



Le Girafon Fédéré

Le journal de la Fédération France Monocycliste

N° 3-juin 2006

Coupe de France 2005

Techniques de Pedal Grab



Interview Javier Ruiz

Le Girafon Fédéré

Le journal de la Fédération
France Monocycliste

Fédération France
Monocycliste
24, rue Comte de la
Garaye
22100 Dinan

www.monocycle.info

Directrice de la publication :

Anne-Sophie Rodet

Comité de rédaction:

Pierre Letellier
Philippe Quaglia
Anne-Sophie Rodet

Rédaction:

Yann Chantepie, Thibaut Claus,
Thibaut Colinart, Olivier Dupré,
Loïc Guiffan, Benjamin Guiraud,
Pierre Letellier, Olivier Pantzer,
Manuel Pellizzari, Philippe
Quaglia, Anne-Sophie Rodet,
Jérôme Rodriguez, Patrick
Schwartz, Nicolas Treboute

Correcteurs:

Karine Pennecot
Marielle Guirlet
Cédric Gibert.

Conception graphique:

Mathieu Hagnery

Photo Première de Couverture :

Mike Penton
www.unicyclemagazine.com

La photo du mois est une version
monocyclique d'une position
numérique bien connue...
Dessin d'Erwan Juin

LA PHOTO DU NUMERO :
à chaque parution, une petite
dédicace. Envoyez nous vos
photos!

EDITO

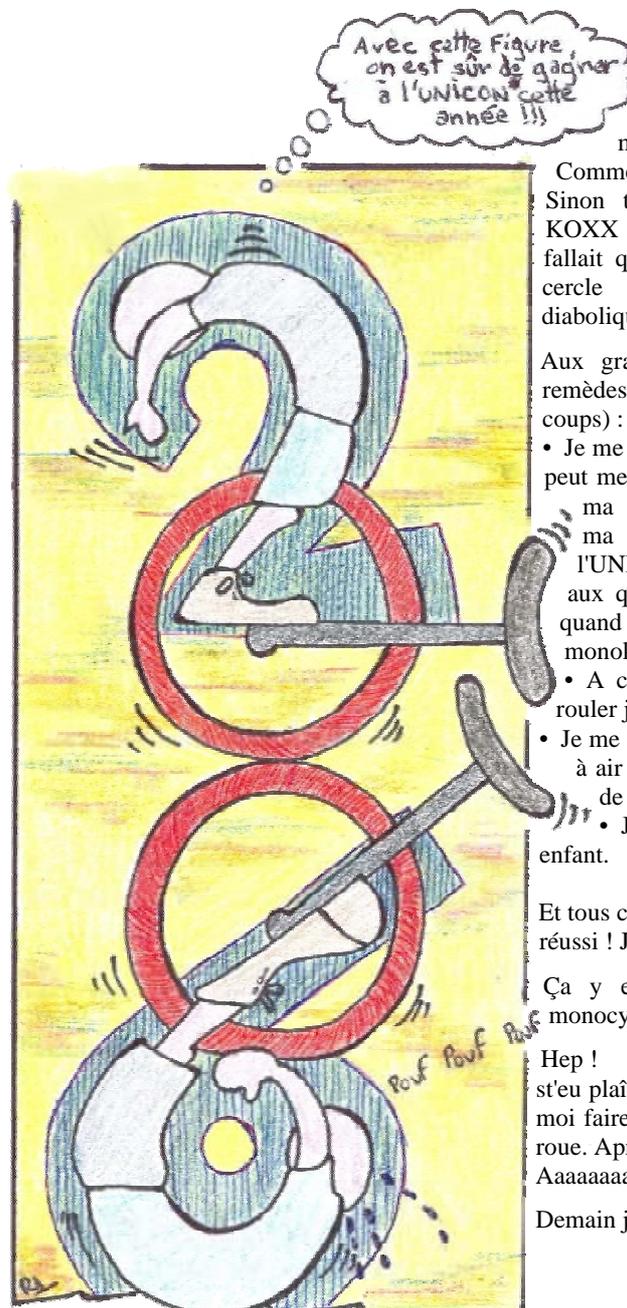
Cela fait plusieurs semaines que j'accumule des forces et que je me prépare psychologiquement. Je peux le faire ! Je peux le faire ! Je peux le faire !
Je sais que c'est possible car ils sont plusieurs à l'avoir fait avant moi.

J'arrête le mono !

Je me répète sans cesse mes bonnes raisons:

La santé tout d'abord : finies les rougeurs à l'intérieur des cuisses, les genoux façon steak tartare et les testicules comme des galettes bretonnes. Une vie saine va commencer.

