

Le GIRAFon

NUMERO QUATRE

journal irrégulomadaire

Télécharger tous les numéros du girafon et proposez vos articles sur
<http://monocycle.info>

Edito 09 mars 2028

Champions du Monde!

Ils l'ont fait! 30 ans après l'équipe de foot, les monocyclistes français sont champions du monde! Quel chemin parcouru depuis quelques années...

Mais l'exploit n'empêche pas la polémique de persister: grâce au soutien inconditionnel du président de la république qui est aussi président de la FFM, le budget de 450 millions d'euros a tout juste suffit à couvrir les frais des joueurs. Nono (50 ans, 160 kilos de muscles) capitaine de l'équipe nationale affirmait peu après la victoire: " Je tiens à remercier mes sponsors les Pharmacies Dodope et les préservatifs Durex". Ce qui n'amène rien au débat mais beaucoup au compte bancaire de ce sportif d'exception.

L'ancienne présidente de la fédération (réfugiée depuis 10 ans au Venezuela) regrettait de ne pouvoir participer à cet évènement. Mais l'affaire des cotisations l'empêche toujours de fouler le sol français sans risquer une mise en examen. Qui aurait pu se douter qu'une personne ayant pour devise "donné c'est donné" se serait envolée avec la caisse?

Stop!

Évitez ça et militez aujourd'hui à la FFM.

L'équipe de rédaction.

Sommaire

- Edito
- Le coin des poètes pouët
- Adhérez à la FFM
- Des nouvelles du Ouèbe
- Envoie la Saulce
- Patrick Schwartz organisation
- L'Europe la France et moi
- Monocycle dans les Alpes
- Virée en dévoluy
- Les Lasc'arts en vallée noble
- Robin paulette et des roues
- Uni Spin
- Week-end réunion fédé
- Moucherotte 2003
- Téléthon 2003
- Roc d'Azur 2003
- Périféérique
- Calendrier
- Dernière minute

Tous les articles et documents sont sous la responsabilité de leur(s) auteur(s).

Le coin des poètes pouët

Modestes Tergiversations de Terminologie
sur la **Marque Tenue** par Thierry

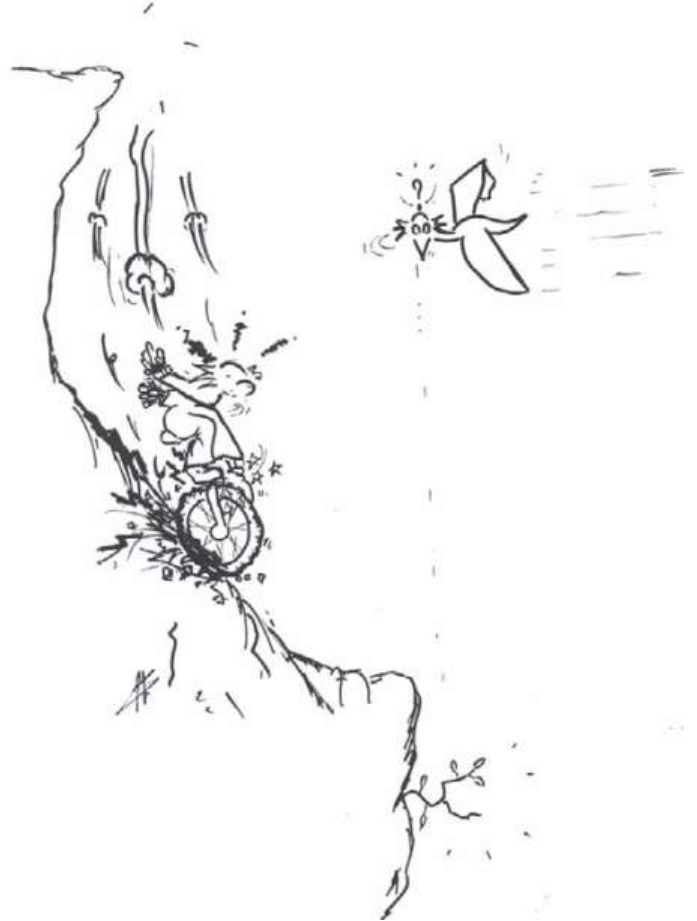
Ma Tata Thérèse
Maire de T. en Tarentaise
M'initia Très Tôt
au **Maniement** du Tiers de Tricyclo.

Modérément Tenté par ce Trucidule
qui **Me** Tassait les Testicules
je **M'**efforçais Toutefois à Travailler
pour **Monter** sur ce Truc sans Tomber.
Moyennant un Trou dans ma Tirelire,
je **M'**équipai de cette Terrible Tire,
un **Modèle** Très Typé
avec **Manivelles** en Titane Tréfilé.

je **M'**attaquai Tout d'abord aux Terrils
puis aux **Montées**, les Treize plus Terribles.
Au **Machu-picchu** par un Temps Terrifiant,
M'escrimant Tel un nouveau Tarzan
la **Mauvaise** Tempête me Tenaille
Mes Tibias me Tirailent;
je **Manque** me Tuer au Turbin
à **Monter** ce Tortueux Terrain.

Motivé pour Trouver d'autres Têtards
pour **M'**accompagner Tester les pires Traquenards
en **Moitié** de Tandem tout Terrain,
je **M'**exhibai dans un Tabloïd un peu Tapin.
alors **M'**arriva un Texte Timbré
M'annonçant que le Terme Tronqué
de **Monoroue** en Terrain Tourmenté
était une **Marque** Territorialement Trustée.
ça **M'**a Terriblement Tarabusté
Merdre ! Tonnai-je, Tourmenté,
M'énerve Tout ce Tintouin
J'dirai **Muni** tiens !

HypoPhil et El Mary



Adhérez à la FFM

Depuis quelques années les clubs de monocycle, de plus en plus dynamiques, ont ressenti le besoin de se fédérer pour permettre de développer leurs activités. Une enquête, réalisée il y a 2 ans, a montré un manque d'information et une envie de rencontres. Il est devenu nécessaire de créer en France une structure ayant un champ d'action national. C'est au cours de la rencontre de Ris-Orangis en Ile de France d'avril 2003 que l'assemblée constitutive a élu les membres du premier comité directeur de la FFM. La fédération doit être un **outil** au service de tous, individuels ou clubs, et un **moyen** de réaliser nos projets. Adhérer à la FFM c'est participer et bénéficier de ses actions.

