



LE

GIRAFON FÉDÉRÉ

Numéro 12 – Octobre 2017



prix libre



Sommaire

Photo de couverture : Vincent Briot

Le Girafon Fédéré

Le journal de la Commission
Nationale Monocycle

www.monocycle.info

Rédacteurs en chef:

Vincent Briot

François Wurmser

Conception graphique:

Pierre Granier

Traduction:

Vincent Briot

Rebecca Briot

François Wurmser

Contributeurs:

Alexis et Cyril Mercat

Cary Gray

Clément Pujol

Franç Antoine Albert

Baptiste Albert

Françoise Bouvier

Vincent Briot

Myriam Ch omaz

Adrien Delecroix

Souryan Dubois

Thibault Duigou

Nicolas Gagnaire

Yann Henry

Simon Jan

Adrien Maillet

Marin Michau

Arthur Richard

Fanny Riom

Maël Rondineau

Nicolas Taillard

François Wurmser

Correcteurs:

Vincent Briot

Géraldine Choquart

Samuel Coupey

Sylvie Couturier

Céline Arnal

Noëlle Vigan

Contact:

zegirafon@gmail.com



Voyage

Petit tour asiatique



Vie d'asso

MonO'gre, naissance d'un club



Vie d'asso

Plus on est de fous,
plus on roule !



Dossier CNM



Matériel

En roue libre



Vie d'asso

Sable et cailloux sous la roue

Technique

Monohockey



Interview

Selles-Timbanques





Au Burkina Faso



En voyage, le monocycle est toujours un catalyseur de sourires.



poème

Une roue dans la forêt

De bon matin me suis levé
Et avec fièvre équipé
Quelques barres de céréales
Et mon monocycle loyal
Impatient je veux découvrir
Les nombreux sentiers sinueux
Je suis enfin un homme heureux
Car me voilà prêt à partir
Les tout premiers kilomètres
Sont rapidement avalés
Le grand chemin sous les hêtres
M'a permis de rouler schlumphié
Voilà enfin les premières côtes
Je suis comme un vrai pilote
Je choisis mes trajectoires
Pour éviter les déboires
Mes bonnes cuisses n'ont pas flanché
Elles m'ont mené jusqu'au sommet
J'ai pu y admirer la vue
En grignotant... c'est pas de refus!
La belle descente qui m'attend
Serpente au milieu des champs
Grosses racines et vils rochers
Ce sont les pièges à éviter
C'est parti!
À toute allure
La descente c'est une sinécure
Je suis secoué dans tous les sens
Au grand bonheur de tous mes sens
Ce fut une belle randonnée
32 kilomètres escarpés
Le monocycle tout terrain
Pratiquons le soir et matin

L'édito

futuriste

CFM 2027

Marathon. Sur son monocycle à 22 vitesses entièrement imprimé en 3D, Martin Charrier, toujours là, domine les débats.

Flat. Les pneus de toutes les couleurs en mettent plein les yeux et avec l'augmentation des points de style et du niveau des figures, les notes explosent. Le triple front flip est posé en finale.

Hockey. Les passes s'enchaînent sans toucher le sol. Feinte, contre-feinte. Les forces en présence sont équilibrées. Le tir le plus fort est enregistré à 440 km/h.

Trial. Deux mètres dix, c'est la moyenne de hauteur des zones. Passé en direct par tous les jeunes de 14 ans.

Athlétisme. Les pédales englobantes remontent jusqu'au genou. Elles ont tellement amélioré les performances, que les pneus ont dû être renforcés pour résister à des échauffements trop forts.

Basket. Les dunks sont monnaie courante. Rudy Gobert, à la retraite du "pédibasket", mène son équipe vers la victoire.

Freestyle. La pointe de pied sur la selle, c'est la figure innovante de cette Coupe de France. Trois compétiteurs la passent à la perfection. Dans le jury, Marin Michau regarde avec circonspection la nouvelle génération.

Cross country. 1600 mètres de dénivelé à grimper, avalés pour le premier en 7 minutes 32. Négatif au contrôle anti-dopage.

On n'en est pas là, mais est-ce vraiment un objectif? D'abord, amusons-nous, avec bonheur et fair-play, tous ensemble! Surtout que le monocycle hors compétition est une demande (voir article sur le résultat du sondage). Nous comptons sur vous pour vous souvenir à tout moment que nous avons tous, toutes la même passion!

Petit tour asiatique

par Nicolas Taillard

Photos : Nicolas Taillard

Voyager à monocycle, je pense que tous ceux qui ont le Girafon Fédéré entre les mains aimeraient le faire. Moi, ça m'a traversé l'esprit alors que j'arrivais à peine à faire dix mètres avec un 20 pouces, et je voulais partir trois semaines au Pérou en itinérant... Ça ne semblait pas bien pensé, tout ça, et au final je me suis luxé l'épaule au boulot, ce qui a anéanti ce projet alors que j'avais acheté un 29 pouces et que j'avais réussi à rouler douze mètres !

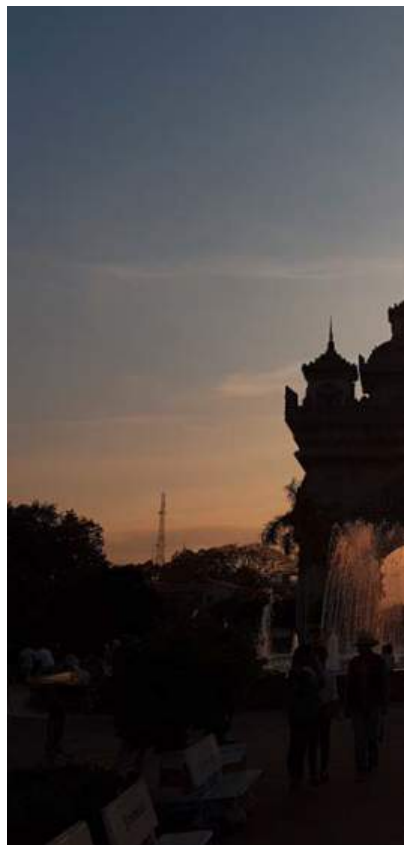
Un peu plus tard, j'ai suivi Anne-Sophie Rodet, qui a parcouru la Patagonie pendant 6 mois sur sa roue. Autant dire que l'idée de faire un tel voyage m'a repris, mais sans pouvoir la concrétiser à l'époque. Et un jour, j'ai tenté, j'ai demandé au boulot si je pouvais prendre quatre mois et demi de vacances. Sans trop y croire, vu le contexte professionnel à cette époque, mais... dix jours après, on m'annonçait que c'était accepté ! Nous étions début février 2016 et le voyage devait se dérouler du 5 décembre au 25 avril. Je ne suis pas forcément très très organisé mais j'ai bien dû préparer quelques trucs comme... le parcours. Je voulais traverser la Birmanie, la Thaïlande, le Laos, le Cambodge et le Vietnam en itinérant. Cela semblait compliqué pour la Birmanie, donc à l'aide d'une carte papier et de ce que j'avais trouvé sur le Net, j'ai réussi à faire un parcours sans passage par la Birmanie mais partant de la Thaïlande. Mine de rien, on était déjà en septembre lorsque je finissais le parcours... Entre-temps, passage obligé par les vaccins. Je voulais également faire les visas mais... comme je l'ai dit, l'organisation n'étant pas mon fort, je n'avais plus le temps de lancer les démarches administratives.

Un mois avant le départ, j'ai acheté un tracker qui fait aussi balise de détresse, histoire de rassurer mes proches pendant que je serai à 10 000 bornes. Vu que l'idée d'origine était un voyage avec couchage en plein air, j'ai aussi acheté une tente/moustiquaire.

Niveau mono, ma pratique était toujours hasardeuse. Monter sur le mono sans point fixe à côté me prend toujours du temps. J'ai décidé de partir avec un Schlumpf, sans savoir enclencher la deuxième vitesse et sans être stable lorsque l'allure est vraiment lente.

Un contretemps médical dans la famille, cinq jours avant le départ, m'a finalement fait partir le vingt décembre.

Le jour du départ, cela faisait quasiment deux mois que je n'avais pas roulé sur le 29" mais j'ai quand même décidé de me lancer avec le Schlumpf. À l'aéroport, mon sac à dos passa l'épreuve de la balance : huit kilos, sans eau ni nourriture.





Arrivé en Thaïlande, j'ai directement quitté Bangkok en train pour aller 80 km plus au nord et passer la nuit à Ayutthaya. Le lendemain matin, j'ai tout mis sur mon dos et vite vu que le sac et ma non-pratique récente du mono n'allaient pas m'aider. Impossible de rouler de façon sereine, j'étais parti avec peu de choses mais j'en ai donné encore quelques-unes à des passants (un pantalon, un tee-shirt et quelques babioles).

J'arrivais à rouler, mon allure était loin d'être fluide mais j'avançais ! La température était bien différente de la veille en France, puisqu'à même pas neuf heures du matin, il faisait presque 30°C. Après quinze bornes, j'ai dû m'arrêter car je venais de crever. J'ai essayé de réparer mais je ne suis pas le roi de la chambre à air, donc ma réparation ne tenait pas. J'ai alors fait du stop, suis monté dans une voiture en moins de cinq minutes et me suis fait conduire jusqu'à la gare la plus proche pour me rendre à Lopburi. J'ai fait réparer le pneu (deux fois, car ils n'avaient pas enlevé une épine coincée entre le pneu et la chambre à air). Avant la réparation, j'ai fait un tour à la poste pour envoyer un colis en France pour alléger mon sac à dos. Dans le colis, j'ai mis la tente car entre-temps, j'ai lu qu'il n'était pas forcément conseillé de dormir dehors dans tous les pays que j'allais traverser, et qu'on trouvait facilement des endroits pour dormir.



– ce qui m'a permis de goûter les bananes de Kamphaeng Phet, qui sont apparemment une spécialité du coin. Les routes thaïlandaises sont en très bon état et, la plupart du temps, le dénivelé a été plutôt léger. Le seul point compliqué que j'ai trouvé en Thaïlande, ce sont les chiens errants, assez nombreux et qui semblent agressifs. Ils aiment foncer sur les touristes en aboyant de façon menaçante ! J'ai beaucoup aimé croiser un nombre impressionnant de gens voulant faire rouler le mono entre leur mains et me demandant de les prendre en photo. Après un peu plus de deux semaines en Thaïlande, j'ai passé la frontière pour aller au Laos. Les deux premiers jours se sont faits tranquillement en bateau sur le Mékong. C'était très agréable d'être à l'abri de la pluie, qui avait débuté depuis mon passage de la frontière justement. Les paysages étaient très jolis et c'était agréable de croiser des buffles d'eau et des éléphants ! Arrivé à Luang Prabang, j'ai profité du coin pour faire des randos dans les alentours. La pluie était au rendez-vous mais les sourires des locaux aussi. C'était bien agréable, dans une côte assez raide, en roulant sous la pluie, de se faire dépasser par des conducteurs de tuk-tuk super souriants et de se faire prendre en photo par les touristes à l'arrière... Par contre, j'ai vite compris que le Laos n'est pas du tout adapté à mon niveau, car il est constitué en grande partie de montagnes. Et comme il y a peu d'endroits où dormir, j'ai décidé d'avancer en minibus. J'ai utilisé ce moyen de transport

J'ai passé le reste de la journée à Lopburi, une ville connue pour y avoir tout un quartier où les singes se baladent librement. D'ailleurs, à un moment, alors que je poussais le mono, je me suis retrouvé avec quatre singes accrochés à ma roue, et ils l'ont même un peu croquée ! Le soir, en me baladant dans la ville, je suis arrivé dans la cour d'un temple où des moines passaient le balai. L'un d'eux m'a vu et m'a demandé une petite démo. J'osais à peine car je trouvais ça moyen dans un lieu de culte, mais il insistait, alors je suis monté sur le mono et me suis retrouvé avec dix moines avec un sourire jusqu'aux oreilles qui me regardaient faire des ronds dans leur cour. Je suis évidemment reparti avec un selfie avec le moine !

