifique. Monter le ballon, protéger le cercle, faire un pressing... Chacun ses capacités, chacun son boulot!

Le meneur (**poste 1**) est le joueur qui dirige le jeu, le chef d'orchestre. C'est lui qui monte la balle à travers le terrain et annonce les différentes tactiques à mettre en place. L'intelligence de jeu et la lucidité sont importants à ce poste également; il faut être capable de trouver la solution à chaque problème en impactant sur le rythme et le style de jeu de son équipe. Le meneur doit également bien connaître ses coéquipiers, afin de les mettre dans les meilleures situations possibles.

Au Woom, c'est le boulot de Romain. Ancien footeux (personne n'est parfait), il a une très bonne vision du jeu et lit admirablement les trajectoires de ses partenaires. Du coup, il est capable de délivrer des passes millimétrées. Si personne n'est libre, il peut aussi aller marquer tout seul comme un grand. C'est notre Tony Parker à nous.

Les arrières (**poste 2**) sont généralement plus petits et plus vifs que les ailiers. Leur rôle est généralement de marquer des paniers par des tirs extérieurs, mais certains sont aussi chargés de monter la balle avec le meneur et de faire quelques pénétrations. Michael Jordan était l'arrière des Chicago Bulls notamment.

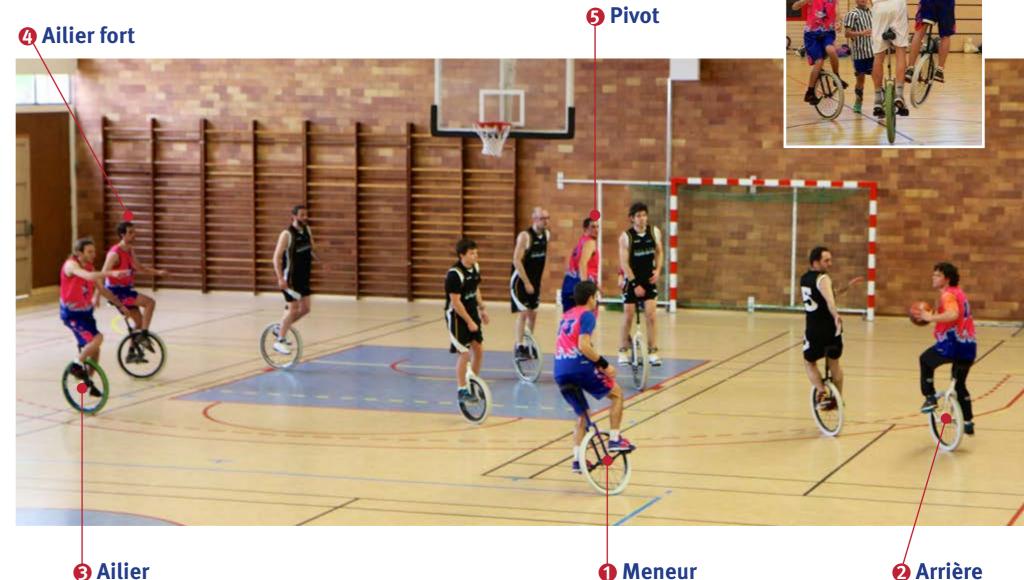
En monobasket c'est le rôle des petits nerveux. Vous savez, celui qui traîne toujours dans votre roue, et qui essaye de vous piquer des ballons toute la journée: Adrien Caire, Adrien Lichtfouse et Gabriel Pompa-Valdez. Ils aident le meneur et sont souvent à l'initiative des contre-attaques. On les retrouve souvent en vingt pouces, afin de démarrer vite et de se libérer facilement du marquage adverse.

L'ailier (poste 3) est un compromis entre la taille et la puissance d'un intérieur ou d'un pivot, et l'agilité et la dextérité d'un meneur ou d'un arrière. C'est ce qui fait généralement des ailiers les joueurs les plus polyvalents, capables à la fois de tirer de loin et de jouer dans la raquette. Beaucoup d'ailiers sont aussi de bons défenseurs; c'est probablement le poste le plus défensif, avec celui de pivot.