Mon porte-monnaie aussi se portera mieux, je vais consacrer mes économies qu'à des choses utiles désormais. J'achetais un mono par-ci, une girafe par-là puis quelques protections. 1+1+1 à la fin de l'année ça faisait bien euh...3. Sans compter la fédé qui me rackettait d'une cotisation annuelle exorbitante.



Mes relations aussi vont changer : je vais enfin connaître de vrais gens, sur 2 roues, bref des gens équilibrés. Mes "relations monos" m'influençaient trop.

Comme disait ma mère : " Arrête ! Sinon tu vas devenir vendeur de KOXX à la sortie des écoles ". Il fallait que je brise cette logique du cercle vicieux, cet engrenage diabolique, cette spirale maléfique.

Aux grands maux (no) les grands remèdes (no) (ça marche pas à tous les coups) :

- Je me suis débarrassé de tout ce qui peut me rappeler le mono chez moi : ma première roue évidemment, ma médaille d'or du 100m à l'UNICON (en fait je suis tombé aux qualifs mais j'aurai pu l'avoir quand même), mon monoski et mon monokini.
- A chaque fois que j'ai envie de rouler je bois un grand verre d'eau.
- Je me suis même collé une chambre à air 20X2.25 sur le bras en guise de patch.
- Je me suis marié et j'ai fait un enfant.

Et tous ces efforts ont été payants : j'ai réussi ! J'ai décroché !

Ça y est c'est fait, je suis "non monocycliste" !

Hep !
st'eu plaît, le lecteur du Girafon, laissez moi faire juste un dernier tour avec ta roue. Après j'arrête vraiment.
Aaaaaaaaah ! c'est trop bon...

Demain j'arrête, promis !

djé

UNICON: Le Graal pour tout monocycliste qui se respecte!!
c'est à dire : La Coupe du Monde de Monocycliste

LE COIN DES POÈTES POUËT

Il y a ceux qui ne jurent que par Quax
et ceux qui se damneraient pour Koxx
d'autres rêvent d'un Coker
Ou d'un Schlumpf mais c'est plus cher.

Certains deviennent à moitié gaga
pour leur K.H. ou leur Onza.
Dans l'temps, c'était Pichler et Myata,
qui f'saient rêver les nanas et les gars,

et hélas hélas, DM n'est plus là.

Mais pour avoir du bon matos,
il faut sortir un max de pesos,
et plutôt que d'adorer une marque
j'préfère un mono qui se démarque,
me monter un mono unique
tout en apprenant la mécanique,
fabriquer un mono avec des morceaux de tout
et souvent pour un moindre coût.

Un bidon d'eau collé par là,
Un p'tit compteur fixé ici,
et pour se reposer les bras
se tailler à grand coups de scie
comme Pyairot nous l'a montré
un beau guidon tout torturé.

Une roue très renforcée
étudiée pour le hockey
avec une fourche de freestyle
bien assortie aux pédales
et une selle de mobylette,
voilà t'y pas un mono chouette ?

On peut tout barbouiller à la peinture,
faire du tuning comme en voiture,
mettre un double pot chromé,
et des enjoliveurs dorés
et pour fignoler le tuning
glider là dessus, mais en smoking !

HyppoPhil

P.S.: Comme vous pouvez le constater,
le p'oete n'est plus très inspiré
sa prose de moins en moins bien arrangée.
Mais pas la peine de se lamenter,
vous n'aurez plus à le supporter.

Si vous voulez le remplacer,
N'hésitez pas à nous contacter...



SOMMAIRE

Infos FFM

Présentation de notre chère Fédé p 4

Evénement Mono

La Coupe de France des Monorones p 6

Evénement Mono

La Coupe de France de Zzagg p 9

Matériel / Technique

Entretien du mono p 12

Evénement Mono

Rencontre des Pays de la Loire p 13

Vie d'asso

Les Monobos p 14

Technique

Etirements p 16

Evénement Mono

Y'a du jeu dans ta roue p 17

International Interview

Javier Ruiz p 18

Figures / Techniques

Le Pedal Grab p 22

Evénement Mono

L'Unicon de Yoggi p 25

Figures / Techniques

Surplace sur manivelles p 26

Evénement Mono

Tournoi international de Hockey P 28

Vie d'asso

Tapes à cent balles p 29

Evénement Mono

Les 24 heures de L'Insa P 31

Evénement Mono

Coupe de France 2006 P 32



Comité Directeur lors de l'Assemblée Générale de la Fédération le 6 mai 2006 à Bourgheroulde

Présentation *Par Anne-Sophie Rodet* de notre chère Fédé *Photo : Marc Zirnheld*

Le Girafon Fédéré étant un organe de diffusion de la Fédération France Monocycliste, il doit donc servir à mieux faire connaître la Fédération.