Le lendemain, départ vers le Nord. En m'enfonçant plus dans la campagne, j'ai eu une sensation étrange : plus aucun panneau n'était écrit dans un alphabet que je connaissais. Après quelques heures à ne voir que du thaï écrit partout, je me suis senti plus à l'aise .

Le 24 décembre, j'ai parcouru 60 bornes avec le thermomètre qui est monté à plus de 35°C. Mais le soir, impossible de trouver un endroit où dormir. Des habitants me l'ayant conseillé, j'ai frappé à la porte d'un temple qui m'accueillait sans problème en m'offrant deux bouteilles fraîches avant de me montrer où je pouvais dormir. Dans la cour de ce temple se mélangeaient les moines, les chiens, les chats, les singes et moi, un peu perdu au milieu de tout ça. Passer le réveillon de Noël dans un temple à entendre les chants thaï une bonne partie de la nuit reste un sacré souvenir.

Reprise de la route le lendemain, direction le Nord. Et après plusieurs jours, me voilà arrivé à Chiang Rai, situé au nord de la Thaïlande. Durant ces quelques jours, j'ai pu confirmer mes premières impressions de voyage. Les Thaïlandais sont extrêmement souriants, généreux. Il est souvent arrivé que je veuille profiter de l'ombre de quelques boutiques et, en me voyant arriver trempé de sueur, certains vendeurs m'offraient des bouteilles d'eau ou de boisson énergisante et d'autres de quoi manger



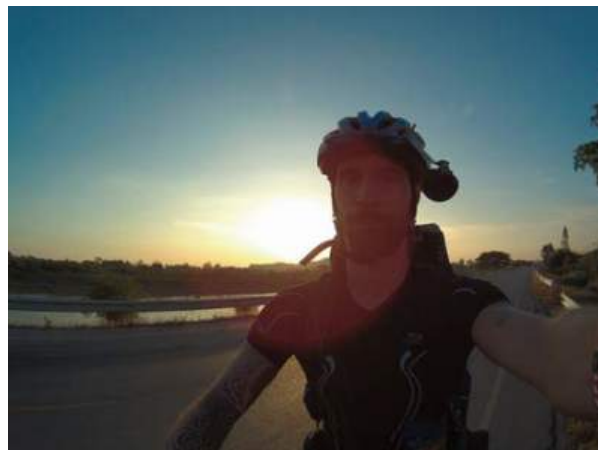


pendant une étape d'un peu plus de 100 bornes... en sept heures ! J'ai posé mes bagages à Vang Vieng pendant deux semaines. La ville est séparée en deux par une rivière : un côté est rempli de bars et d'hôtel sans charme, l'autre possède un côté plus authentique, avec des personnes simples et encore préservées de la masse de touristes qui peut affluer. J'ai fait de très nombreuses randonnées tout autour de cette ville. La première semaine régulièrement sous la pluie et ensuite avec un soleil éclatant et le thermomètre dépassant les 30°C dès neuf heures du matin. Le taux d'humidité (plus de 90 % de bon matin) rendait l'air difficilement respirable quand on est asthmatique. En quinze jours, les vis flambant neufs du mono ont complètement rouillé et pris un coup de vieux. Ici aussi, c'était très agréable de croiser les habitants épatés de me voir me déplacer en mono et m'applaudissant parfois en me voyant arriver. Après avoir écumé les points de vue et tous les chemins des environs, j'ai passé quelques jours à Vientiane, qui m'était déconseillée mais que j'ai finalement adorée. C'est une capitale à taille humaine, où les habitants sont chaleureux, accueillants et naturels. Dans la journée, je ne me suis jamais senti en insécurité en roulant à mono dans la ville au milieu de la circulation, et le soir une grande route est fermée aux voitures pour que les habitants puissent profiter de ce tronçon de route coincé entre le Mékong et un parc abritant un marché de nuit. Sur cette route, on croise des cyclistes, des familles qui se baladent (souvent composées de trois ou 4 quatre générations), des rollers et, pendant quelques soirées... moi sur le mono, à slalomer entre tout ce monde. Et, encore une fois, devant des regards admiratifs. Ici, c'était surtout les cyclistes qui semblaient les plus respectueux ! Après un mois au Laos, je suis retourné en Thaïlande. Quelques heures après avoir passé la frontière, j'ai croisé une collègue avec qui j'ai bossé dix ans avant en région parisienne. À 10 000 bornes de Paris, cette rencontre était juste excellente ! L'idée de ce second passage en Thaïlande était de traverser l'Est du pays – endroit encore peu touristique mais avec de très beaux paysages. Je me régala à l'avance de ces quelques semaines, mais j'ai vite vu qu'il serait compliqué de trouver régulièrement des hébergements avec du wifi.... Ayant appris quelques semaines plus tôt qu'un membre de ma famille avait des problèmes de santé, cela m'ennuyait de ne pas pouvoir avoir des nouvelles quotidiennes. J'ai donc totalement changé mes plans et, en une journée, j'ai fait 120 km à mono et en stop pour rejoindre une ville assez grande

de cette région peu touristique. J'ai cogité toute la soirée et j'ai décidé de retourner au centre de la Thaïlande. J'ai visité Bangkok pendant quelques jours. Au début, cela ne m'emballait pas mais j'avoue que certains quartiers étaient vraiment très sympas, et certains temples étaient très très apaisants ! J'ai ensuite pris le train pour rejoindre deux villes. J'ai commencé par Uttaradit, où j'ai passé dix jours, puis direction Chiang Mai avant de retourner à Uttaradit. Les quelques jours à Chiang Mai n'étaient pas désagréables, mais j'ai trouvé que cela faisait trop « grosse ville » à mon goût. Je dois avouer que les dix jours passés à Uttaradit m'avaient vraiment plu, c'est d'ailleurs pour ça que j'y suis retourné. À Uttaradit, j'ai posé mes bagages dans un quartier sans aucun touriste, j'étais donc totalement dans la vie des Thaïlandais. Y étant resté plusieurs jours, il a été super chouette de voir les habitants m'accepter parmi eux dans leur quotidien. J'ai croisé bon nombre de cyclistes ravis de me voir rouler. J'ai compris pourquoi quand on m'a dit que j'étais en photo sur la page Facebook de certains. J'avoue que j'ai d'ailleurs fait des copies d'écran : c'est, pour moi, une première de devenir une star locale ! J'ai encore en tête le fait d'entendre dix fois par jours "vely good, vely good" (il faut comprendre "very good"), le tout avec un pouce en l'air quand on me voyait passer. L'enthousiasme était débordant ! J'ai sillonné toute la région sur le mono et j'ai quitté cet endroit presque à regret, mais mon visa d'un mois arrivait à expiration, il était donc temps de partir pour le Cambodge. Après avoir vu des rizières d'un vert éclatant pendant plusieurs semaines, j'ai trouvé les premiers paysages du Cambodge un peu tristes. Puis, je suis arrivé à Siem Reap, ville moyennement agréable à mon goût mais la plus proche des temples d'Angkor. J'ai fait la première journée de visite des temples avec deux Françaises que j'avais rencontrées au Laos et qui arrivaient à Siem Reap en même temps que moi. Début de journée avec le lever de soleil sur les temples, visite de temple toute la journée et coucher de soleil sur les temples.... Il me reste de superbes images en tête, mais j'ai fait une overdose de temples et... de touristes ! Cette



journée s'est faite en tuk-tuk. Les deux suivantes, passées dans l'enceinte des temples d'Angkor, se sont faites sur le monocycle. J'ai visité peu de temples mais je me suis baladé à mon rythme dans une nature dense, à m'arrêter quand je le voulais, ce qui m'a permis de passer un premier moment de quelques minutes avec quelques singes juste devant moi. C'était extra de les voir bouger comme si je n'étais pas là, alors que j'étais à moins de deux mètres d'eux. Ma seconde rencontre avec des singes à Angkor a été plus brève, car la maman n'a pas aimé que sa progéniture commence à s'approcher de moi ; elle a donc avancé rapidement vers moi en montrant les dents. Autant dire que je n'ai pas fait le malin et que j'ai vite fait demi-tour ! Au Cambodge, les routes passent de tout à rien. En gros, le pays étant en plein développement, les routes existent dans les grandes villes mais pour relier celles-ci entre elles... Sinon, la plupart du temps, ça ressemble à des pistes très très praticables. Par contre, les Cambodgiens m'ont inspiré moins de confiance que les Thaïlandais, et j'étais nettement plus sur le qui-vive... Un conducteur de tuk-tuk m'a frôlé en frottant l'armature de son embarcation contre mon mollet et mon épaule, le tout en me doublant. Et un second, qui s'est mis à côté de moi pendant que je roulais, m'a demandé si je voulais monter et m'a serré contre le bas-côté, m'obligeant à tomber du mono pour éviter de me retrouver au sol. Pas super agréable... Surtout quand le conducteur continue à rouler et rigole en me regardant après ! Très agacé sur le coup, j'ai vite oublié ça et retiens plus tous les scooters, où montait toute une famille (quatre personnes), qui m'ont suivi pendant plusieurs kilomètres en me félicitant, avant de me quitter. Je me souviens aussi d'un homme que j'ai croisé dans les rues de Siem Reap et qui m'a



arrêté en pleine rue pour me montrer que sur son téléphone, il avait une vidéo de moi. Il m'avait filmé quelques jours auparavant en roulant ! Après dix jours au Cambodge, j'ai été rejoint par ma chérie, qui devait rester plus de deux semaines et repartir pendant que j'allais au Vietnam. J'étais parti depuis deux mois et demi et j'avais roulé environ 1200 ou 1300 bornes. Ces deux semaines à deux se sont passées sans rouler mais en profitant de plusieurs régions du Cambodge, le tout en amoureux. Cela m'a fait une vraie pause, une bulle d'air. Enfin, les ennuis de santé de mon proche s'aggravant, je suis rentré en France en même temps que ma copine, après avoir pris un billet d'avion la veille pour le lendemain. Ça a été une fin brutale, mais je garde de ce voyage des milliers de sourires, des personnes gaies malgré les conditions difficiles dans lesquelles elles peuvent vivre, et des paysages à couper le souffle.



Plus on est de fous, plus on roule !