Nos premiers objectifs sont d'améliorer la diffusion d'information, d'organiser une rencontre nationale, d'aider à la participation aux rencontres internationales et mieux faire connaître et partager notre sport. Pour cela il est nécessaire que nous ayons de nombreux adhérents notamment pour la recherche de financements. Nous avons donc décidé **une cotisation individuelle, accessible à tous, de 5€**. Il a également été décidé **une cotisation pour les associations** de 1 € par adhérent de l'association qu'il soit ou non affilié à la FFM.

Les premières actions entreprises concernent :

- la mise en place de représentants locaux qui sont les représentants de la FFM dans leur département et qui se chargent de favoriser le développement du monocycle à cette échelle.



- la mise en place de commissions pour des disciplines (Sports collectifs, Tout-terrain et Trial, artistique et athlétisme) et des secteurs (formation et jeunesse, représentants locaux, presse communication).

- Une attention particulière à la mise en commun des informations à partir des outils déjà existants, en particulier : *Le Girafon* : journal monocycliste irrégulomadaire qui vous fait découvrir ce qui se fait en France. Il est disponible gratuitement sur les sites Internet décrits dans le paragraphe suivant. Pour ceux qui n'y ont pas accès, un abonnement "papier" est

possible au prix de 10 €/an (demande à faire au siège de la FFM).

Les sites Internet : Un site unifié est en cours de mise en place. Ce site accessible indifféremment aux adresses <http://monomanie.free.fr> et <http://www.monocycle.info> rassemblera le meilleur des deux sites dans une interface rénovée et des fonctions supplémentaires liées à la fédération : Calendrier des événements à venir, clubs et associations, lieux où pratiquer et acheter du matériel, photos, articles, documents, règlements, forum de discussion.

- la recherche de sponsors pour la fédération en général et pour le financement d'une participation aux prochains championnats du monde à Tokyo en particulier.

Vous pouvez adhérer en allant sur <http://monocycle.info> puis en suivant les instructions, ou en contactant votre représentant local (voir liste et coordonnées page suivante).

Enfin et surtout, n'hésitez pas à contacter la fédé pour nous faire part de vos idées, remarques, adresses, informations, etc.... Roulez bien.

Le comité directeur de la FFM!

PS: n'hésitez pas à faire des copies de ce document pour vos amis, adhérents ou clients...

Les représentants régionaux de la FFM

Départements 04 : Max Bernery grande rue 04110 reillanne

Départements 06 : Jérôme Rodriguez 7 rue Pie Scoffier 06000 Nice
téléphone : 04.93.88.68.05 portable : 06.71.72.81.70

Départements 13 : Anne-Sophie Rodet 825, chemin de Maliverny 13540 Puyricard
téléphone : 04 42 28 04 26 portable : 06 71 86 75 39

Départements 22, 29, 35 et 56 : Hervé Hénaff Les Perrières 22100 St Helen
téléphone : 02 96 83 23 06 portable : 06 60 36 01 69

Départements 25, 54, 88 et 90 : Pierre Fabry appt 670 5 rue paul gauguin 25200 montbéliard
téléphone : 03.81.90.00.29

Départements 59 : Pierre Desjonquères 11 rue Hovelacque 59000 Lille
téléphone : 0320300862

Départements 67 et 68 : Rémy Jaquet 26, route du Vin 68420 HERRLISHEIM Vignoble
téléphone : 03 89 49 23 13 portable : 06 11 98 43 40

Départements 69 : Romain Gadiolet 16, rue Imbert Colomes 69001 Lyon
portable : 0675073974

Départements 73 : Robin Gibaud La Tour 73230 Saint Jean d' Arvey
téléphone : 04 79 28 46 62

Départements 75 et 91 : Sylvain Pointard

Pour les autres départements, contactez directement Anne Sophie (voir département 13).

Des nouvelles du Ouèbe

Comme tous les monosurfeurs ont dû le remarquer, il y a eu du nouveau ces derniers temps du coté des sites internet.

Tout d'abord, <http://monomanie.free.fr> n'a

plus été mis à jour depuis le 13 janvier. Le site reste en fonctionnement, avec toutes les infos, photos, liens, règlements, etc...

Ensuite, depuis mi-janvier environ, le site

<http://monocycle.info> a fait peau neuve, et devient le site unifié pour les infos sur le monocycle en France. Il est animé et géré à la

fois par les modérateurs de l'ancien site monocycle.info et par le modérateur de monomanie.free.fr.

Nous espérons qu'on obtiendra ainsi le meilleur des deux sites. Pour le moment, tout n'est pas

encore finalisé sur <http://monocycle.info>, mais Laurent y travaille. Ainsi, une rubrique reprenant les dernières nouveautés sur le site vient d'apparaître.



Mais la principale innovation sur ce site, c'est son interactivité: vous pouvez en quelques clics annoncer une rencontre, proposer un lien, inscrire votre club, adhérer à la fédération ou

même proposer un article. Vous avez aussi pu voter pour choisir le nouveau logo de la fédération. Le site est modéré, et votre annonce ne paraît pas instantanément: il faut au préalable qu'un des modérateurs l'ait validée, ce qui prend rarement plus de quelques jours. Nous espérons que vous prendrez vite l'habitude d'utiliser cet outil pour faire partager les informations dont vous disposez (rencontre, lien intéressant, etc...). N'hésitez pas à envoyer par email vos remarques sur le fonctionnement, sur la mise en page, ou tout ce que vous jugerez utile pour rendre le site encore plus pratique et fonctionnel.

Philippe, un des modérateurs.

Envoie la Saulce !

Saulce 2003 : belle preuve qu'une roue vaut mieux que quatre!

Les 8 et 9 novembre 2003 s'est déroulé une rencontre de mono à Saulce où nous avons pu nous adonner aux plaisirs de notre fétiche engin à une roue.



Au rendez-vous étaient présents une trentaine de monocyclistes : Parisiens, cannois, toulousains... et une poignée de fougueux lyonnais qui ne savaient pas quelle tournure allait prendre l'évènement. Tout commence le vendredi 7 novembre quand ces derniers décident de partir pour Saulce en soirée après avoir récupéré une américaine (Tamy) à la gare de la Part-Dieu : l'idée était de passer la nuit sur place pour pouvoir se payer le luxe d'une grasse mat' avant les festivités.