Date de création de la Fédération : avril 2003

la FFM s'était alors donné comme objectifs : organiser et structurer l'activité (calendrier, clubs, licences, moyens financiers), communiquer, former, développer et organiser des compétitions, et enfin faire de la vieille prospective (anticiper développement, réfléchir aux risques). En tant que fédération elle se doit d'être un regroupement d'associations ou clubs avant tout.

Composition de la Fédération :

- des associations affiliées
- mais également des licenciés individuels

Actuellement, les associations ou clubs affiliés à la Fédération sont :

<u>ASSOCIATION</u>	<u>VILLE</u>	<u>DPT</u>
ACUN	Nantes	44
LA BEAUMANOIR	Dinan	22
CYCL'HOP	Valbonne	06
LES DURS A SELLE	Herrlisheim	68
ECOLE DES NEZ ROUGES	Saint-Dié-des-Vosges	88
HAUT LES MAINS	Ris Orangis	91
MONOBO	Strasbourg	67
MONOCYCLISTES DU VAL DE MODER	Pfaffenhoffen	67
POUSSETAROUÉ	Montpellier	34
ROUE LIBRE	Reillane	04
ROUL MA POOL	Reims	51
ROULE TA BILLE	Bures-sur-Yvette	91
TAPES A 100 BALLEES	Caen	14
UNISTYLE	Clapiers	34

Nombre total d'adhérents à la FFM : 297

Pour adhérer à la FFM, il faut prendre une licence. Celles-ci sont valables sur l'année scolaire, c'est-à-dire de septembre à septembre, quelle que soit la date à laquelle elles sont prises. Les documents de licences et affiliations de clubs sont disponibles sur le site Internet de la Fédération : www.monocycle.info.



Infos FFM

L'Assemblée Générale de la FFM composée des adhérents se réunit tous les ans. Elle élit pour 2 ans un Comité Directeur chargé d'administrer la Fédération. Il est actuellement composé de 9 membres. C'est ensuite le Comité Directeur qui élit en son sein les membres du bureau (Président, Vice-président, Trésorier, Vice-trésorier, Secrétaire, Vice-secrétaire). De nouvelles élections auront lieu l'année prochaine lors de l'Assemblée Générale, il serait bon de voir arriver de nouvelles têtes qui s'investissent, d'autant plus que certaines personnes ont déjà annoncé qu'elles ne renouvelleraient pas leur mandat. Commencez à y penser !

Laurent Domenech-Cabaud, Secrétaire puis Vice-secrétaire de la Fédération depuis les dernières élections de 2005, avait décidé cette année de démissionner avant le terme de son mandat, en raison du manque de temps qu'il avait à consacrer à la Fédération. Nous en profitons pour le remercier chaleureusement de tout le travail qu'il a réalisé pour la Fédération, notamment avant même sa création en préparant les statuts et puis aussi sur notre site Internet. Nicolas Aube a été élu pendant la dernière Assemblée Générale du 6 mai 2006 à Bourgheroulde pour le remplacer.

Le Bureau de la FFM

Présidente



Anne-Sophie Rodet
ville : Paris (75)
Association / Club :
Haut les Mains (Ris Orangis, 91)
Pseudo sur le forum :
p'tite AS

Trésorier



Jérôme Rodriguez
ville : Nice (06)
Association / Club :
Cycl'Hop (Valbonne, 06)

Secrétaire



Patrick Garancher
ville : Dinan (22)
Association / Club :
La Beaumanoir (Dinan, 22)

Vice-président



Philippe Quaglia
ville : Nice (06)/
Ferney-Voltaire (01)
Association / Club :
Cycl'Hop (Valbonne, 06)
Pseudo sur le forum :
monomanie

Vice-trésorier



Bertrand Bordonado
ville : Nantes (44)
Association / Club :
ACUN (Nantes, 44)

Vice-secrétaire



Nicolas Aube
ville : Le Havre (76)
Association / Club :
Monorones (Rouen, 76)
Pseudo sur le forum :
lordzurp

Les autres membres du Comité



Pierre Letellier
ville : Nantes (44)
Association / Club :
ACUN (Nantes, 44)
Pseudo sur le forum :
Pyairot



Olivier Dupré
ville : Lyon (69)
Association / Club :
Woom (Lyon, 69)



Muriel Caire
ville : Valbonne (06)
Association / Club :
Cycl'Hop (Valbonne, 06)

Monorone

On ze Rhône again !