Photos : Monorail



J'ai monté mon club ! *Et toi, c'est pour quand ?*

Par Adrien Maillet

J'espère que cet article en encouragera quelques-uns à se lancer dans l'aventure. C'est pas facile ! C'est pas simple, c'est pas sûr que ça marche... Mais c'est tellement bien ! Par quoi on commence : l'administratif ? le lieu ? la pub ? le financement ? le matériel ? Comme tout est à faire en même temps, débutons par le côté le plus sympathique... l'administratif ! Du bonheur à l'état pur ! Et drôle en plus ! Allez, c'est parti pour une franche rigolade !

L'administratif : pour créer une association, vous devez au moins être deux. Comme j'étais seul – c'est fou, le nombre de monocyclistes dans le Sud-Ouest –, mes parents sont membres de l'asso. Commencez par là, même si vous n'avez pas encore de lieu. Sans existence légale, vous ne serez pas pris en considération. Sur le site « association. gouv », vous trouverez toutes les informations et un kit pour monter votre asso. Mes conseils : simplifiez-vous la vie. Limitez vos statuts au minimum. N'y inscrivez rien qui puisse changer. La modification du statut implique la parution au Journal officiel... et c'est payant. Privilégiez le règlement intérieur, qui se modifie en AG. Ça, c'est gratuit ! L'objet de l'association doit être le plus court et le plus large possible, il ne faut pas être limité en activité. Exemple : « Toute activité sportive, de loisir et artistique liée au monocycle, aux arts du cirque et à leur financement. Participation à toute manifestation et échange inter-associations et inter-activités ». Pas la peine d'en faire plus. Plus c'est court, moins c'est cher (les journaux font payer au nombre de caractères). Ne négligez pas la demande du numéro Siret, nécessaire pour toucher des subventions ou se faire rémunérer par les administrations. Faites une demande d'adhésion à Léo Lagrange... un petit dossier à monter : lettre de motivation, un descriptif des activités, un budget prévisionnel. Un compte bancaire est indispensable. Attention aux frais, parfois une centaine d'euros par an (le prix d'un mono). Certaines banques proposent un compte association 100 % gratuit, comme le Crédit Agricole Aquitaine (à vérifier dans votre région). Plein d'infos également sur le site de Léo Lagrange : www.leolagrange.org.

Et voilà pour le côté paperasse... Ne pas se décourager, c'est fastidieux mais indispensable. Bon, maintenant on va voir des vrais gens, des maires, des conseillers dévoués aux associations... enfin la vraie vie !



Le lieu : ça c'est un problème. Il faut une salle.

Il faudra convaincre les élus que le mono ce n'est pas que des nez rouges qui tournent sous le chapiteau. Présentez votre projet, par mail, sur papier, à grand renfort de photos, joignez des vidéos... de maxi cinq minutes. Évoquez la CFM et les Unicon (personne ne connaît, alors précisez que ce sont les championnats de France et du monde). Mettez en avant les valeurs du mono : respect, entraide, tolérance... et bonne humeur obligatoire. Proposez une participation aux fêtes locales. Si vous êtes plusieurs à faire du mono, faites-le savoir aux élus. Évoquez un manque de lieux sécurisés et les risques encourus. Ne vous concentrez pas sur un jour ou un lieu précis, comme le centre-ville ; pensez aux communes limitrophes, souvent moins sollicitées. Ne vous butez pas : le mono est loin d'être prioritaire. Acceptez ce qui est proposé, il sera plus aisé de demander ensuite un plus grand espace et des jours mieux adaptés. Pour ma part, je me suis installé à quinze km de Bayonne, dans un village de 1500 habitants (Saint-André-de-Seignanx), c'est petit mais j'ai bon espoir de trouver un lieu supplémentaire. Proposez des cours dans le cadre des TAP (Temps d'activités périscolaires), c'est ce que je fais... Il sera difficile aux élus de vous ignorer. Quelques heures de bénévolat contre une salle, c'est un bon deal !

Maintenant que vous connaissez des gens super sympas, à votre écoute et qui croient en vous, il faut s'attaquer au marketing.



La pub

Indispensable. Des flyers à distribuer dans les écoles, attrayants, avec des photos spectaculaires montrant les différentes disciplines. Si vous êtes plusieurs, des démonstrations avec expo de photos et vidéos, des essais gratuits, un prix attractif. Nous, nous avons une adhésion à soixante dix Euro par an, protections et mono fournis, ça aide ! Participez aux journées des associations. Les TAP sont une pépinière de pratiquants. L'objectif : faire découvrir le monocycle au plus grand nombre. Ne faites que de l'initiation : un trimestre, une heure par semaine, et ça sait rouler ! D'autres jeunes aimeront sûrement essayer, alors renouvelez l'équipe à chaque trimestre. Les passionnés s'inscriront au club. Si vous conservez les mêmes élèves, ils considéreront les TAP comme une activité supplémentaire et s'en contenteront. Or, l'idée est de révéler des passions.

Bon, ça avance. Reste le nerf de la guerre... ou plus exactement la guerre des nerfs : l'argent et le matos. Même combat.

Le financement, le matériel.

Un centaine d'euros pour créer l'association. Pour le matériel, le budget est plus conséquent. J'ai commencé avec mes monos, quatre mono neufs Only One (seize, dix-huit, vingt pouces et un dodo en douze pouces, plus rassurant et plus simple pour les petits) et deux gogo-cycles. Pour commencer, c'est suffisant. Matériel commandé chez CDK avec une sympathique remise de 10 % faite aux clubs. Ça, c'est cool ! L'écurie s'est vite avérée trop petite et les cotisations ont financé les monos suivants. Prévoir une douzaine de cônes. J'ai également fabriqué un parcours d'équilibre : du bois de coffrage, une palette, quatre bombes de peintures... Les petits adorent. Attention à la sécurité, ça doit être solide. Pour les protections : chez Decathlon, un set de protection skate et protège tibia de foot (une quinzaine d'euros) et trois casques





à cinq Euro pour dépanner. Attention aux poux ! La règle, c'est que chacun apporte son casque. Pour le budget, 500 € pour commencer, c'est jouable. Dès qu'on tourne sur deux cours, le matériel se rembourse. Les solutions de financement : l'argent de poche, les économies, la famille, l'anniversaire, Noël... L'association peut également organiser une tombola, des démos avec un chapeau... Toutes les idées sont bonnes. Personnellement, j'ai acheté le matériel pour imprimer des T-shirts (gros investissement, merci les parents ! Je rembourserai plus tard...). Je fournis déjà quelques associations. Ça commence à se savoir et j'espère de nouvelles

commandes. J'ai également commencé à faire des T-shirts dédiés au mono sous la marque MR640. Il faut du temps et c'est du travail, mais ça s'avère rentable. La finalité est de pouvoir financer une partie des frais pour emmener les premiers élèves à la CFM. Voir plus...

Madame, Monsieur, toutes mes félicitations, vous voilà, président, trésorier, secrétaire, coach, commercial, bailleur de fond, animateur, etc. Comme quoi, ce n'était pas si dur !

Premier bilan

Voilà maintenant dix mois que le club a ouvert. La création a demandé pas mal de temps et de persévérance, j'ai rencontré des sceptiques, des dubitatifs, j'ai sollicité des rendez-vous, déposé des dossiers. En retour, j'ai eu bon nombre de « je vous rappellerai »... J'attends encore ! Que d'enthousiasme ! C'est pourtant une belle aventure, à mener sans se décourager même si on vous ignore ou qu'on vous affuble d'office d'un nez rouge. En avril 2016, après 6 cours et une douzaine d'adhérents, la salle est devenue trop petite... Faut dire qu'elle n'était pas très grande ! En septembre, la mairie répond à notre demande et met à disposition une salle polyvalente le lundi de dix-sept à dix-neuf heures... Prochain objectif, avoir un créneau le mardi ou le vendredi soir. Les cours les veilles d'écoles marcheront quand il n'y aura plus de devoirs !

Objectif suivant, un local à matériel. C'est le principe de l'agrandissement progressif... et on fonce ! Jusqu'à obtention du financement des Unicon par la municipalité... Mais ça, « c'est pas gagné » ! Au pays du rugby, le mono n'est pas roi.

Pensez à la formation DIS, je l'ai faite, c'est vraiment intéressant. Les diplômes rassurent les parents, et c'est toujours bien vu dans un CV. Pour les téméraires qui veulent se lancer dans l'aventure, ne pas hésiter à nous contacter (monorail640@gmail.com ou 06 64 84 30 14), je vous transmettrai les documents déjà rédigés : dossier, flyers, courriers, délibération, statut... si ça peut aider !

Pour terminer, je ne vous parlerai pas de la satisfaction que l'on éprouve à monter son club, ni des espoirs déçus, des bonnes nouvelles inattendues ou du plaisir à partager sa passion. Je vous laisse juste imaginer l'œil brillant et le sourire vainqueur d'un gamin après trois tours de roue ou l'ascension de sa première palette...



CNMUNSLFFLDIS

Par François Wurmser

Le monde est une jungle. On pourrait croire que le monde du monocycle est plus simple, mais ce n'est pas le cas. « Il y a une fédé dans le monocycle ? » « Pourquoi la fédé s'appelle CNM ? » « Nan, mais on n'est pas une vraie fédé, si ? » « Pourquoi on nous parle de l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange ? »

L'objectif de cet article, c'est de clarifier l'organisation du monocycle en France. Qui est qui, qui fait quoi, et sous la responsabilité de qui ? Avec quels objectifs et quelles valeurs ?

C'est quoi une fédération sportive ?

Il existe deux types de fédérations sportives reconnues par l'état français. Les plus connues sont les fédérations délégataires, à qui l'état confie la responsabilité de l'encadrement d'un sport dans le pays (Fédération française de football, de judo, de basket, etc.). Il existe également plusieurs fédérations affinitaires qui sont par essence multi-sports et dotées généralement d'objectifs éducatifs.

L'Union Nationale Sportive Léo Lagrange

Nous avons rejoint l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange en 2010. Cette fédération sportive fait partie d'un grand mouvement d'éducation populaire, la Fédération Léo Lagrange. Elle a pour objectifs principaux l'accès au sport pour tous et l'éducation par le sport. Elle a également pour mission l'accompagnement de sports émergents et c'est dans ce cadre qu'elle nous accueille en son sein. Sa présidente, Françoise Bouvier, nous en parle plus longuement dans le premier encadré.

Un peu d'histoire

Ce que les monocyclistes français appellent « Fédération » était au départ une simple association Loi 1901. À l'époque, elle avait pris pour nom « Fédération France Monocycliste », un nom qui cherche à montrer qu'on est une fédération, mais qui n'est pas le nom le plus logique, car celui-ci est réservé aux fédérations reconnues par l'état. C'est de cette première association qu'est née la Coupe de France de Monocycle en 2004 et les premières bases de rassemblement des clubs et des pratiquants.

La Commission Nationale Monocycle

Pour suivre ces sports émergents, l'Union Sportive forme des Commissions Nationales d'Activités, chargées de l'encadrement d'un sport en particulier. La Commission Nationale Monocycle est l'une d'entre elle et elle est donc chargée de l'organisation du monocycle en France. Cela veut dire le développement par différents axes (formation, organisation d'événements compétitifs et non compétitifs, développements des clubs notamment par le support aux nouveaux clubs, développement réglementaire, etc.). La CNM est composée d'un Président, d'un référent technique et de cinq à six autres membres monocyclistes. Elle est aussi accompagnée de deux élus du comité directeur de l'Union Sportive, et surtout d'une Cadre Technique Nationale, c'est-à-dire une spécialiste du sport qui nous guide dans nos décisions et notre organisation. Myriam

Chomaz qui s'occupe de nous suivre en ce moment nous en parle dans le deuxième encadré.