Dans notre monde, on retrouvera à ce poste Frank à Ingré ou Jérémy chez les Cycl'One. Tous deux sont rapides, habiles, adroits, costauds aux rebonds... À ce poste, il faut savoir tout faire.

L'ailier fort (**poste 4**) est généralement moins grand mais plus mobile et aussi puissant que le pivot. Il réalise les mêmes actions (rebonds, contres, tirs intérieurs), mais l'ailier fort joue plutôt face au panier, alors que le pivot joue dos au panier. Les joueurs costauds et adroits sont souvent cantonnés au rôle de pivot à cause du manque de « grands » dans notre discipline. Dommage, car ces joueurs sont souvent difficiles à défendre lors de shoots à mi-distance. C'est le poste d'Olivier Dupré (Néné), le capitaine du Woom.

Le pivot (**poste 5**) est le joueur situé le plus près du panier. C'est également celui qui effectue l'entre-deux au début du match. Le pivot est généralement le joueur le plus grand et le plus lourd de son équipe. Ce poste est appelé ainsi car étant la plupart du temps placé très près du panier, le joueur doit souvent pivoter après avoir reçu le ballon pour se retrouver en direction du panier. Son rôle est généralement d'utiliser sa taille et sa masse physique pour marquer des paniers à courte distance, et empêcher les joueurs de l'équipe adverse de s'approcher de son propre panier. En monobasket comme à pied, ils sont faciles à repérer, nos beaux bébés: Cyril Ravet des Anim'à fond, Florian Millet-Naas et Pierre-Arthur Teste d'Armand à Lyon, ou Thierry Abentin chez les AOC. Des joueurs qu'on ne défie sous le cercle qu'après mûre réflexion, et généralement, on les laisse se battre entre eux.



Ces postes décrivent le rôle des joueurs en attaque, mais chacun à également un rôle en défense. Si à haut niveau, les équipes de basket jouent le un contre un, ce n'est pas le cas en monocycle. Depuis plus de quinze ans maintenant les équipes françaises défendent en zone, avec un premier rideau de deux joueurs placés à l'extérieur, puis trois joueurs derrière eux pour protéger le cercle. Comme en attaque, ce sont la morphologie et les capacités physiques qui vont définir le rôle de chacun. Le premier rideau est chargé de couper les lignes de passes adverses et de défendre sur les shoots à distance. C'est souvent le meneur et l'arrière, plus vifs, qui s'en chargent. Les ailiers et le pivot composent, eux, l'arrière-garde, se chargeant de défendre dans la raquette et de récupérer un maximum de rebonds.

Finalement, peu importe vos mensurations, vos capacités physiques ou vos connaissances tactiques, il y aura toujours un rôle pour vous dans une équipe de monobasket. Et vu mon physique de coureur kenyan, je trouve ça plutôt cool!

## Et de dix!

Texte: Vincent Briot





Pour ce dixième Girafon Fédéré (on n'a pas compté les hors-séries), les rédac'chefs vous proposent de parcourir une sélection d'articles des précédents numéros. En espérant que cet essai vous donnera l'envie de consulter l'ensemble des numéros disponibles sur:

monocycle.info/girafon-federe

### Numéro 1

En 2005, après cinq numéros, le Girafon devient « Fédéré ». C'est l'occasion de présenter des personnes et du matériel qui nous font toujours rêver dix ans après. On y découvre en effet le moyeu de Florian Schlumpf, qui n'est pas le premier moyeu à vitesses pour monocycle, mais le premier à proposer un changement de vitesses instantané (en tapant du pied sur un bouton enchâssé dans l'axe). Le premier monocycle à vitesses commercialisé arrive donc en 2005 au tarif déjà salé de 1100 €. Mais le premier numéro du Girafon Fédéré, c'est aussi celui de l'interview de Kris Holm, monocycliste qu'on voit dans bon nombre de vidéos de monocycle « extrême » à l'époque. L'interview révèle que Kris développe sa gamme de monocycles bleus depuis 1998, même s'ils n'étaient pas encore de cette couleur à l'époque, et que c'est aussi l'année où on a pu le voir pour la première fois dans une vidéo de VTT: North Shore Extreme II.

