

La newsletter du mono

#09
Mai 2017

Ça roule pour le monocycle français !

Nous nous sommes retrouvés pour rouler.

Après l'Unicon 18 en Espagne l'été dernier, la nouvelle saison a commencé par une belle CFM 2016 très bien organisée par les trois clubs de l'Hérault (Montpellier, Pérols et Saint Drézéry). Ensuite, la valse des tournois de monobasket a repris (Bron, Ingré, Saint Brévin, Grenoble, Louvain). Nous avons eu aussi le rdv de *Dijon sur la roue* (trial, monobasket, cross) et deux évènements ont été proposés à Ingré : un week-end de monohockey et un interclub d'athlétisme.

Ça roule dans les clubs !

Après *Flip Flap* l'an passé, c'est au tour des clubs *Éduc'sports 13* (Marseille) et de *Mono'Gre* (Grenoble), de rejoindre l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange et de développer le mono dans leurs régions.

Cirqu'en Retz a organisé un stage de perfectionnement trial et freestyle pendant les vacances de Pâques.

Les autres clubs plus anciens roulent toujours : entraînements en gymnase, sorties tout terrain, stages internes, animations locales, etc.

L'UNSLL regroupe actuellement 24 clubs actifs et des licenciés isolés indépendants. La CNM aide les nouveaux clubs dans leurs démarches pour se créer et se développer, contactez-nous !

Les dossiers chauds de la Commission Nationale Monocycle

La CNM est composée de six monocyclistes ; nous nous réunissons une fois par mois à distance sur Internet avec Myriam Chomaz, cadre à l'UNSLL chargée de nous aider à fédérer et développer le monocycle en France.

Notre Gaby (Pompa Valdez) fait partie de la CNM et fait son stage de Master 2 STAPS de 5 mois à l'UNSLL et bosse pour le monocycle.

État des lieux

Gaby a réalisé une enquête auprès des pratiquants pour refaire un état des lieux et construire un plan de développement.

Traduction des Règles IUF en français

Nous avons commencé une traduction des règles IUF en français. C'est un travail collaboratif en ligne qui servira de socle aux règles françaises qui régissent nos compétitions. 30 % est traduit à ce jour. Merci aux traducteurs.

Formation Diplôme d'Initiateur Sportif option Monocycle

En 2016, une dizaine de monocyclistes ont suivi une formation DIS. En 2017, la formation aura lieu à Saint-Brévin-Les-Pins en juillet. La formation de nouveaux encadrants dans les clubs est essentielle pour le développement du monocycle en France !

Communication : création, impression et distribution d'une plaquette

Nous avons créé une plaquette que nous allons distribuer dans les magasins vendant des monocycles d'initiation (et les écoles de cirque faisant un peu de mono) ; cette plaquette présente les différentes possibilités offertes par notre sport aux débutants achetant un mono d'initiation et incitera les débutants à aller plus loin que la seule découverte. Vous pourrez également en avoir quelques exemplaires pour vos clubs.

Le monocycle sport pour tous

Vous avez dit Monocycle?

Le monocycle issu du cirque est constitué d'une roue, d'une selle et d'un pédalier et les manivelles sont directement fixées sur l'axe de la roue.

Il est maintenant sorti du cirque et permet une multitude de pratiques comme le freestyle, l'athlétisme, la distance sur route, le triathlon, le street, etc. Il s'adapte parfaitement aux sports d'équipes comme le hockey ou le basket.

Une roue, une multitude de possibilités

Le monocycle s'est développé en France et dans le monde. Il existe désormais de nombreuses compétitions et rassemblements ainsi qu'une coupe de France tous les ans. Il existe également une coupe du monde (UNION) organisée tous les deux ans rassemblant des pratiquants de tous les pays!

Le monocycle en France, c'est maintenant plus de 25 clubs! Peut-être en a-t-il un près de chez vous?

Pour trouver un club, rendez-vous sur www.monocycle-france.fr

Une activité pour tous
Une activité pour développer

- L'équilibre
- La motricité
- Sa condition physique

Rejoins-nous !