Le sport en général est organisé par cycle de quatre ans, d'olympiade en olympiade. Les axes de développements des quatre prochaines années sont donc en cours de décision actuellement, notamment via le sondage que la CNM a initié au début de l'année 2017.

Dans le monocycle, il y a beaucoup de disciplines différentes, alors depuis quelques années, nous avons créé des groupes chargés de travailler sur ces disciplines en particulier, ce sont les comités sportifs !

L'objectif des comités sportifs est d'encadrer et de développer un groupe de disciplines monocyclistes. Ils sont également responsables des épreuves associées lors de la CFM.

Myriam Chomaz

Bonjour Myriam, peux-tu te présenter ?

J'ai 44 ans, je vis sur le massif du Vercors mais je passe une grande partie de mon temps à Paris et sur l'ensemble du territoire. J'ai été passionnée de cheval – j'espère que je pourrai transférer l'assiette développée dans ce sport sur la selle d'un mono, puis je suis partie en lycée sport nature à Die, dans la Drôme, où entre deux randonnées sur terre, sous terre ou à la verticale, j'ai rencontré timidement mon premier monocycle dans la section cirque de cet établissement. Après, je suis partie en fac de sport, j'ai passé un diplôme en activité physique adaptée. Par la suite, mon goût des autres m'a amenée à bosser sept ans dans un lieu de vie auprès d'adolescents en danger. J'ai pratiqué la savate boxe française et la boxe anglaise, j'ai été athlète de haut niveau dans ces deux sports. Un peu nomade, passionnée de sport de nature, de sport de combat, de sport-social, j'ai choisi de m'orienter vers le métier de cadre d'état jeunesse et sport. J'ai bossé une dizaine d'années pour la fédération française de boxe, sur des missions d'entraînement des équipes de France cadette junior, sur de la formation et du développement, notamment auprès

des publics éloignés de la pratique (femmes, publics sous main de justice, personnes en situation de handicap...). Depuis deux ans et demi, je travaille auprès de l'Union nationale sportive Léo Lagrange, en tant que cadre technique national.

C'est quoi un cadre technique national ?

Un cadre technique national est un fonctionnaire du ministère des Sports. En 1960, après l'échec de la France aux JO de Rome, l'État a choisi d'aider les fédérations sportives à se structurer pour améliorer ses performances, en mettant des moyens humains. Actuellement, nous sommes trois cadres d'état placés auprès de l'Union régionale sportive Léo Lagrange (UNSL). Nous avons de multiples casquettes : formateur, entraîneur, conseiller, chef de projet... Nous assurons aussi la mission régalienne de l'État qui est celle de protéger les usagers, en s'assurant par exemple que le code du sport est respecté.

Quelles sont tes missions au sein de l'UNSL ?

Mes missions sont pour 1/3 sur de la structuration régionale de l'Union régionale sportive Léo Lagrange (UNSL) Auvergne-Rhône-Alpes. Pour le reste, mes missions sont nationales, avec une partie sur le suivi des conventions avec le ministère de la Justice, sur le développement des sports de nature, du plan fédéral citoyen du sport et, bien entendu, sur l'accompagnement du monocycle.



Quel est ton rôle auprès de la CNM ?

Accompagner, suivre, guider, conseiller en fonction des projets. Je fais aussi le lien avec l'Union nationale sportive Léo Lagrange, par exemple sur le suivi du budget prévisionnel, sur la mise en place du diplôme d'initiateur sportif option monocycle. Je participe aux réunions mensuelles téléphoniques de la CNM et aux différents travaux en cours, de plus ou moins loin en fonction des besoins et de mes compétences. Je me déplace sur les CFM. Mon objectif est d'être au plus proche des besoins, de la réalité de cette discipline et de ses pratiquants. Je souhaite ne pas travestir ce sport mais bien l'aider à se structurer, à grandir, tout en conservant sa singularité : une roue, une multitude de possibilités avec un esprit libre, à travers un sport partagé.

Je souhaite aussi faire passer le message aux monocyclistes : il faut se fédérer, se licencier, pour que cette activité prenne du poids. Actuellement, avec moins de 700 licenciés en France, il est impossible d'envisager, même si nous en avons fait la demande cette année, que le monocycle ait sa propre fédération reconnue par l'État. Quand je vois le potentiel de cette activité, quand je vois la qualité des sportifs avec, pour certains, un très haut niveau, quand je vois le nombre de passionnés, je me dis qu'il n'y a aucune raison que le nombre de licenciés plafonne. Car «seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin».

Où en es-tu, côté monocycle ?

Je suis propriétaire d'un monocycle 24 pouces depuis plus d'un an, pour mieux comprendre les monocyclistes. Je me suis imposée la lourde tâche de rouler. Pour l'instant, je ne suis pas arrivée à dompter l'engin, mais je lance un défi aux autres cadres d'état de concourir lors de la CFM 2017 sur un 100 m. Je sais que Matthieu s'entraîne secrètement avec Gaby à Lille et, concernant Carine, je pense qu'en tant qu'ancienne athlète, c'est une femme de défis. Alors, si elle a le soutien technico-pédagogique des clubs de la région de Montpellier, elle peut éventuellement faire une perf.

NDLR : Carine Varlez, Mathieu Vermeil, Cadres techniques à l'UNSL, Gabriel Pompa Valdez, service civique à l'UNSL

Sondage **CNM**

Ce printemps, la Commission Nationale Monocycle a lancé un grand sondage auprès de ses adhérents, afin de comprendre leurs envies et de préparer les quatre années à venir. Nous avons un potentiel de 350 répondants, et nous avons obtenu 162 réponses, ce qui est très satisfaisant.

Qui êtes-vous ?

80 % des personnes qui ont répondu pratiquent dans un club. Cela signifie qu'encre 20 % d'entre vous font du monocycle sans être affiliés à un club. Et encore, ce ne sont que les gens qui ont répondu... 27 % des répondants sont des femmes (dans nos adhérents, nous sommes actuellement à

27 %
de femmes

19-29
ans

un tiers de femmes). Les monocyclistes qui ont répondu en majorité entre 19 et 29 ans. 83 % pratiquent depuis quatre ans au moins. Les plus jeunes (moins de 16 ans) n'étaient pas conviés à répondre, ces résultats sont donc assez logiques.



Photo : Romain Gadiolet

Votre pratique

La discipline la plus pratiquée reste le basket à monocycle. Rien d'étonnant, puisque le calendrier annuel comporte pas moins de huit tournois. Suit le tout-terrain, pratiqué à dose plus ou moins forte par une myriade de clubs. De même, la longue distance est une discipline qui attire et qui se développe en France. Arrive ensuite l'athlétisme, discipline la plus accessible, puis le trial. Le freestyle, longtemps négligé dans notre pays, est en pleine croissance. Deux disciplines sont actuellement sinistrées au sein de la fédération : le flat et le street. À la CNM, nous aimerions voir renaître des rencontres et des moments d'échange autour de ces pratiques.

Les compétitions

Vous êtes nombreux à estimer qu'il y a maintenant suffisamment de rencontres compétitives. La CFM est la rencontre la plus fréquentée, même si une cinquantaine d'entre vous n'y sont jamais allés, pour des raisons diverses (petite précision : dès qu'on sait rouler, on peut venir à une CFM !). Sa date reste controversée (et croyez-moi, nous en débattons régulièrement !). Vous semblez globalement satisfaits de la façon dont se déroulent ces compétitions.



Photo : Alain Coupey



Photo: Yaduieu

La pratique loisir

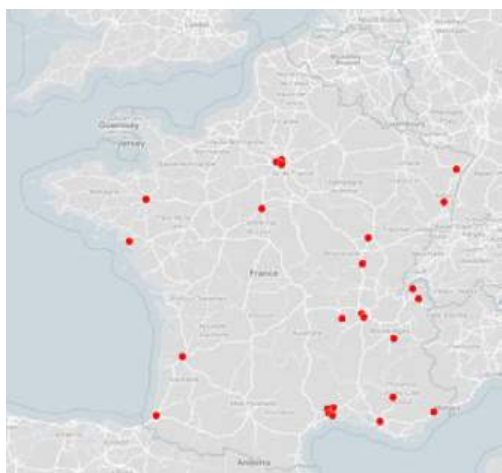
70 % d'entre vous trouvent qu'il n'y a pas assez de rencontres loisir. La discipline principale où vous souhaitez en voir apparaître, c'est le Muni (tout terrain). Actuellement, deux rencontres proposent cette discipline sans compétition, il s'agit de *Y'a du jeu dans ta roue*, à Forcalquier (week-end de la Pentecôte), et de *Mouss'tache Muni*, dans les

Vosges (cette année à l'Ascension). Devant cette demande, nous avons résolu de multiplier les rencontres loisir, que ce soit sous forme de rencontres pures ou de stages de perfectionnement à une pratique particulière.

70 %
pas assez de
rencontres

Les stages

Ces dernières années, l'offre de stage à monocycle s'est multipliée, notamment grâce à l'effort du club de Cirqu'en Retz, qui propose des stages réguliers en trial et en freestyle. Seul un quart d'entre vous a déjà participé à un stage, alors que 78 % souhaitent en voir plus, notamment à proximité de chez eux. La mise en place de stages constitue un objectif pour la CNM lors des quatre années à venir.



Les formations

Beaucoup d'entre vous méconnaissent l'existence de la formation d'initiateur sportif monocycle. Cette formation donne les bases pour enseigner le monocycle. Elle a lieu tous les ans, s'il y a suffisamment d'inscrits. C'est une formation fédérale, qui permet donc d'enseigner dans le cadre de la fédération. Vous souhaitez aussi voir d'autres formations arriver, notamment pour l'arbitrage, qui est le point négatif principal au niveau du basket. Une première formation a finalement été mise en place en septembre dernier.

La CNM

Vous êtes 30 % à ne pas connaître la CNM. J'espère qu'après ce dossier dans le Girafon, ce chiffre aura sensiblement baissé ! Vous pointez également un défaut de communication. Beaucoup d'informations sont envoyées à vos responsables de club, n'hésitez pas à vous adresser à eux. Suivez également monocycle.info et notre Facebook [Commission Nationale Monocycle](https://www.facebook.com/CommissionNationaleMonocycle).

le partage
le dépassement de soi
la joie
le vivre ensemble
le fair-play

Les valeurs

Tous, vous plébiscitez nos valeurs. Les cinq valeurs qui vous paraissent les plus importantes sont, dans l'ordre : le partage, le dépassement de soi, la joie, le vivre ensemble, et le fair-play. Des valeurs humanistes. L'ambiance est le principal point à conserver dans l'état actuel du monocycle. Ce qui vous motive, c'est avant tout de vous rencontrer et de faire du monocycle ensemble. Pourtant, certains d'entre vous adoptent le fameux syndrome du « c'était mieux avant » et notent une perte de « l'esprit cool » qui nous caractérise. Cet esprit est important à développer et à préserver, c'est notre envie et notre rôle à tous ! C'est ce qui nous lie.