Au programme : le samedi : tournoi de basket, de hockey, démo dans une mi-temps d'un

match local, puis restau-réunion comité directeur FFM. Le dimanche : balade MTT Arrivés à Saulce, du fait d'une erreur de communication, pas d'hébergement pour les lyonnais qui décident, vu le mauvais temps, de trouver un endroit couvert pour dormir.

Notre Beatnik national trouve une solution : « je connais un ancien monastère pour passer la nuit ». Nous voici donc partis à quelques km de Saulce avec 2 voitures bien remplies.

Au fur et à mesure qu'on se rapproche du lieu de couchage qui s'appelle « le couvent des chèvres » (et porte bien son nom car on pouvait deviner leur passage peu de temps avant nous!), la route devient de plus en plus escarpée et boueuse.

Nuit noire, pluie battante, les 2 voitures se suivent roulant au pas. Voulant éviter une flaque, César décale légèrement sa Volvo break, mais le pneu avant droit glisse dans le fossé et entraîne la moitié de la voiture qui vient se caler, et penche dangereusement dans la pente de buissons qui sépare de 2 m la route d'un champ en contrebas ! Nous ne sommes alors qu'à une cinquantaine de mètres du lieu de couchage...

Le lendemain matin, l'inquiétude est au rendez-vous car la route est impraticable pour une dépanneuse !

Mais la rencontre commence et la bonne humeur reste de la partie, peut être moins pour César qui s'inquiète, et on le comprend, pour la voiture de son

père.



Les matchs s'enchaînent et chacun peut partager sa passion du monocycle dans un super petit gymnase bien chauffé où l'on passera la nuit.

Beatnik, lui, a quelques soucis, et la pâleur de son visage ne fait pas rire ! En effet, suite à une chute, ce dernier se tient le bras mais ne se plaint pas... il lui faudra tout de même faire un tour à l'hôpital, puisqu'il s'est cassé le poignet ! Merci à Max qui s'occupera de notre pote silencieux, mais en détresse. Dimanche 9 novembre, une bande de gaillards se déplace pour régler le problème de la Volvo, et le petit tracteur d'un sympathique paysan viendra à bout du stationnement acrobatique de César, avec l'aide de nos bras !



Le problème est résolu et c'est un bon après midi de monocycle tout terrain qui s'annonce. Sur place tout se passe pour le mieux et on se souviendra d'un joli cadre automnal et de la session trial de Yoggi sur le toit

mouvant et glissant d'une moitié de voiture abandonnée !



Mais lorsque le départ et la fin du week-end mono s'annoncent, l'aventure n'est pas terminée pour Romain, Nico et moi car mon Opel Vectra décide de rendre l'âme à une centaine de mètres du parking : courroie de distribution pétée, moteur foutu ! on s'organise alors pour

faire rentrer mes deux compères, An'so reste sur Saulce et sa cousine nous héberge pour la nuit. Comble de « la poisse des 4 roues », lundi matin, après avoir fait remorqué mon Opel, et sûrement à cause d'une accumulation de fatigue, An'so percute un arbre sur le parking de sa cousine avec sa Scénic... Bilan automobile du week-end : 1 Volvo break immobilisée pendant une nuit sur le châssis, 1 Opel Vectra bonne pour la casse et 1 phare de Scénic explosé Bilan santé : plusieurs monocyclistes bien crevés et énervés, 1 scaphoïde pété

Bilan réunion fédé : un bon gueuleton remplace la réunion Bilan total : vivement la prochaine rencontre nationale, on aura passé un bon moment malgré les déboires matériels, et fait d'heureuses rencontres !



Adrien,

Stages et rencontres de monocycle Patrick SCHWARTZ Organisation

Stages pour débutants ou initiés

A Haguenau en Alsace

Ou en club-association, en école de cirque/spectacle sur demande.

10 à 20 participants selon le niveau et les contenus convenus.

Horaires habituels: samedi 10 - 13 / 15 - 18 / 20 - 22 heures

dimanche 9 - 12 / 14 - 16 heures

Contenus:

Acrobaties-figures sur monocycle

- Montée-marche avant-surplace-maîtrise directionnelle-pivot...pour débutants
- Différentes montées-marche arrière-sauts-surplace 1 jambe- marche avant 1 jambe-

rouler debout-figures statiques-figures roulées (cf règlement de l-IUF).

- Jonglerie sur monocycle.
- quadrille à monocycle.
- monocycle girafe/perchoir.

Jeux à monocycle

- Entraînements spécifiques pour le hockey ou le basketball à monocycle.

-Entraînement spécifique pour les courses à monocycle, le monocycle tout terrain...

Patrick SCHWARTZ 2.7.1958

Professeur d'EPS depuis 1982

Multiple champion de France, d'Europe et vice-champion du monde de cyclisme artistique

18 années d'enseignement de la jonglerie, de l'acrobatie et du monocycle en école de cirque-spectacle, ainsi qu'en école maternelle-élémentaire, collège et lycée.

Formateur en Arts du cirque dans l'académie de Strasbourg pour les enseignants de l'enseignement élémentaire et secondaire.

Contact:

pa.schwartz@wanadoo.fr

06.86.01.14.06 de 9 à 18 h

ou 03.88.07.06.45 après 20 h

plus d'information sur

<http://monocycle.monsite.wanadoo.fr>

Patrick Schwartz

L'Europe, la France et moi



Suite à la création de la fédé, les monocyclistes motivés ont décidés de créer une équipe française de basket. C'est ainsi que la 1^{ère} équipe de la FFM a vu le jour pour l'Eurocycle 2003 à Langenfeld, Allemagne. 5 personnes se sont engagées, puis 6, puis 8; on embarque alors la présidente pour les "public relations" (prononcez à l'américaine et inversez les mots pour avoir la traduction en français). Nous n'avons qu'un objectif: bouffer les suisses allemands, qui ne sont même pas européens d'abord.