Vous pouvez trouver le calendrier des conventions et l'actualité du monocycle sur www.monocycle.info

Peut-être y a-t-il un club près de chez vous? Pour le savoir, renseignez-vous sur www.monocycle-france.fr

N'hésitez pas à nous contacter pour des renseignements via CommissionNationaleMonocycle@gmail.com et sur facebook: [CommissionNationaleMonocycle](https://www.facebook.com/CommissionNationaleMonocycle)

Union Nationale Sportive
leo lagrange

Appel à projets

Pour la deuxième année consécutive, la CNM a aidé des projets visant à développer la pratique du monocycle, voici les 4 projets ayant été proposés :

- seule convention 100 % loisir : *Y'a du jeu dans ta roue* soutenue à hauteur de 400 € ;
- nouveau tournoi de monobasket de Grenoble : soutenu à hauteur de 500 € ;
- conception et fabrication d'un système de détection des faux départs pour les courses d'athlétisme (Animafond, Ingré), système qui pourra être prêté aux clubs organisateurs de conventions d'athlétisme, projet soutenu à hauteur de 500 € ;
- création d'un club par une section Léo Lagrange de Toulouse : soutien matériel par le prêt de monocycles.

La CNM a prêté aussi temporairement des monocycles à deux clubs en développement (*Flip Flap* et *Mono'Gre*) en attendant que ceux-ci puissent en acquérir. Les monos prêtés à *Flip Flap* sont maintenant à la nouvelle Union Régionale Sportive Léo Lagrange des Hauts de France pour des initiations dans le but de développer des sections monocycles dans les clubs sportifs Léo Lagrange de la Région.

Comités

La CNM a mis en place l'an passé des Comités sportifs pour chaque groupement de disciplines : réflexion sur les compétitions, aide à leur mise en place et leurs déroulement. Le renouvellement des Comités est en cours.

Utilisation du logiciel de gestion des compétitions

Nous utilisons le logiciel édité par la fédération internationale pour l'organisation des épreuves françaises. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez l'utiliser pour votre événement.

Évènements à venir

Ils sont l'occasion de pratiquer, de rencontrer des monocyclistes, de voir du matériel et de découvrir de nouvelles techniques ou disciplines, venez !

13 au 14 mai

MUni du millénaire à Eguisheim

19 au 21 mai

Convention de jungle mono-friendly à Paris

26 mai

Journée jeunes en préambule du tournoi

27 au 28 mai

Tournoi de monobasket de Brumath, ouvert à tous !

25 au 28 mai

Mouss'tache Muni : cross dans les Vosges, il n'y aura pas que la terre des bois qui tachera.

2 au 5 juin

Depuis une douzaine d'années, **Y'a du jeu dans ta roue** alors viens la réparer à Forcalquier et rouler sur cette super convention loisir ; après cela toi et ton mono ne seront plus les mêmes !

Dimanche 11 juin

Marathon et semi-marathon international de Rennes : pour tous les niveaux, une bonne occasion de se faire suer dans une ambiance détendue. C'est le seul événement route du calendrier (hors CFM), inscrivez-vous sans tarder !

24 au 25 juin

Tournoi de monobasket de Bordeaux



Martin Charrier lors de l'édition 2016, vainqueur du marathon de Rennes et champion du monde sur route

Mettons un peu d'ambiance dans les séances : les relais !

Pour mettre le feu à votre séance, en gymnase, sur un terrain dehors, en sortie tout terrain ou en balade en ville, pensez à une course de relais.

Faire deux ou plusieurs équipes, choisir un parcours assez court avec toute son imagination, rameuter du public pour l'ambiance si on peut (famille des victimes, passants si on est en ville).

Le parcours peut être plus ou moins élaboré : aller-retour tout simple, slalom, figure imposées (comme sauts sur place, huit, tour sur soi-même), passages sur palettes, etc.

L'avantage du relais est que les débutants (à répartir dans les équipes) peuvent faire la course avec les confirmés pour peu qu'on ajoute à ceux-ci une difficulté supplémentaire (marcher sur la roue par exemple). Un autre monocycliste (ou un piéton) peut leur donner la main pour les aider à rouler. Ça permet d'intégrer à un groupe constitué des débutants qui roulent souvent seuls dans leur coin au début.

Profiter d'une balade en ville pour faire une course utilisant la configuration : inclure une montée de marches, un slalom entre des arbres ou des poteaux.

Utiliser à fond un bon spot de cross lors d'une sortie en campagne pour faire un relais sur un petit parcours.

Après la première course faire la revanche, la belle... Des fois à la fin on ne sait plus très bien qui a gagné mais ce n'est pas très important ; on a bien roulé et on s'est bien amusé.