**Chacun d'entre vous est le bienvenu
dans les comités comme au sein
de la CNM.
N'hésitez pas à vous manifester !**

Françoise Bouvier



Photo : Fédération Léo Lagrange

Bonjour Françoise, peux-tu te présenter ?

Je suis bénévole à Léo Lagrange depuis presque quarante-cinq ans ! J'étais, à cette époque, adhérente d'un club Léo Lagrange à Paris, dans le 18^e arrondissement, et j'y ai rapidement pris des responsabilités. En 1983, j'ai participé à la création de l'Union nationale sportive Léo Lagrange, dont je suis présidente depuis 2008. Je suis également responsable régionale : vice-présidente du Comité départemental sportif de Paris et administratrice de l'union régionale en Île-de-France (URSLL).

Qu'est-ce que l'Union nationale sportive Léo Lagrange ?

L'UNSLL est une fédération affinitaire et multisports agréée par le ministère chargé des Sports et membre du Comité national olympique et sportif Français. Elle est affiliée à la Fédération Léo Lagrange et œuvre au service de l'éducation populaire et de la vie associative. Elle rassemble aujourd'hui, plus de 28 000 adhérents et 93 000 usagers. L'UNSLL développe, dans chacune de ses actions, la fonction éducative et sociale du sport dans toute sa diversité et dans toutes ses expressions (compétition, loisir ou de santé, pratiques fédérées ou spontanées). Nous sommes très investis dans le sport santé et intervenons auprès des publics fragiles et vulnérables avec des programmes d'incitation à l'activité physique adaptée. Enfin, nous utilisons la pratique sportive comme levier pour favoriser la resocialisation et l'inclusion sociale. C'est dans ce cadre que nous avons signé des conventions de partenariat avec la Direction de

l'administration pénitentiaire et la Direction de la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ), ce qui nous permet d'intervenir notamment dans les établissements pénitentiaires. Pour finir, l'UNSLL héberge trois pratiques sportives émergentes : chindaï, football australien et monocycle.

Comment le monocycle est-il arrivé au sein de l'UNSLL ?

Par l'intermédiaire d'un administrateur national, Jacques Bellet, président de l'union régionale Occitanie, qui était professeur d'éducation physique et trouvait ce sport particulièrement intéressant. Le monocycle était une pratique sportive émergente qui souhaitait se développer et cherchait une fédération sportive susceptible de pouvoir l'aider. Le club de Pérols de Jacques travaillait à l'époque étroitement avec le club de Saint-Drézéry dont la fondatrice, Valérie Delecroix, était impliquée dans la Fédération. Ce sont eux qui ont poussé cette solution côté monocycle.

Quel est le rôle de l'UNSLL auprès de la CNM ?

C'est tout d'abord aider l'activité monocycle à se structurer. Le sport en France est encadré et doit impérativement être en conformité avec le code du sport. L'UNSLL accompagne le monocycle sur ce plan : réglementation, sécurité, règlements sportifs... D'autre part, elle permet aux différents clubs monocycle affiliés de bénéficier de l'agrément sport porté par l'UNSLL. Cet agrément permet d'être reconnu officiellement par les institutions, et de pouvoir bénéficier d'aides et de subventions de l'État. Enfin, l'UNSLL apporte son expertise en matière d'éducation par le sport et offre la possibilité d'utiliser les services de la Fédération (logiciel de gestion des adhérents, lettre d'information, veille administrative, etc.).

Alors, prête à essayer ?

Alors, comment dire... J'adore les balades à bicyclette depuis toujours et j'en fais souvent... Mais, comme son nom l'indique, une bicyclette a deux roues. Pas sûre que je saurais me contenter d'une seule !

Monocycle en bois

Par Marin Michau

Au départ, c'est plus un délire entre père et fils, mais l'idée du monocycle en bois s'est enfin concrétisée! Ce n'était en effet qu'un fantasme entre mon paternel, menuisier, et moi, passionné par le monocycle: un monocycle en bois. Il nous arrivait de temps à autre d'en parler: du concept, de la fabrication et du dessin des plans (enfin, surtout mon père, qui est bien plus ingénieux que moi). Mais nous ne croyions pas à la réalisation d'un tel mono, à cause d'abord du temps à y consacrer, et surtout des problèmes de fabrication, notamment la résistance du monocycle. C'est finalement à l'Unicon 2016, en Espagne, que je suis tombé sur un monocycle en titane fait maison, c'était donc possible! Le cadre était divisé en quatre petits tubes; nous avons donc gardé la même structure de cadre, mais en bois. Mon père s'est lancé dans le dessin des plans de ce qui ressemblait à un véritable mono en bois, avec une petite touche médiévale. Puis est venu le temps de la fabrication des pièces. Papa a dû passer un bon bout de temps dans son atelier pour réaliser toutes les pièces et les assembler. Il a finalement fini le monocycle pour Noël. Tout est en bois, mis à part l'axe et les manivelles.

Même s'il est fortement déconseillé de faire du trial et de la descente de montagne avec, ce monocycle roule plutôt bien. Certes, la selle en bois n'est pas aussi confortable que celles proposées par Kris Holm, Nimbus et les autres, mais elle fait l'affaire (je ne ferais pas un marathon avec non plus).

Pour l'instant, ce mono fait plutôt office d'objet de collection ou de décoration, mais j'ai bien l'intention de l'utiliser à la prochaine Coupe de France, pour la lenteur avant et peut-être même arrière, car il faut savoir qu'il n'est pas tout léger... Je ne risque pas de battre un record avec, mais je l'aurai au moins fait participer à une épreuve.

Merci beaucoup, papa!



MonO'gre

naissance d'un club

Par Nath Doreau et Nicolas Gagnaire



Dans le bassin grenoblois, une multitude de roues solitaires et sportives se sont réunies pour rejoindre l'association sportive de monocycle MonO'gre. Après plusieurs années de sorties monocycle entre copains, nous avons décidé de relancer l'association.

Photos : MonO'gre

Au départ

L'association MonO'gre (brillant jeux de mot entre Mon Ogre / Monocycle Grenoble) existe depuis le 26 septembre 2012, association montée par une bande d'amis (Élodie Chosson, Maxime Cabot, Élise Lecomte). Les années passant, l'association a vu ses membres dirigeants s'éparpiller (travail, études). Depuis 2014, Nicolas propose des sorties dans le bassin grenoblois. Suite au départ d'Élise, il a repris les manivelles de l'association afin de la redynamiser.

Les étapes

En début d'année scolaire, nous nous sommes montrés sur Grenoble grâce au forum des sports et la tenue d'un stand au forum des étudiants sur le campus. Ceci a permis de tisser du lien associatif sur le campus. Nous avons pu bénéficier d'un créneau hebdomadaire toute l'année dans

les locaux d'E.V.E., un bâtiment où ça bouge énormément au niveau associatif, un lieu idéal pour attirer de futurs adhérents. Ensuite il a fallu s'affilier à la Fédération Léo Lagrange. Celle-ci permet notamment aux adhérents et au club de bénéficier d'une assurance. Auprès des familles et des institutions, cela donne une image plus sérieuse. Léo Lagrange nous a beaucoup aidé cette année, notamment Myriam Chomaz, qui nous a soutenus toute l'année et a pu nous trouver un gymnase avec deux terrains de basket afin de nous entraîner régulièrement. Ensuite, nous avons procédé à l'élection des nouveaux membres du bureau et à la mise en place de nouveaux statuts ainsi qu'un Règlement intérieur. Nous avons également fait les démarches auprès de la banque afin de pouvoir gérer le compte bancaire. Une fois les démarches administratives finies, nous avons fait un gros travail sur une identité visuelle. Pour pérenniser l'image du club, nous avons conçu un logo qui a pu être décliné toute l'année sur nos supports (affiches, autocollants, maillot de sport, gobelets réutilisables, visuel sur le blog, sur le Facebook). Nous avons donc opté pour un bel ogre qui, à défaut de manger des enfants, mange des pneus. Nous avons redesigné le blog, posté des articles, ainsi qu'alimenté notre page Facebook.

MonO'gre se développe, s'agrandit et s'épanouit !

Peu à peu, le club voit des curieux faire la démarche d'adhérer. À la fin de l'année nous comptons une vingtaine de membres. Un très bon point pour pouvoir se développer l'année prochaine. À MonO'gre, nous pratiquons différentes disciplines et nous proposons des initiations. Nous avons formé huit monocyclistes cette année (de la découverte du



monocycle jusqu'à rouler et monter dessus). Nous n'avons pas de cours à proprement parler. Ce sont des sessions d'entraide. Chacun a son objectif et nous partageons les astuces. Nous avons cependant travaillé certaines disciplines plus que d'autres. Le freestyle, grâce à Finn, freestyleur allemand qui nous donne ses précieux conseils. Le trial, le flat, le street et bien sûr le monobasket grâce à l'infrastructure mise à notre disposition. Mais MonO'gre c'est surtout des sorties en plein air pour profiter des montagnes. À la conquête de la Bastille, cross et descente, les ogres domptent les montagnes et avalent les kilomètres de pistes cyclables présentes sur les berges.



MonO'gre people !

Dans notre démarche de communication, nous avons réalisé durant l'année une interview en direct sur radio campus et également sur Télé Grenoble. Ce furent de belles expériences qui ont permis de communiquer les valeurs du monocycle sportif. Nous avons également publié des articles dans les journaux locaux.



MonO'gre toujours présent !

Durant l'année, nous avons réussi à représenter MonO'gre à la Coupe de France 2016 avec six participants ! Et une volée de médailles bien méritées à cette occasion. Nous étions aussi présents au tournoi de monobasket de Bron, à Dijon pour Dijon Sur La Roue, à Forcalquier pour Y'a du jeu dans ta roue. C'est un plaisir de montrer nos couleurs (vert chartreux/noir) aux clubs historiques durant les rencontres !

MonO'gre dynamique !

Avec deux rendez-vous hebdomadaires cette année, le dynamisme des membres a entraîné MonO'gre à organiser son premier tournoi de monobasket. Au total, six équipes étaient présentes. C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que le tournoi s'est déroulé. Une vraie réussite pour une première ! Nous souhaitons renouveler l'expérience en 2018, nous comptons sur votre présence. En dehors des

compétitions, nous participons activement aux événements locaux en proposant des initiations durant le festival du cirque de Belledonne, l'événement Été Ho Parc. Nous avons également fait des initiations avec un club sportif de taekwondo. Nous sommes aussi présents sur les compétitions de VTT. Certains vététistes intrigués nous ont même rejoint aux entraînements ! Nous avons beaucoup de sollicitations de la part des associations avec différents projets. D'autres associations nous demandent souvent notre intervention dans le cadre de leurs événements. Vous l'avez compris, si vous venez à Grenoble, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous sommes présents et dynamiques.

Page **MonO'gre** sur facebook

asso.monogre@gmail.com **asso-monogre.blogspot.fr**

En roue libre



Si vous trouvez déjà le monocycle trop facile, le Girafon vous propose d'ajouter une difficulté supplémentaire : **la roue libre** !

Trois témoignages qui vous donneront peut-être envie de tenter l'expérience.