Jocelyn

Reste un problème à régler: Jocelyn le québécois peut-il faire partie de l'équipe de la FFM? Dans un souci de cohérence et d'intégrité nous avons mis en place une méthodologie de travail, un raisonnement tactique que voici: Jocelyn est-il bon?

Si oui → il fait partie de l'équipe.

Si non → il retourne dans son pays!



Jocelyn étant le meilleur d'entre nous, nous l'avons naturalisé illico presto, son accent bourguignon et lui. Car il faut dire que c'est une légende vivante, il a fait partie de la dernière équipe à avoir battu Porto-Rico. En Chine on prépare

des pansements avec les chaussettes qu'il a portées pour guérir les rougeurs intercuissales. On raconte même qu'une japonaise n'aurait toujours pas enlevé le maillot qui lui avait été offert par son idole il y a plus de 10 ans...

S'il y avait plus de Jocelyn en France on aurait peut être moins de Céline Dion ou de Garou.

Nous avons loué un minibus pour l'occase au départ de Lyon, on avait bricolé un logo FFM à l'avant du bus et on réfléchissait déjà à quel endroit on allait placer la coupe au retour. À nous l'Europe!

FFM 1 et 2



Arrivée de la présidente et de son boys-band à Langenfeld: Tout est carré, une organisation au millimètre. Nous traçons à la buvette (tradition oblige) puis au bout d'1 heure ou 2, on accuse l'abus de bière en voyant 16 monocyclistes français accoudés: ce sont en fait les gars d'Haut Les Mains qui ont décidé de nous faire une surprise, les coquines...

Du coup on peut faire 2 équipes, ceux qui n'étaient pas prévus pourraient constituer la 2^{ème} équipe mais c'est trop simple. On discute durant 2 heures puis on va se coucher et le matin au réveil on décide de rien changer.

Ceux qui n'étaient pas prévus constitueront la 2^{ème} équipe.

L'Indiana Jones

1^{ère} épreuve de l'Eurocycle: un parcours avec petits sauts, porté de ballon, etc...pour tous les niveaux. Du matin au soir un haut parleur crache la bande originale du film Indiana Jones (Tan Tan Tan Taaaan Tan Tan Taan Tan Tan Tan Taaaan). Au bout d'un quart d'heure tout le monde est dingue! L'objectif est maintenant clair: faire le parcours le plus rapidement possible pour ne plus avoir à supporter la musique. Nous sommes motivés mais les mieux classés ne seront que 4^{ème} (Steeve, et 2 Jérôme). Sans commentaire.

Nous voyons par contre une équipe d'allemands écraser tout le monde en réussissant de superbes sauts: qui c'est ceux-là? On ne va pas tarder à le savoir.

Soirée scène ouverte et bière

Je suis toujours épaté de voir en Allemagne parents et enfants boire de la bière. Un camion - buvette qui sponsorise l'Eurocycle est là, des drapeaux de la marque de bière sont étendus partout. Par contre une bonne idée à piquer pour nos conventions: on achète un verre consigné, on l'échange contre un propre à chaque coup; on nous le rembourse quand on veut. Résultat aucun déchet et aucun verre en plastique par terre. L'allemand picole mais proprement, c'est super l'Europe, on gagne à partager nos savoir-faire.

Le spectacle est assez varié et touche à sa fin quand des gars arrivent avec des agrès et jouent au Lego en empilant des bancs, un cheval d'arçon, des barres parallèles, jusque là je sais le faire. C'est ensuite que ça se complique: ils montent dessus en mono avec des sauts de 2 mètres de haut, des roulés sur des barres... tout le monde hallucine, c'est la cassette vidéo des américains UNIVERSE, en direct, avec des allemands. On est content, on est européens, on se sent fiers de nous!

Et après la gym quand on est nazes, on va dormir au gymnase (nb: cette vanne n'est pas championne d'Europe).

Jour J tournoi de basket

Les 2 équipes sont en lice, l'équipe FFM1 a mis ses maillots de style "professionnel - grande section de maternelle". Elles se

qualifient toutes deux pour les $\frac{1}{4}$ de finale dans un festival de paniers et commencent à se constituer un public.

L'équipe 2 perd de justesse son



match et ne peut accéder aux $\frac{1}{2}$. En fin d'après-midi enfin la finale tant attendue FFM1 contre Suisse Power Team (suisse puissance équipe, le nom de bidons). On part favori avec le public pour nous, on a du mal à le gérer, y'a des traces de pneu

dans les cuissards. 8-4 à la mi-temps, on n'a jamais mis aussi peu de paniers mais on mène. Puis viennent chutes, passes et paniers ratés... fin du match 8-10, on a perdu!!!

Toutes les équipes ont une bête noire. L'équipe France de basket sur monocycle n'en a qu'une: Marc H. (alias bite en fer, voir les anciens numéros du Girafon) trois match perdus contre lui: Plymouth en 2001, Lucerne en 2002, Langenfeld en 2003. Trop de mono ça fait vraiment mal au ...!

On récupère nos médailles de 2^{ème}, on est dégoûté, on se casse. L'Europe ça fait chier, j'aurais dû voter non au référendum de Maastricht.

Djé de Cycl'Hop

Monocycle tout terrain dans les alpes

Chers amis naturalistes, vous n'avez évidemment pas manqué cette année la migration du parisien de HLM vers le sud. Le monocycliste parisien (*Monocyclae panaméus*) pour permettre sa reproduction part à la recherche d'un environnement qui lui soit plus favorable: une température clémente et d'un air dépourvu de soufre, azote et autres polluants. En effet, suite à de nombreuses réceptions de saut sur du béton armé, leurs testicules sont atrophiées. Des conditions exceptionnelles sont donc requises pour perpétuer l'espèce. De plus le *monocyclae panaméus* cherche une femelle

au patrimoine génétique différent du sien : une provinciale. Dès la première rencontre il commence alors sa parade amoureuse en sautillant sur son monocycle pour impressionner sa partenaire et à monter et descendre les sommets alentours en poussant



son hurlement de bête en rut: "GNNUURKT" (note de la rédaction prononcez "GNNUURKT").

Mais il rentre toujours seul car il n'a évidemment pas prévu une seconde selle sur son engin. L'espèce est en danger! Aidez nous à la sauver en envoyant vos dons à la FFM.