### Numéro 2

Ce deuxième Girafon Fédéré vous fait voyager en France: Brest, Montpellier, Lyon et les Pyrénées... mais aussi à l'étranger, en Autriche, Suisse, Slovénie, et à Minneapolis aux États-Unis. Il nous emmène même au Danemark, où les participants français (dont Yoggi, Xavier Collos et un bon groupe de Vasipaulettes) nous racontent quatre jours mémorables de monocycle avec moultes photos de trial et de tout-terrain. C'est là-bas qu'aurait été inventée une figure appelée à l'époque la «Ben Yohann», du nom de ses deux inventeurs. Elle consiste à se mettre sur les pédales, selle posée par terre devant soi, à sauter haut et à faire passer la selle derrière... par dessous la roue. La réciproque est aussi possible. Révolutionnaire! En 2015, certains perpétuent la tradition en pratiquant le *seat whip* qui se démarre et se finit les fesses sur la selle. Quand on vous dit que le monocycle évolue en permanence!



### Numéro 3

Feuilletez ce numéro et tombez sur une page typiquement monocycliste. Non, non, je ne parle pas des trois pages de photos et d'explications pour réussir à la perfection le Tico-Tico (un « pedal grab » suivi d'une montée directement sur l'obstacle, sans pause) ou de la double page détaillant le surplace sur les manivelles. Non, parmi les seize articles de qualité, c'est surtout la convention de Nantes qu'on remarque. 82 personnes y étaient venues avec un gâteau ou une boisson pour le goûter en guise de droit d'inscription, et un cours

de Gym Tonic avait été organisé par Irène Genelin et Loïc Guiffan de l'ACUN (l'Association de Cirque de l'Université de Nantes) qui regroupait bon nombre de monocyclistes foutraques. Un bon délire qu'on espère revoir un jour!

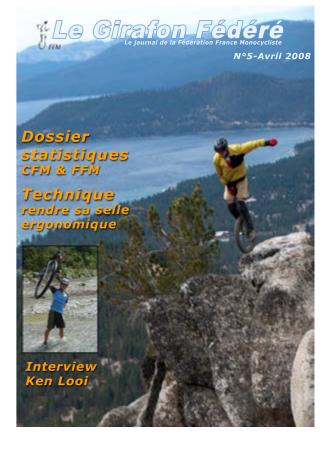


### Numéro 4

Ce numéro commence sur l'Unicon XIII en Suisse et un débat : pour ou contre les hymnes nationaux pour les podiums ? Mais il parle aussi beaucoup de Nantes, avec le récit de Mitri, membre du staff, qui raconte les rires et déboires de l'organisation d'un tel évènement. À découvrir : la fabrication de badges monocycles en pâte Fimo pour tous les participants, la remise du titre de champion de France de longueur de tube de selle ou encore un essai d'autorité raté avec un t-shirt «Staff». Ce récit est complété par celui de Bugs aka Matthieu Rojda (ou l'inverse) de la même CFM, mais côté participant, je retiendrai un seul chiffre (pour mieux vous laisser découvrir les autres) : 85 mètres en coasting!

### Numéro 5

Parmi les habituels comptes-rendus de conventions et compétitions (Monoerectus, Forcalquier, NAUCC, CFM et j'en passe), un article d'un genre nouveau apparaît pour le numéro 5: la biographie historique. Le Girafon nous raconte la vie d'Alois Grandjean, menuisier-ébéniste et monocycliste Suisse né en 1906. Le récit (reconstitué, mais basé sur de réels échanges épistolaires), nous présente un Monsieur Grandjean mordu de longue distance. Il a battu le record du monde de distance de l'époque en parcourant, en 1944, 325 km en 24 h 32! Sa rencontre avec un agent de police dans les rues suisses est également mémorable, avec une amende de dix francs pour «lâché de guidon». L'auteur de l'article (Philippe Quaglia) nous informe d'ailleurs qu'il a demandé à l'administration suisse si la vignette, obligatoire pour circuler à vélo, était à demi-tarif pour les monocycles. Feuilletez le Girafon Fédéré numéro 5 pour connaître la réponse!