Arthur Richard

Le mono roue libre, ça m'était venu car un certain Fabrice en avait un et, faute de temps pour s'en servir, il me l'avait prêté quelques semaines. Si mes souvenirs sont bons, c'était une adaptation qu'il avait fait faire par Romain du CDK, car il n'existait pas de moyeux sur le marché. Étant donné que j'avais déjà un bon niveau en coasting, c'était facile de réussir à faire des longueurs en roue libre mais ça demandait tout de même une attention permanente : bien sûr qu'on ne joue pas de la roue libre comme sur un vélo...

Pédaler n'était pas très dur. Quand on maîtrise bien le mono, on met très peu de « coup de pédale » en arrière pour rattraper les déséquilibres, donc ça allait. Au pire, un mini-coup de frein de temps en temps. La roue libre en gérant l'équilibre au frein, ce n'était pas très dur non plus, un peu similaire à du gliding [ndlr : le gliding se pratique en descente ; on enlève les pieds des pédales et on freine le pneu avec la semelle de la chaussure tandis que l'autre pied est posé sur le cadre]. Mais à réserver à la descente, sinon on perd toute la vitesse qu'on a gagnée à pédaler. Sinon, sur le plat ou en faible descente, il fallait coaster, les deux pieds sur les pédales à l'horizontale. J'étais un peu face à un dilemme par rapport à ça : soit je gardais une main sur le frein, pour pouvoir à tout moment rattraper un potentiel déséquilibre en arrière, mais dans cette position je n'étais pas très à l'aise pour faire un beau coasting (avec une seule main en l'air pour gérer l'équilibre) donc finalement je devais jouer du frein pour rééquilibrer, ce qui engendrait une perte de vitesse ; soit les deux mains en l'air, bras en avant, position idéale pour bien gérer le coasting, mais le frein pas à portée de

main en cas de besoin. Après quelques séances de test sur un parking, je me suis lancé sur une rando du mardi à Paris avec.

J'ai pu suivre la rando sans trop de problèmes, même s'il y avait quand même quelques petits coups de stress avec les montées et descentes de trottoir ou autres obstacles de la route. Le potentiel faceplant (déséquilibre en arrière, puis coup de frein trop marqué, boom en avant) n'étant pas négligeable, j'avais porté un casque alors que d'habitude, je n'en mettais pas.

Je ne suis pas certain que dans une optique de performance, ça apporte grand-chose : l'énergie économisée en roue libre en descente compense-t-elle celle dépensée à garder l'équilibre ou la perte de temps en cas de chute ? Peut-être que depuis que j'ai testé, certains ont poussé la maîtrise plus loin et arrivent à en tirer profit !



Thibault Duigou

Salut, je m'appelle Thibault, j'ai 23 ans dont dix sur une roue. J'habite à Brest, où j'ai commencé le monocycle au *Lumbago* (qui n'existe plus depuis environ huit ans) et je jongle et roule depuis quatre ans avec les *Ampoules Célestes*.

J'ai commencé le mono avec mon frère au *Lumbago*, où on pratiquait beaucoup de trial et du flat, ainsi que du monobasket pour le fun. J'ai ensuite continué dans les skateparks, mais maintenant je roule surtout sur route et en tout-terrain en roue libre. J'ai aussi eu une période de roue impossible. J'ai vraiment adoré en faire, mais c'est trop peu pratique et assez difficile... C'est peut-être une de mes premières motivations pour la roue libre.

En roue libre, je fais principalement du muni [ndlr : tout-terrain], mais je ne fais pas de sauts, ou alors des minuscules. Je m'entraîne au saut sur bosse... mais j'en fais des tout petits ! Globalement, en forêt, j'essaie de prendre de la vitesse dans les descentes assez simples. Sur les plus complexes, l'objectif est d'abord d'arriver en bas : souvent j'y vais très lentement.

De temps en temps, je vais au skatepark avec. Je cherche des fun box assez petites pour débiter les sauts en roue libre, étant donné que c'était ma principale motivation pour cet engin : ne plus être limité par la roue « fixe » quand on arrive dans une courbe et pouvoir faire des gros sauts comme en BMX... on peut rêver !

La roue libre donne l'avantage d'avoir toujours les pieds bien placés et le frein apporte un vrai confort. D'ailleurs, c'est le seul monocycle où j'ai un frein. La principale difficulté de la roue libre ? Ne pas freiner trop fort, car on perd très vite de la vitesse. Sans parler des chutes !

De mon côté, j'utilise du matériel standard : un Nimbus Oracle 24 sur lequel j'ai cassé une fois mon frein à cause d'un caillou qui a tordu le disque.

Je pense qu'avec une roue libre, certains vont aller très vite et pourquoi pas décoller assez haut !



Simon Jan

Salut, je m'appelle Simon Jan, je vais sur mes 29 ans. Originaire de la cité corsaire (Saint-Malo), je vis à Rennes depuis onze ans et je fais partie du célèbre club *Rennes Monostars* depuis mes débuts sur une roue, c'est-à-dire depuis déjà six ans.

Dès mes premiers tours de roue, mon objectif a vite été de transposer ce que j'étais capable de faire à vélo sur une seule roue, c'est-à-dire « simplement » me déplacer librement en ville, d'abord sur des petits trajets puis sur des distances que je n'avais jamais faites à vélo.

La découverte

Après mon voyage d'environ 2200 km sur les routes de France, pendant l'été 2015, conclu par la superbe CFM de Scionzier, je suis rentré à Rennes avec la volonté de découvrir d'autres facettes du monocycle, notamment le tout-terrain. À cette époque, je commençais tout juste à tâter le frein sur mon 29 Schlumpf.

Quelques mois plus tôt, je croyais halluciner de voir Martin [Charrier] en « brake coasting » [ndlr : freiner en ayant retiré les deux pieds des pédales]. J'avais déjà vu cette figure incroyable dans de rares vidéos sur Internet (je pense à celles de Dunn Corbin et Scott Wilton).

J'ai alors décidé d'équiper mes monocycles de freins et je me suis rapidement mis à l'entraînement, de manière quotidienne sur mon 29S et occasionnelle sur mon 26 muni. En quelques mois, je commençais à bien me débrouiller. On a fait plusieurs sorties tout-terrain, je projetais d'aller dans les Pyrénées... et puis, il me semble que c'est Sam [Coupey] qui m'a lancé le défi de dompter le 24" à roue libre qui avait été acheté au début de l'année par notre club et qui avait été laissé à l'abandon plusieurs mois après que Sam l'ai laissé tomber pour le dobro. Il faut dire aussi que depuis plusieurs années, j'avais visionné avec grand intérêt les vidéos de monocycle à roue libre de l'américain Carl Hunt et ça va de soi que j'avais envie de faire pareil ! C'est comme ça qu'en décembre 2015, j'ai commencé à utiliser le 24" à roue libre du club. Je me suis ainsi astreint à un entraînement régulier, deux fois par semaine pendant quelques mois.

L'apprentissage...

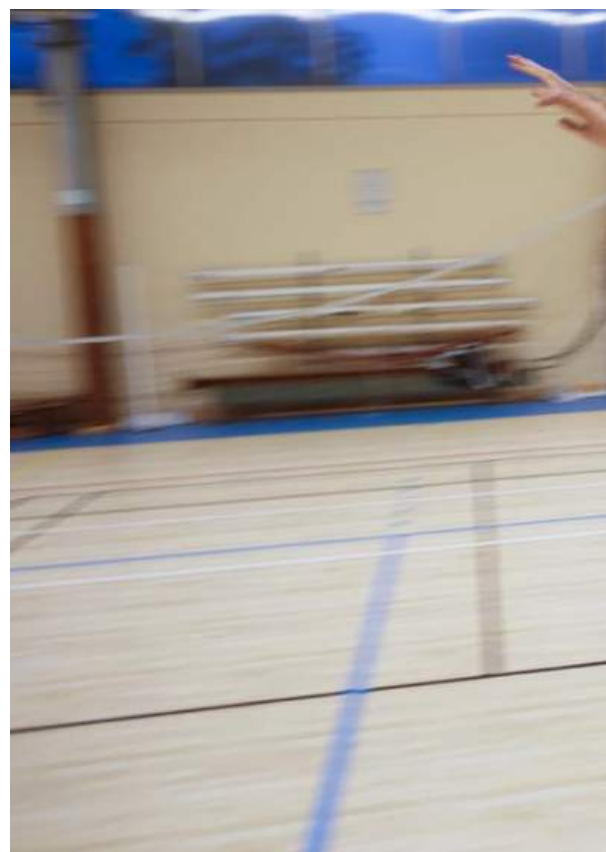
et l'entraînement, l'entraînement, l'entraînement

C'est seulement après ma préparation à l'Unicon et la CFM de Montpellier et le retour de ces événements que j'ai profité des séances hebdomadaires en gymnase du club pour me remettre à fond sur la roue libre. Et cette fois-ci, j'ai vite projeté de compléter par une utilisation quotidienne d'un monocycle à roue libre. C'est ainsi que je me suis monté un 32" à roue libre pour mes courts trajets quotidiens. À vrai dire, j'espérais pouvoir en profiter davantage, mais il a fait froid et sec une bonne partie de l'hiver et j'ai trouvé que le port de gants était peu compatible avec le toucher nécessaire au contrôle de l'équilibre. Ce rythme m'a quand même bien permis de progresser. J'ai ainsi pu faire une vidéo pour montrer ce que j'avais appris, ce qu'il était possible de faire en roue libre.

Nouveaux objectifs

Cela fait quelques mois que je n'ai pas du tout fait de roue libre, mais je garde pourtant plein d'objectifs. Je me suis monté un 20" avec un axe à roue libre qui a un développement $\times 3,8$ avec lequel j'ai seulement réussi à faire quelques tours de roues et que j'aimerais un peu pousser en descente... J'ai aussi commencé à faire du "downhill coasting" [ndlr : descente sans pédalier] en roue libre et j'ai aussi pour projet de faire de la descente tout-terrain en roue libre.

Mais comme on dit en Bretagne, on a une bonne descente mais on n'a pas de montagne (ou l'inverse !), ce qui ne fait pas tellement mes affaires... ou peut-être





Voici la 32"à roue libre pour rouler sur la route



que si, car tout ça n'est pas sans risque... Et comme on le sait tous, toute progression et tout nouvel objectif offrent leur lot de chutes et de bobos.

Mais comment fait-on ?

Au-delà de toutes les choses incroyables qu'il est possible d'imaginer avec la roue libre, la plupart des monocyclistes se heurtent à d'importantes difficultés dès l'apprentissage. De temps en temps, il y a un membre du club se casse les dents (au sens figuré, car il tombe généralement plutôt sur les fesses) sur le 24" à roue libre avant d'abandonner et c'est bien dommage !

Personnellement, j'ai considéré la maîtrise du frein sur un monocycle standard comme LE pré-requis et, en extrapolant à partir mon expérience, il me semble qu'il est vraiment nécessaire d'avoir une bonne maîtrise ou du frein, ou du coast ou à la limite peut être du glide. Je pense donc que les adeptes de descente ou de freestyle devraient s'en sortir sans trop de problèmes.