Merci

Djé de Cycl'Hop

(note de la rédaction aux parisiens: si vous avez la flemme d'écrire des articles sur ce que vous organisez nous continuerons à les rédiger à votre place...).

Virée en Dévoluy – Août 2003



Été 2003, c'est reparti. Sur la lancée de la " Virée Alpine ", Thierry Bouché et moi décidons d'explorer un peu plus les possibilités de descente en monocycle tout terrain.

Pour mieux comprendre l'esprit et les règles de notre pratique, je vous renvoie à l'article du numéro précédent relatant l'expérience de la " Virée Alpine ".

Les topos techniques de chaque descente seront disponibles prochainement sur le web.

Objectif Obiou

Nous jetons notre dévolu sur le Dévoluy (et il en est fini avec les jeux de mot douteux). Pourquoi ce petit massif calcaire situé près de Gap ? Un coup de coeur, un Obiou majestueux, un terrain qui ne se laisse pas approcher facilement, une vue imprenable sur le massif des Ecrins...

L'ascension de l'Obiou est réputée délicate (en tant qu'itinéraire de randonnée). 1100 mètres de dénivelé. 2789 mètres d'altitude. Le haut est rocheux, exposé et exige un pas sûr. Certains passages se font en mini-escalade. Bref, ce n'est pas " monocyclable ". Et c'est ça qui chatouille. Le rêve devient

obsession : plus de choix, il faut tenter la descente.

De l'utilité de la corde

On l'avait évoquée lors de notre précédent périple, cette histoire de corde. Comme ça, pour faire mûrir l'idée... Après tout, dans les activités alpines, on s'encorde quand la chute est mauvaise. Nous voilà donc le premier jour, équipés de baudriers, à tester l'affaire dans le lit d'un torrent asséché. L'un assure pendant que l'autre descend la paroi. Convaincant, très convaincant même. La corde ne gêne pas. Toute une catégorie de parcours devient accessible en toute sécurité. (Notre monocycle est en permanence attaché à nous par une cordelette afin d'éviter de le perdre).

Nous avons choisi d'utiliser la corde dans l'unique but de retenir en cas de chute. La corde est lâche, elle n'aide pas à l'équilibre. Nous excluons de notre pratique les descentes en rappel (suspendu à la corde). Cet itinéraire sur roche de quelques dizaines de mètres que l'on a finit par faire en " intégrale " (voir article précédent) était pour nous assez atypique. Très court, très difficile. Cela nous a fait penser à une voie d'escalade et le besoin de coter chaque pas s'est fait sentir. Nous avons adopté le même

principe que les cotations d'escalade.

Première tentative de l'Obiou

La corde nous prémunissant de mauvaises chutes, plus rien ne s'opposait à notre tentative. Le 12 août, ascension de nuit, arrivée au sommet au lever du soleil. Lumière splendide, ambiance féérique, vue sur la Meije (départ de la "Virée Alpine" de l'année passée), nous



ouvrons la descente. L'objectif est d'arriver au Petit Obiou, 300 mètres de dénivelé plus bas. Petit dénivelé pour grandes émotions. Le début se fait relativement facilement, paysages splendides. Et progressivement la pente s'accroît, nous entrons dans la falaise. Nous nous connaissons bien, les obstacles vus à la montée lors des premières heures du jour n'ont pas suffi à



nous dissuader, c'est bien "l'intégrale" que l'on recherche. Notre concentration est sans relâche. Tout doit être mesuré, posé, précis. Une grande traversée et nous arrivons au fameux " mur " vu à la montée qui nous prendra plusieurs heures. L'encordage devient nécessaire. Travail de fourmi, certains passages demandent beaucoup d'essais. Face au vide, nous composons avec notre appréhension. Il arrive que celui qui assure ne voit plus celui qui descend. Quelques mots, des tensions sur la corde pour se



comprendre, des sensations d'alpinisme. Beaucoup d'attente aussi pour laisser passer les randonneurs, certaines pierres se détachant facilement. Exténués, nous faisons la fin du parcours (plus facile) sans grand panache mais avec la ferme idée d'arriver au bout. 7h30 de descente : arrivée à l'altitude 2464m. L'eau manque cruellement, nous n'arrivons pas à mâcher notre repas, il reste 800 m de dénivelé à descendre à pied, une formalité par rapport à ce qui précédait. Objectif atteint, une douce ivresse nous gagne. C'était donc possible ! En " intégrale " ! (En excluant trois remontées lors de la traversée).

Pourquoi la fin à pied ? Une première raison est que nous n'avions ni le temps ni l'énergie de continuer. Nous pouvons imaginer que dans l'avenir certains sauront descendre plus rapidement avec des techniques

plus adaptées. La suite de la descente ne manque pas de piquant : très raide et beaucoup



de caillasses. La deuxième raison est qu'il aurait fallu un jour sans randonneurs, les chutes de pierres pouvant être très dangereuses.

Certains peuvent s'étonner de la main posée sur les photos. Il nous semble important pour des raisons de sécurité, pour se poser avant le franchissement d'un obstacle, d'avoir une main en appui sur la paroi. Ce choix est discutable, certains peuvent l'interpréter comme de la " triche ". Nous nous sommes donnés des règles préalables qui nous paraissent en accord avec une pratique de montagne. Une main permise mais pas deux ni une fesse ou un autre appui.

Maintenant que la pratique se généralise et que les itinéraires ont vocation à être refaits, il nous semble important que soient indiqués dans les descriptifs de descentes les



règles et principes suivis.

Un sommet peut en cacher un autre

En fait, l'objet de notre périple n'était pas l'unique et intense descente de l'Obiou mais la descente des trois pics dominants du massif du Dévoluy (au dessus de 2700m), à savoir l'Obiou, le Grand Ferrand et le Pic de Bure. La partie haute du Grand Ferrand est de la roche très friable. Un repérage à pied a suffi à convaincre de l'aspect dangereux de la descente : pour nous, avec des points d'assurage peu sûrs, et surtout pour les éventuels randonneurs se trouvant en dessous. L'estimation du danger en montagne reste subjective mais ne peut être ignorée : on ne fait pas n'importe quoi n'importe où. Nous avons statué que cette descente ne respectait pas nos règles de sécurité.