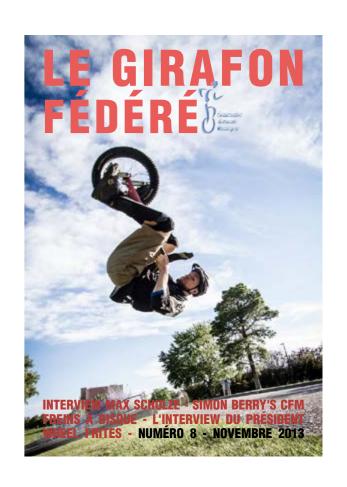
### Numéro 6

Ce Girafon Fédéré est celui de l'arrivée d'Arthur Richard aux commandes de la mise en page. C'est aussi celui où l'on devient sérieux, mais pas trop, en parlant de dopage dans notre sport avec Jérome Rodriguez, un des fondateurs du Girafon. À partir de quand parle-t-on de dopage? Quid de l'alcool et des drogues? L'équipe de basket du Woom a-t-elle un truc? En complément, et sur plusieurs pages, se déploie un bel article sur les risques de chaque pratique à monocycle, et les meilleurs moyens de se protéger. Res-pon-sables! Un autre récit original attire notre attention, et on espère la vôtre: celui de Colin Bulou, parti douze jours sur un sentier de randonnée en Laponie, le Kungsleden. Douze jours, 180 kilomètres et beaucoup de moustiques. Ça donne envie d'aller rouler au grand air!



### Numéro 8

Deux grandes nouvelles pour notre sport dans ce numéro 8. Côté matériel, d'abord, c'est la démocratisation des freins à disque pour monocycles: manivelles Kris Holm, adaptateur Nimbus, axes à disque Qu-ax et Nimbus, tout y passe grâce à un bel article des Roues Flaquettes. Côté pratique, dur de choisir, avec entre Martin Charrier pour la distance et le tout-terrain, Max Schulze, immense trialiste et fan de Kris Holm (mais qui ne l'est pas?). Mais on est trop scotché par la nouveauté du second pour laisser passer ça: il réussit le salto avant à monocycle, et sur le plat s'il vous plaît. Qui a dit surhomme?

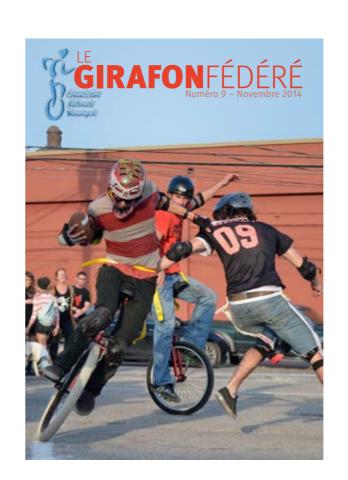




### Numéro 7

Le numéro qui vous parle de la première année de la Ligue de monobasket et de cette pratique qui monte qui monte qui monte! Mais pas que. On y rencontre cette bande de joyeux drilles qu'est la Team CTB. Comme ta banane? Comme ta blouse? Comme ta blague? On ne saura probablement jamais. Et des portraits. Pedro Tejada qui nous raconte le Brésil et sa toute petite communauté monocycliste, une vraie famille. Et le touche-à-tout François Lizé qui sortait à l'époque son DVD de monocycle *Unicycling Is Not A Crime*, à moins que ce ne soit Bobousse qui sortait *UINAC*?





### Numéro 9

Ce numéro restera dans les annales avant tout pour sa première de couverture, son article et sa quatrième de couverture sur... le football américain à monocycle! Vous aviez déjà entendu dire qu'il faut être fou pour rouler sur une roue? Ou pour rouler sur une roue en jouant au hockey? Cette fois, beaucoup d'entre nous ont trouvé fous d'autres monocyclistes en voyant les photos! Oubliez les sanctions dès les premiers contacts en basket: ici on se saute dessus, et c'est normal! Un article qui donne presque envie d'enfiler des protections et de lancer un ballon ovale. Presque.