Enfin, le principal intérêt que j'y trouve, c'est d'apprendre à mieux gérer l'équilibre du haut du corps (gérer la position du centre de gravité par rapport à l'axe du monocycle), ce qui me semble très profitable pour être plus efficace sur route, en tout-terrain et certainement pour toute activité en équilibre sur une roue ! C'est aussi une façon de repousser ses limites, de trouver du fun et de transpirer encore et encore !

Et j'oubliais la question que certains posent régulièrement : est-ce qu'on pourra aller aussi vite, ou plus vite, en roue libre qu'avec un axe standard ? Sur route, cela me paraît compliqué mais on peut quand même imaginer qu'à l'extrême, certains puissent coaster à moindre effort... En tout-terrain, il semble y avoir plus d'espoir du côté de la descente : passer les obstacles tout en gardant un bon appui sur les pédales n'est pas si compliqué, à condition de gérer à la perfection un frein puissant et précis.

Côté matériel

L'axe :

Il existe plusieurs modèles d'axe à roue libre. *Nimbus* en commercialise un. Dans la même gamme, on en trouve chez les magasins qui vendent des « drift trike ». L'inconvénient, c'est que ce sont tous des axes carrés, il faut voir si ça tient dans le temps...

Les autres composants :

Ce sont les mêmes que sur un monocycle standard. Néanmoins, il faut porter une attention toute particulière au choix du frein. J'ai fait le choix de me tourner vers *Hope*, une marque qui fait des freins à disque hydrauliques réputés pour leur précision. Je sais que d'autres ont choisi les freins à disque mécaniques (à câble). De leur côté, les freins à patins hydraulique (comme le HS33) me paraissent un peu trop puissants et donc manquent un peu de précision. Le dilemme dans le choix du frein est de trouver le juste milieu entre puissance et précision.



Sable et cailloux **sous la roue**

Par François Wurmser

Le sable entre les doigts de pieds, le soleil sur la peau, le cocktail à la main. Pagnes, chemises à fleurs, chapeaux de paille. Vous pensez être sur une plage tropicale, mais vous êtes bien à Forcalquier, pour la classique printanière Y'a du jeu dans ta roue. Après le Western en 2016, c'est bien les tropiques qui sont au menu de cette édition.

Photos : Yaduieu



À Y'a du jeu, il n'y a rien à jeter. La nourriture elle-même respecte les tropiques, épicée, soignée, respectueuse des choix de chacun, c'est toujours un bonheur de manger à Forcalquier. Il est également possible d'y boire, avec modération, puisqu'il est rare d'y laisser passer incognito l'heure de l'apéro. On y ajoute cette fois-ci un artisan glacier local et nous voilà armés pour affronter la journée.

Quand on n'a rien à faire, on fait du monohockey. Sous l'impulsion forte du club de Cycl'Hop, la rencontre est devenue une gigantesque hockey party. Entre deux, avant de jouer, avant de rouler, avant de faire du monocycle, avant le petit-déjeuner, après le dîner : hockey.

Pourtant, le programme est déjà chargé. Mais tranquille. Mais chargé. On commence samedi matin en profitant de la fraîcheur (toute relative), avec de grands jeux sur le terrain en gravillon blanc qui surplombe le centre sportif. Béret, épervier, passe à dix, les classiques de notre enfance, suivis des classiques monocycle : gladiateur (le dernier sur la roue gagne), ou encore l'aveugle (un monocycliste aux yeux bandés est guidé à la voix par son partenaire de jeu). En début d'après-midi, on passe dans le gymnase, histoire de se préserver de la chaleur. Et là, c'est encore jeux, notamment avec des ballons de baudruche. Si les plus petits se piquent au jeu, les plus vieux ne sont pas en reste et rivalisent d'agilité dans une ambiance carrément festive.

Puis c'est l'heure du grand jeu. Tout le monde se rend en procession jusqu'au centre de la vieille ville fortifiée de Forcalquier. Là, par équipes, nous répondons à des défis loufoques : trouver un fruit de mer, faire du surf monocycliste, ou encore bronzer tout simplement. Les preuves plus ou moins compromettantes (photos ou vidéos) doivent être rapportées aux organisateurs. Trouvez-les sur Internet, ça vaut le coup !

Le jeu se termine en haut de la citadelle avec, en complément de l'apéro, une magnifique vue sur l'ensemble du pays. Et puis l'occasion de faire une photo tous ensemble, au son des paquebots, des mouettes, et des chants tropicaux. En redescendant, chacun est accueilli par une grande haie d'honneur constituée de tous les participants arrivés avant lui. Un sacré bazar, du bruit, et beaucoup de sourires ! Un papa du coin a même poussé ses enfants dans une brouette au milieu de la haie d'honneur. Ils ne sont pas prêts de l'oublier !

Le petit bal traditionnel est perturbé par l'orage et, au lieu de la magnifique place centrale de Forcalquier, c'est dans le gymnase qu'il a lieu. Le sourire des participants et des musiciens est tout de même là, notamment lorsque le chanteur montre sa capacité à rouler quelques mètres sur un monocycle ! On danse, à pied, à monocycle, encore et encore.

Dimanche matin, c'est repos. Enfin hockey. Et puis, pas pour tout le monde puisqu'une fois de plus, quelques furieux ont décidé de faire à monocycle la distance qui nous sépare du sommet de la montagne de Lure, objectif de l'après-midi. 25 kilomètres, 1400 mètres de dénivelé positif. Bravo.

C'est en car que nous les rejoignons en milieu de journée. Cette année, les organisateurs nous ont concocté un parcours inédit qui longe les crêtes de la montagne pendant quelques kilomètres avant de plonger au cœur de la descente. Tout ce début est très technique, et les courageux arrivent à profiter à fond d'une descente difficile, caillouteuse, chahutée. C'est un peu plus compliqué pour les autres, qui peinent à s'équilibrer dans cette descente exigeante. Et lorsqu'on quitte enfin les crêtes, le parcours reste encore difficile. Peu à peu, le chemin devient plus praticable pour tous, et nous descendons vers une destination inédite pour la rencontre : Cruis. Nous y sommes attendus dans une bergerie avec un coup à boire bien mérité.

Mais voilà, la montagne de Lure est un véritable labyrinthe, et rares sont ceux qui trouveront la bergerie ! Tant pis, un bar à l'arrivée fera l'affaire. Ça n'entame pas la bonne humeur de chacun, la descente est magnifique !

C'est l'heure de rentrer, parés à manger une dernière glace artisanale en regardant la scène ouverte, puis le concert prévu par les organisateurs.

Cette rencontre ne trahit jamais sa réputation. D'année en année, elle se renouvelle, elle grandit. Elle est devenu le rendez-vous incontournable de tous ceux qui y sont déjà allés une fois. Pour quoi pas vous ?



Trouver une plage pour faire bronzette





Par Justine Roue & la famille Albert

Deux équipes de 5 monocyclistes équipés de crosses, un terrain, deux petites cages et une balle de tennis, c'est l'autre sport d'équipe disputé en tournoi à chaque championnat monocyclique ! Mais alors pourquoi, encore lors de ce tout dernier championnat international, l'EC Unicycling 2017, la France, si bien reconnue au monobasket, n'est-elle même pas sortie de sa poule au tournoi B de monohockey ?

Eh bien, parce que le monohockey n'a pas encore réussi à aussi bien s'implanter en France que le monobasket, ou encore comme il l'est chez ses voisins germaniques. Pourtant, ce sport d'équipe possède des atouts ! Dès qu'il sait rouler, le nouveau monocycliste peut déjà prendre plaisir sans devoir attendre la maîtrise du surplace. De même, le jeune peut atteindre un super niveau avant d'espérer mesurer 1 mètre 95. Une balle posée au sol n'est pas une balle morte, mais au contraire une balle bouillante. Les règles étant relativement simples, l'arbitre, rarement contesté, économise son sifflet au profit d'actions plus longues et moins saccadées.

À propos des règles, en voici quelques éléments

Là où l'arbitre de monobasket sifflerait un « retour en zone » ou une « sortie », le monohockeyeur peut élargir son jeu en envoyant la balle rebondir sur un petit muret qui encadre tout le terrain. Le jeu est très rapide. Néanmoins, la grande majorité des joueurs choisit un mono 20 pouces pour une plus grande maniabilité.

Les accélérations et freinages sont brusques, les dribbles sont vifs. Les atouts que le parcours IUF exploite permettent au monohockeyeur de s'améliorer.

Mais outre le jeu collectif, la performance individuelle du joueur se distingue considérablement par le maniement de la balle par la crosse. Ainsi, tandis que le meilleur basketteur s'entraîne à dribbler et à shooter, le meilleur hockeyeur tente de manier la balle du bout de sa crosse sur un plan à deux dimensions (slalom, enchaînement de rebonds contre un mur, jeu de passes, etc.) comme dans un espace à trois dimensions (jongles, enchaînement de rebonds contre un mur, jeu de passes, etc.).

L'aspect collectif est tout aussi important. Occuper au mieux tout le terrain, disputer l'avant tout en assurant l'arrière : comme pour le monobasket, la cohésion d'équipe a toute son importance. Le jeu est très rapide, la balle passe d'un camp à l'autre trop rapidement. Pas le temps de changer de casquette. Placer 5 joueurs à l'attaque rendrait l'équipe trop vulnérable. Mieux vaut établir à l'avance les meilleures combinaisons en plaçant les joueurs selon des schémas bien stratégiques. La 2-2-1, par exemple, quadrille bien le terrain en deux attaquants, le droitier à droite et le gaucher à gauche si la gamme de joueurs le permet, deux défenseurs et un goal. La 2-1-1-1 n'est pas négligeable car elle avance un arrière vers la ligne médiane, offrant aux attaquants une solution de léger repli tout en imposant à l'adversaire un buteur supplémentaire. La 1-2-1-1 se révèle une autre combinaison possible.

L'important, c'est de tenir compte du meilleur jeu individuel de chacun pour bâtir le meilleur jeu collectif.

Voilà les clés. Y'a plus qu'à !

Alors toi, une fois que t'as fini de lire ce prestigieux Girafon, booste ton club à acheter des crosses de hockey si ce n'est pas déjà fait, suis la dynamique de nos chers Anim'A Fond, déjà relayée par nos amis de Roue Libre, en t'inscrivant au prochain tournoi de monohockey !

Photos : Romain Gadiolet

Les règles résumées en 10 points

- Jeu 5 contre 5
- Deux arbitres + deux personnes à la table de marque
- Un changement de joueur peut se faire n'importe quand pendant la partie
- Après un but, chaque équipe retourne dans son camp, et l'équipe qui a encaissé le but redémarre avec la balle. Les joueurs adverses ont le droit de dépasser la ligne médiane quand la balle ou un des adversaires dépasse la ligne
- Possibilité de taper la balle avec la main, mais pas plus d'une fois d'affilée... et pas pour marquer !
- Il faut avoir passé la ligne médiane pour tirer, sinon le but est refusé
- Le haut de la crosse doit toujours être protégé par la main, pour ne pas blesser d'autres joueurs
- Crosse sous la roue ou dans les rayons = faute
- Toucher la balle sans être sur le monocycle = interdit
- Extrémité de la crosse au-dessus de la ceinture = interdit



le matériel de mono hockey

Par Yann Henry, Adrien Delecroix et Vincent Briot

Protections

Elles ne sont pas obligatoires. À vous de voir, selon votre niveau et l'agressivité des joueurs sur le terrain. Beaucoup de joueurs utilisent des gants ainsi que des genouillères pour ne pas se brûler les genoux en cas de chute vers l'avant. Protège-tibias et casque peuvent aussi être utilisés. Certains gardiens utilisent un casque avec une grille pour ne pas se prendre de balle sur le visage.