Bon, un sommet de moins. Le Pic de Bure, il ne faut pas le rater. Différents itinéraires sont possibles, nous avons choisi d'attaquer par le sud, départ " les Sauvas ". Objectif : descente de 2709m à 1600m, soit 1100 mètres de dénivelé. Le chemin est moins aérien mais que de caillasses ! Le pari était ici de se dire qu'il était possible de faire une grande descente dans les pierriers. Il nous était souvent arrivé de traverser des pierriers, mais quand cela devient le terrain quasi-exclusif la technique s'affine et on découvre de nouvelles sensations. Ça bloque, ça coince, ça roule, ça dérape, ça s'enfonce... Une occasion de voir la pertinence du " pédalé-sauté " de Thierry en descente abrupte de pierrier (la godille du monocycle tout terrain).

Descente "intégrale" en 6h30 le 14 août, l'itinéraire se défendait bien.

Vers une discipline alpine

Il est peut-être prétentieux ou simplement prématuré de comparer notre pratique à l'alpinisme. Pourtant, dans



l'esprit, elle est proche du ski de randonnée, on retrouve l'engagement de l'escalade ou de la marche sur glacier. Autonomie, sécurité, lecture du terrain et des changements climatiques, évolution en altitude... Descendre un sommet prend un sens plus profond qu'un simple enchaînement de passages techniques. L'Obiou et le Pic de Bure sont ainsi une suite logique des descentes faites l'année dernière.

Dans de telles descentes où l'état de fatigue normal est atteint lorsqu'on a fini la montée (allez, il en reste un peu pour le début de la descente), c'est le psychologique qui prend le relais. Pas assez préparés physiquement cette année, nous avons réussi ce projet grâce à notre fonctionnement de "cordée". Ecoute, soutien, il y en a toujours un pour relancer la dynamique dans les moments difficiles. Nous avons trouvé cet état de confiance permettant

de mobiliser le meilleur de notre technique dans les passages délicats. C'est certainement un de ces grands plaisirs qui font que l'on va récidiver.

Une selle qui n'en est plus vraiment une

Je ne peux pas m'empêcher de parler de la nouvelle selle que j'ai expérimentée. Lors de la "Virée Alpine", j'avais une selle "classique" qui manifestement me limitait dans mes actions. Thierry en a une dont la forme intrigue. Quelle différence entre la sienne et la mienne ? Et que faire pour améliorer le tout ?

1- Il est souvent utile en monocycle tout terrain alpin de dégager la selle vers l'avant afin de pouvoir se baisser (et aussi pour éviter certaines chutes dangereuses). *Une selle trop large à l'arrière est gênante.*

2- Nous tenons toujours notre selle d'une main, garantie d'un bon contrôle de l'engin. *Il faut donc une poignée.*

3- Nous sommes très rarement assis (sauf quand c'est très roulant). *L'assise n'est donc pas fondamentale.*

Voici le résultat : une poignée avant qui se saisit facilement et une poignée arrière plus basse qui sert essentiellement d'entrejambe mais aussi de poignée lorsqu'on se dégage pour se baisser. Léger, solide, très bonne tenue, un dégagement facile en cas de

chute. Le confort en prend un sacré coup mais on y pense peu au milieu de la descente de l'Obiou. Aux premiers essais, elle surprend. Il faut trouver les bons réglages et s'habituer.

Dans un premier temps, on apprécie sa maniabilité et on s'aperçoit que sur de tels types de parcours il vaut mieux bien tenir son engin plutôt que s'asseoir. La tenue en latérale est d'une grande efficacité pour le maintien de l'engin quand on est en dévers (ce qui arrive dès que l'on ne peut plus descendre en roulant de face). Dans un deuxième temps, on peut expérimenter et inventer de nouvelles techniques que permet cette selle. Prometteuse à mon avis.

Comme tout objet technique, elle devient complètement inadaptée pour d'autres pratiques. Inutile de penser à faire de la route ou du basket avec cette selle. Elle est pensée pour le monocycle tout terrain Alpin.



Pierre
pdesj@free.fr

Desjonquères

Les lasc'arts de la Vallée Noble à la "grimpée du centenaire"



Si la "grimpée du centenaire" organisée au Ballon d'Alsace, était résolument placée sous le signe de la convivialité, les monocyclistes de LASC'arts se sont également invités à la fête. Sous l'oeil surpris et sceptique des organisateurs, ce sont onze monocyclistes qui se sont lancés à l'assaut des 9 kilomètres de l'ascension affichant une moyenne de 6 à 7 % qui menait au sommet de ce col gravit pour la

sympathiquement applaudis et encouragés par le public et par les coureurs à vélo, dont plusieurs noms connus, tel Roger Hassenforder, Charly Grosskost ou encore Bernard Thévenet.

De Robin, le plus jeune (11 ans) à Franck le vosgien, et vétéran (58 ans) et passant Bernadette et Florence, les deux féminines de

première fois lors du premier Tour de France en 1905. Un exploit pour ces vélos à une roue qui tout au long du parcours ont été

l'association, tous ont mis un point d'honneur à rallier l'arrivée au sommet du Ballon d'Alsace.

Les meilleurs se permettant même d'être plus rapides que quelques compétiteurs à 2 roues.

Au classement, Florent Jaquet (LASC'arts), déjà vainqueur de la montée 2003 de Soultzmatt-Osenbach a été le plus rapide des monocyclistes en 45"37 se classant 193^e au général sur 250 concurrents. Il devance Pierre Fabry (Montbéliard) en 48"51, son copain Michel Klein (Wintzenheim) en 50"02 et son papa Rémy en 59"15.

Nul doute que l'année prochaine d'autres monocyclistes tenteront cette ascension pleine de symboles, parmi d'autres grands bi, vieux vélos et autres tacots.

Les Lasc'arts



Robin, Paulette et des roues



Un nouveau groupe dans le
Paysage Monocycliste Français !

Basés dans les alentours de
Chambéry, en Savoie (73), les
Vasipaulette se réunissent tous
les samedis où il ne pleut pas

(précision importante) autour
d'un ballon sur les magnifiques
terrains de basket municipaux
de Barby, en banlieue
chambérienne, en attendant
d'avoir accès à une salle
possédant, rêvons un peu, des
murs et, grand luxe, un toit.

Autre pratique qu'ils
affectionnent, le MUni (cette
fois c'est mieux si c'est humide)
avec une nette préférence pour
les chemins de débardage plein
de pierres qui nous sont, eux au
moins, gratuitement fourni par
le Massif des Bauges à qui je
fais d'ailleurs un grand bonjour
et plus particulièrement au
Mont Peney qui a surplombé nos
plus lamentables gamelles...

Pour les vieux monocyclistes
savoyards ou ceux de passage
vers chez nous qui seraient
tenté de partager notre ballon
pourri ou nos cailloux, vous
pouvez envoyer un mail à :
robin.mono@laposte.net .



Cherchez le monocycliste!

UNI SPIN

Uni spin, ce nom ne vous dit peut-être rien, mais c'est le nom attribué à un type de figure qui pour moi est l'une des plus belles.

Je vais essayer de vous l'expliquer et de vous donner des exemples de situations où l'on peut l'appliquer.

Définition de l' « Uni Spin » : on vient de unicycle donc de monocyte et Spin veut dire ici rotation. Cette figure consiste à faire tourner le monocyte de 180, 360 ou même 540° lors d'un

saut mais vous, vous ne devez pas tourner avec celui-ci.

Comment l'exécuter ? Pour l'exécuter, vous devez tout d'abord sauter, donc tenir la selle avec une de vos mains, puis exercer une flexion et une détente des jambes lorsque vos pédales sont à l'horizontale, pendant votre saut, écartez vos jambes et faire tourner le monocyte autour d'un axe vertical, ensuite placez vos pieds sur les pédales.

Quand peut-on l'appliquer ? Vous pouvez rentrer cette figure sur

une montée, en roulant ou en faisant des petits bonds.

Montée 180 uni spin : on se place derrière le monocyte qui est à l'envers, les pédales bien horizontales, tenir la selle avec la main droite sur le côté avant gauche de la selle. Sauter les deux pieds vers les pédales et faire une rotation de 180° au sens inverse des aiguilles d'une montre, atterrir les pieds sur les pédales et les fesses sur la selle !

Montée 360 uni spin : on se place derrière le mono, main gauche sur l'avant de la selle et la main droite sur l'arrière droit de la selle, les pédales bien horizontales. Sauter et commencer la rotation du mono dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Quand vous serez à la moitié de la rotation, ramenez votre main droite sur la partie avant gauche de la selle (attention elle se retrouve à l'envers) et vous pouvez recaler la main gauche, puis atterrir des deux pieds sur les pédales.



montée 360 uni spin

180/360 uni spin (en roulant ou en statique) : là c'est le même principe que pour la montée mais vous prenez votre impulsion (pour le saut) sur les pédales du mono, pour une meilleure rotation, vous pouvez tenir la selle avec vos deux mains



180 uni spin

Autres pratiques :

Vous pouvez placer un uni spin lorsque vous faites un posé de pédale ou un foot plant, c'est à dire lorsque vous posez un pied sur un muret lors d'un saut, exécuter votre uni spin après avoir pris l'impulsion sur le mur. Vous pouvez l'exécuter également lors d'un saut d'un muret ou d'une table vers le sol, faites tourner lors du saut. Bon entraînement et n'oubliez pas de mettre des protections aux tibias pour éviter les coups de pédales ! François V.

WEEK-END REUNION FEDE A REILLANNE

(DESSINS DE MAX)

Les 6 et 7 novembre 2003 s'est tenue une réunion d'une partie du comité directeur de la fédé (voir compte rendu de la réunion pour les détails) afin d'avancer sur les dossiers en cours, comme il avait été dit : y'en a marre des "il faut que" et place au concret.



Accueil

chez Monsieur Max dans sa jolie demeure repeinte pour l'occasion et feu de cheminée s'il vous plait, bon un peu enfumée. Max avait repeint mais pas ramonné, c'est déjà pas mal !!!

Samedi, arrivée de tout le monde et début de la réunion à 16 h au lieu de 14 h, nous avons été retardé par les aléas de la

route dirons nous ... les dossiers ont un peu avancés et seront donc terminés et validés à l'occasion d'une réunion avec tous les membres du comité directeur fin Janvier à Paris. Ce jour la, gros soleil et ciel bleu, de bonne augure pour la ballade prévue le lendemain.

Samedi soir, Max nous avait réservé une table au resto du village nommé « Le Gargantua »

Et bien comme on dit souvent : il porte bien son nom, très grosse bouffe bien légère et des très bon plats qui arrivaient sans cesse.

Dimanche, réveil sous un ciel couvert et tout gris, dommage il aurait fallu inverser les 2 jours pour avoir une météo parfaite. Départ pour la ballade sous la bruine, boue et pluie au milieu. Nous avons testé une butte au demeurant très sympa avec pleins de chemins plus ou moins dur pour en descendre ; elle

s'est révélée très mais alors très collante à tel point que la mélasse de terre et de sable bien humide empêchait de faire tourner les roues et les chaussures d'être en contact avec les pédales.



Le week-end c'est terminé autour d'un bon chocolat chaud pour les frileux et d'un bon demi pour les autres !!!

Néné

MOUCHEROTTE 2003

Cette nouvelle édition de la Moucherotte s'est déroulée sur le schéma bien connu, la « dur dur » le samedi et l'ascension du Moucherotte le dimanche. Organisation millimétrée et la désormais traditionnelle pasta party chez Thierry Bouché. L'année dernière, avait été émis le souhait d'avoir une partie chronométrée, aussitôt dit

aussitôt fait, avec : chrono, commissaires de courses, podium, coupes et à vos marques, prêt, partez !!! Après un départ toutes les 2 minutes et 2 Kms d'un chemin large comme une voiture et bien roulant, arrivée de Jérôme Rodriguez en 20 pouces 3ème ; Philippe Quaglia en 26 pouces 2ème; Néné en 24 pouces 1er.

Saluons au passage la belle performance de Steve Bolina qui termine dernier, ne vous moquez pas il en faut toujours un !!!