Selle

Il est intéressant d'avoir une selle confortable de type "gel" ou à mousse creusée, car on passe la majorité du temps assis sur la selle. Contrairement au basket, il n'est pas nécessaire de sauter.

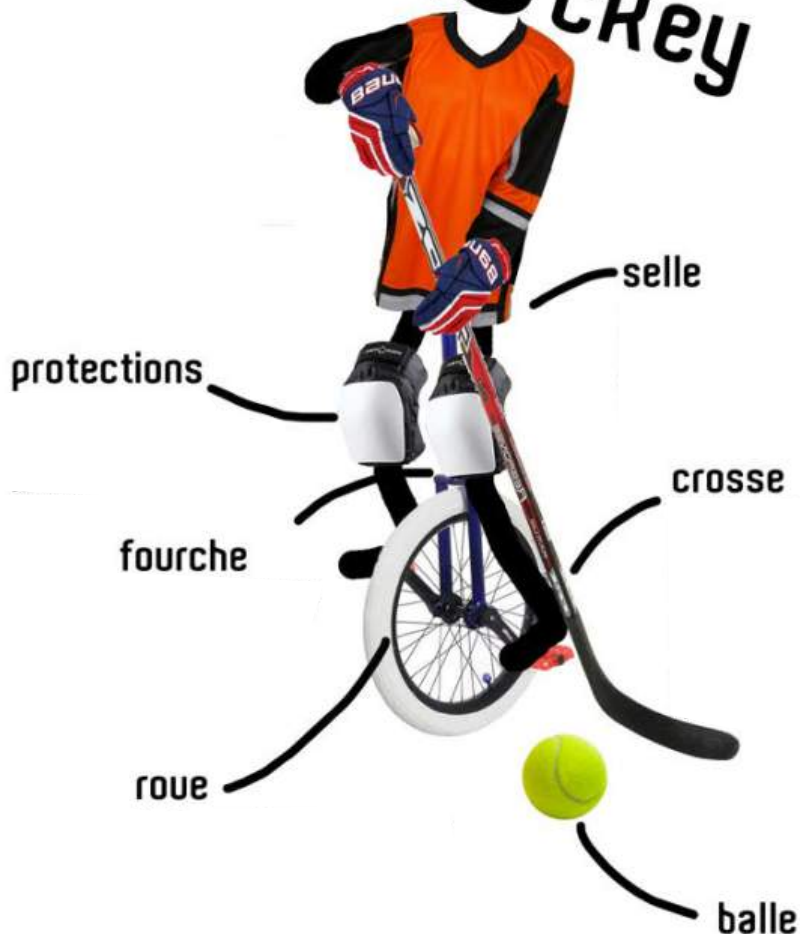
Crosse

Choisissez une crosse adaptée à votre taille (au hockey sur glace, on dit qu'il faut une crosse qui arrive au menton, une fois les patins chaussés). On met généralement un "grip" ou du "tape" (un ruban) au bout de la crosse pour éviter les mains qui glissent.

Le côté vers lequel « tourne » la palette est personnel et plutôt instinctif : testez pour savoir si vous préférez une crosse droite ou gauche.

Balle

On ne joue pas avec un palet ! La balle de tennis est très rapide, il faut donc travailler ses réflexes. Mais elle ne fait pas mal, et c'est déjà bien !



Roue

Une roue en 48 rayons pour la solidité (même si ça rajoute du poids, ce n'est pas grave) et pour contrer les balles. Des sortes d'enjoliveurs existent, très utiles pour le gardien. Le 20 pouces avec des petites manivelles (80 <-> 100 mm) est recommandé pour accélérer, freiner et changer de direction rapidement, mais certains joueurs utilisent des manivelles plus longues, comme la 145 pour des démarrages plus rapides. Chacun son style ! Le 24 pouces avec un enjoliveur permet au gardien de couvrir au maximum la cage. Rares sont les joueurs de champ à utiliser un 24 pouces, car il ne permet pas d'avoir une aussi bonne maniabilité que le 20

pouces. Cependant, on peut attendre une vitesse de pointe plus élevée sur les grands terrains pour prendre de vitesse les adversaires.

Fourche

Une fourche dite « long neck » (à tube de selle long) est vivement conseillée pour plus de robustesse. Mais le cadre « carré » ne sert pas à grand chose, du coup un cadre arrondi peut être préférable (moins de risque de taper dedans).

**Rendez-vous à la CFM,
puis à Ingré les 13 et 14 avril !**

SellesTimbanques

Par la Team Selles-Timbanques

Interview de la team Selles-Timbanques du club
Cirqu'en Retz, à Saint-Brévin-les-Pins.

Souryan Dubois : J'ai 18 ans, je fais principalement du muni, du uphill et downhill [ndlr : course de montée et de descente tout-terrain], du cyclocross et de la route, avec le 10 km et le marathon. J'ai fait un peu de trial aussi, mais aujourd'hui j'en fais un peu moins, pour ne pas me blesser.

Maël Rondineau : Moi, j'ai 14 ans et ma discipline, c'est vraiment le trial.

Fanny Riom : J'ai 17 ans, je fais principalement du freestyle et du trial. Et du stillstand [ndlr : objectif : rester sur son mono, sans rouler ni faire de surplace, le plus longtemps possible]. D'ailleurs, au dernier Unicon, j'ai fait 2'40" avec une entorse... deux minutes quarante, pas deux heures quarante bien sûr ! Mais mon record personnel c'est 24 minutes, donc j'étais un peu déçue. Et je me mets à la distance et au muni.

En quoi ça consiste, la team Selles-Timbanques ?

F : Au sein de notre club c'est notre entraîneur Nicolas Potier qui a décidé de créer une équipe où l'on s'entraîne plus sérieusement. Par exemple, on fait deux-trois entraînements par semaine et c'est souvent structuré. On ne fait pas juste du monocycle plaisir, mais on se prépare pour les compétitions. On est dix jeunes cette année.

S : À l'origine, on a créé la team STB avant l'été pour les Unicon 18 (2016) à San Sebastian. Ça nous a aussi permis de collecter des fonds en faisant des spectacles de monocycles pour y aller.

F : On a fait un financement participatif par Internet, et on reprend le même système pour les ECU (les championnats d'Europe, pas les EUC, où on n'ira probablement pas), on essaie de trouver des sponsors.

S : Et prochain gros projet, on continuera peut-être pour le prochain Unicon en Corée.

F : Sur le financement participatif, on a collecté environ 3500 € et on ne sait pas précisément sur les show, mais on dépasse les 5000 € au total.

Vous êtes allés à la CFM en 2016 ? Combien étiez-vous ?

Tous : On était six compétiteurs des Selles-Timbanques, sans compter Fanny et Laura qui avaient des entorses et n'ont pas pu participer.

À quelles épreuves avez-vous participé ?

F : Distance, trial, freestyle, athlétisme, muni... en fait, à peu près à tout, sauf le flat le street et les sports collectifs.

Et personne ne fait de sport collectif chez vous ?

F : Si, on en faisait un peu avant la CFM, mais ça doit faire un an qu'on ne s'est pas entraînés en monobasket par exemple, donc on n'a pas participé à la CFM. On ne s'entraîne pas vraiment pour ça.

Et avant la CFM, quels entraînements spéciaux ? Comment vous vous êtes préparés ?

M : On avait nos entraînements, mais on a aussi fait des stages de perfectionnement de freestyle et de trial. C'est un peu nos spécialités. Ça dure une semaine, à chaque période de vacances.

Est-ce que ça a marché ? Combien de médailles en tout à la CFM ? 3, 20, 100 médailles ?

F : Pas mal, oui. On ne sait déjà plus, mais entre 20 et 30 médailles. [on a compté : ça en fait pile 30 en tout] Des médailles d'or : par exemple Julia n'a ramené que de l'or, sauf au 100 mètres où elle fait deuxième après un départ raté. [là aussi, on a compté : au total, les Cirqu'en Retz en rapportent 12.



Vous avez préféré les compétitions ou le reste ?

S : Tout ! C'était super bien organisé cette année. Il y avait un paquet de bénévoles.

F : Même à l'athlétisme, où souvent ce genre de journée est longue parce qu'il ne se passe pas grand-chose : là c'était plutôt bien organisé, il y avait d'autres épreuves à voir en même temps, on pouvait voir tout le monde... c'était vraiment pas mal.

F et M : Et la bonne ambiance, aussi ! On a fait Halloween chez des gens, on a eu pas mal de bonbons. Il y avait aussi des jeux sympas en soirée. Par exemple du sumo, où Candice s'est retrouvée face à une championne de boxe, et elle s'est fait éjecter.

Et qu'est-ce que vous retenir des compétitions ?

S : Le tracé du 10 km et du marathon étaient super sympas. On est passés au milieu des flamands roses.

F : Oui, en parlant du 10 km, il faut raconter que Souryane s'est arrêté au milieu du 10 km pour profiter de la vue...

S : J'ai seulement ralenti, parce que la vue était belle ! Et j'ai fini quelques secondes seulement derrière mon propre temps des Unicon en 30'50 en 24 standard.

Pour la CFM, j'étais là aussi pour profiter de la course !

M : Et les zones de trial donnaient vraiment envie, avec beaucoup de précision et de hauteur dans une belle arène et une bonne ambiance. Et pas beaucoup de barres !

S : En tout-terrain, il y avait de belles parties roulantes pour tracer, mais aussi beaucoup de cailloux et deux grosses côtes qui font mal aux jambes.

Et le départ et l'arrivée se faisaient en ville dans un petit parc, du coup tout le monde pouvait venir voir.

F : Sinon, le freestyle était hyper bien, avec un nouvel élan, de plus en plus de nouvelles personnes qui commencent à venir. Il y avait pas mal de groupes et de duos cette année.

S : Il y a de la relève chez les jeunes d'Unistyle, notamment avec Bedia qui entraîne du monde et des numéros bien préparés.

F : D'ailleurs, pour la première fois, on a participé au jury avec Julia et Candice. On s'est aperçu que c'était compliqué, avec plein de choses à faire en même temps. On doit remplir des fiches sans rien rater et on a la pression de bien noter en quelques secondes, alors qu'on sait que tout a pris des mois d'entraînement – puisqu'on est freestyleuses aussi. C'est une expérience sympa de voir aussi comment ça se passe, la notation.

Est-ce que vous pensez toujours pratiquer le monocycle à 30 ans... et quelles disciplines ?

F et M : On fera encore du mono, c'est sûr !

S : J'aimerais bien continuer les compétitions, mais aussi organiser, quand je serai dans une période où je ferai moins de performances. Par exemple, organiser un muni dans l'année.

M : Toujours du trial !

F : J'aimerais bien pouvoir continuer mes disciplines, mais je me verrais bien dans le voyage à mono. Découvrir des pays avec un mono et un sac à dos.

S : Maël ne pourrait pas faire ça, il lui faudrait un deuxième sac rien que pour des chambres à air !