Comme d'habitude, le rendez-vous est fixé pour la prochaine édition les 12 et 13 juin 2004. Néné

TELETHON 2003



À l'occasion du Téléthon 2003, Mobile en Ville avait organisé une course-relais de 30 heures pour rollers, fauteuils roulants et trottinettes autour du bassin de l'Arsenal à Paris. Les monocyclistes sont venus prêter main forte: sur le total de 8683 tours (soit



6700 km), on leur en doit 129. Sans doute en auraient-ils fait davantage si la course n'avait pas été arrêtée quelques heures trop tôt par la pluie.

Après avoir soigneusement calculé la somme du produit des 0,3 euro par tour offerts par Altran Technologies et Fouassin Entreprises, de la



recette de la buvette et de divers dons, la fine équipe s'est dirigée vers le plateau de France 2 pour remettre sa contribution de 4754,71 euros.



La soupe de Roc d'Azur au petit goût de monocycliste

Recette de la bouillie de jambes de monocyclistes

Tout d'abord il vous faut un plat : une casserole Roc d'Azur.

Dedans mélangez un bout de massif de l'Estérel avec une grosse organisation. Rajoutez quelques stands, des animations, un camping et un parking. Faites reposer 4 jours et vous obtiendrez 11000 sur 2 roues.

Maintenant ça se complique un peu mais c'est ce qui donne ce goût si particulier à ce plat. Faites un petit tour de France et choisissez 5 monocyclistes : commencez par en trouver 3 de tailles moyennes (environ 24 ") un Jérôme d'origine Lyonnonoïsoise (variété assez rare), une Anne-So de la capitale (préférez la variété présidente) et un César de Lyon (attention à ne pas le mettre dans un train). Ensuite il vous faudra un grand (minimum 26") Philippe de Nice et enfin un Jérôme mais petit cette fois (pas

plus haut que 20" toujours de Nice. Il est très important d'avoir une majorité de niçois car cela relève et donne ce petit parfum du Sud.



Bona Bona ...pétit!

Dès que vous les avez, vous les faites mijoter 46 kms dans la soupe, un peu moins pour la parisienne (30 kms à peu près). Pendant la cuisson versez un peu d'Isostar (gagné en Suisse et périmé depuis), beaucoup d'eau, quelques bananes, une bonne dose d'endurance, du courage (mais veillez à ce qu'il ne s'émiette pas), des bonnes longueurs, quelques descentes sympathiques, un

temps agréable et quelques galères.

A 8...euh non 10 kms, aahhh...peut être 12 kms de la fin (en fait personne ne sait vraiment !) lancez quelques motards bruyants pour accélérer la cuisson. Et là vous les mettez hors courses ! C'est alors qu'ils continueront à cuire tous seuls jusqu'au bout. Ne vous affolez pas c'est normal, les monocyclistes sont très rebelles !!!

Après tout cela buvez une bière (bien méritée qui plus est) pour faire reposer votre soupe. Et maintenant la touche finale : 4 heures de discussion avec un bon Thierry grenoblois bien chaud !

Ca y est ! Vous pourrez dès l'année prochaine goûter à cette merveille mais avis aux intéressés elle est prévue plus pimentée, ils prévoient une cuisson de 55 kms !!!

~~**BON APPETIT**~~

COÛRAGE

La périféérique

Chers amis monocyclistes,

Vous avez tous certainement déjà entendu parler de la toute jeune association Périféérique qui souhaite ouvrir pendant une journée le périphérique parisien aux piétons. Ce projet un peu fou est en train de prendre lentement mais sûrement le chemin de la réalisation.

L'association **propose d'organiser une course pédestre sur les trente-cinq kilomètres du périphérique** et d'y faire également circuler une grande randonnée rollers, fauteuils, vélos, monocycles, trottinettes, touskiroule. Les acteurs de ce projet se mobilisent pour que le dossier obtienne l'aval de la seule autorité compétente à ouvrir le périph' aux piétons, c'est-à-dire le Préfet de Police de Paris.

Dans ce but, l'association Périféérique, dont Mobile en Ville est devenue membre, présente le projet à tous les acteurs du monde sportif, social, culturel

et politique.

Afin d'avancer sur le dossier, cinq groupes de travail ont été formés : (1) commission mobilisation (diffusion de l'information et recherche de contacts), (2) commission festive (étude et réalisation des projets festifs autour de la course et de la rando), (3) commission sportive (étude et réalisation du projet de course et de randonnée), (4) commission financière (réalisation d'un budget et recherche d'apports financiers pour le projet) et (5) commission promotion (mise en place d'événement ponctuels pré-Périféérique pour démontrer la viabilité du projet).

Les monocyclistes qui souhaitent aider à l'élaboration du projet Périféérique et/ou qui désirent investir du temps dans un (ou plusieurs) de ces cinq groupes de travail peuvent le faire savoir à Rémi Goguel

<remigoguel@perifeerique.com>, le président de l'association Périféérique.

Outre les associations oeuvrant pour le projet, aujourd'hui le dossier est soutenu par, cités sans ordre précis, le Conseil de Paris, la mairie des Lilas, le Conseil de Montreuil, Edouard Philippe (directeur général de l'UMP), Bertrand Delanoë et Denis Baupin, le conseil régional des Hauts de Seine, Nicolas Sarkozy, Jean-Jacques Aillagon, le groupe communiste de la mairie de Montreuil, le groupe communiste de la mairie de Paris, etc. Grâce au soutien d'Edouard Philippe, entre autres, le dossier sera présenté à Jean-François Copé, Guy Drut (membre du CIO -- Paris est candidate aux Jeux Olympiques) et Jean-François Lamour (ministre des sports). La liste n'est pas exhaustive.

Le site est à l'adresse:

<http://www.perifeerique.com/fr/index.php>

Sophie

PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Tournoi de basket Nantes (du 06/03/2004 au 07/03/2004)

Trial et Tout terrain à Buthier, région parisienne (du 03/04/2004 au 04/04/2004)

Week end Allemand de Muni et Trial a Zittau (du 09/04/2004 au 12/04/2004)

Tournoi de basket 2004 du CAES (du 16/04/2004 au 18/04/2004) en région parisienne.

www.haut-les-mains.org

Convention Anglaise, Bilingham (du 23/04/2004 au 25/04/2004)



Nouvelles de dernière minute

Ladies and gentlemen, mesdames et messieurs, voici maintenant l'heureux élu qui sera, parmi tous les nominés et suite à votre vote, **le logo de la FFM:**



Fédération France Monocycliste