Par Shadok des Monorones

Photos : Marc Zirnheld

Irene Genelin

Matayo

C'est donc à Valbonne près de Nice que s'est déroulée la deuxième Coupe de France de monocycle joyeusement organisée par les Cycl'hop. Au programme : du mono trial, du mono athlé, du mono cross, pas mal de mono glide, avec également du mono promenade mais surtout du mono déconne. But avoué des 6 Monorones présents : rentrer avec aucune médaille et, mise à part celle offerte par Mat pour "joyeux gais lurons", on est rentrés à fond dans les objectifs. On a beau dire dans le Sud y'a quand même un truc cool c'est qu'il fait beau. Pour des Normands, je vous assure que c'est une particularité notable...

Un week-end sous le soleil donc, et dans une ambiance festive autour de notre pote favori, le monocycle. Ici, il est décliné sous toutes ses formes, freestyle, trial, street (pneu lisse entre autres) et Muni (20, 24, 26 et 36 pouces)...

Pour les Monorones, la CFM et ses folles journées, le mono sous les fesses c'est avant tout du trial et du Meuh Te Te :

- Le trial : C'est donc trois heures de folies qui sont laissées aux compétiteurs pour parcourir l'ensemble des zones trials. Tous les niveaux étant réunis, que ce soit au niveau des zones ou des concurrents, ceux-ci ont pu avoir leur compte de plaisir. Grande satisfaction du milieu monocycliste ; même en compétition, la bonne ambiance, les conseils et les encouragements sont présents :-). A notre disposition, des zones toutes jolies et créatives, avec des poutres bougeantes, des tourets, des bidons et bien sûr des palettes à profusion.

Miam...



Cyx sur la course de "1 pied" ". On remarquera Irene se tenant la bouche à la droite de Cyx, inquiète pour notre cheminot uni-roulant ou en train de bâiller...

Quoi, les Monorones courent les épreuves?? Oui mais que tout le monde se rassure ils ne les gagnent pas ;)

Un grand merci aux monteurs de ces zones et à Yoggi qui a supervisé leurs créations et leurs montages.

Petite claque de la part du bon Thomas, qui en plus de devenir champion de France junior trial, a passé autant de zones que Yoggi!! Oui, ça calme quand même.

- Le MUni (Mountain Unicycling ou encore MTT ou Cross) a été un grand moment Monorone. Décidés à préserver l'esprit mono vis-à-vis de l'esprit compèt', c'est de plein coeur que, durant le cross, nous avons symbolisé notre mouvement.

L'alter-compétition a donc pour but de préserver l'esprit monocycliste si particulier. Pour se faire, nous avons participé aux compétitions, mais en prenant soin de ne jamais rien remporter. Attention, ça ne veut pas dire que si nous



Événement Mono



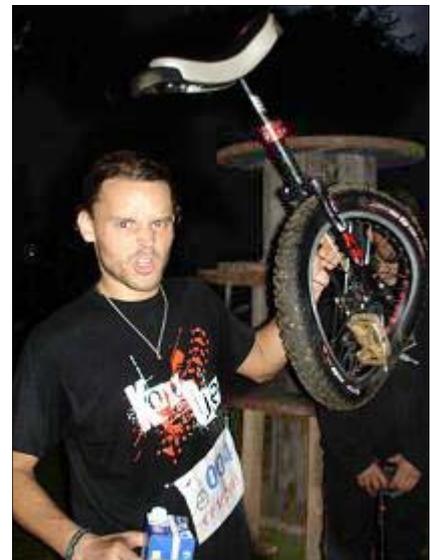
Un petit peu de poésie danoise au milieu de ce monde de brutes.

avons voulu avoir des podiums, nous aurions réussi.

C'est donc au regard de l'esprit de compétition grandissant de certains que nous avons débuté ce mouvement Monoronesque (libre à qui veut d'y participer ;) Sur les deux tours du cross qui totalisait 6 kilomètres, nous en avons donc parcouru la moitié en presque une heure. Nos vils arguments en ont même séduits, nous avons incorporés des joyeux baladeurs à notre groupe.

Nous n'avons bien sûr pas épargné les rochers au milieu de la rivière, les passages cross sympas où les plus pressés ont porté leur engin, escaliers et murets n'ont pas non plus été épargnés...

La pause clope pour entretenir les cancers des fumeurs a elle aussi été respectée ! Au bout du compte, une arrivée groupée avec une chute collective, les monocycles devant la ligne, les bonhommes derrière. Une fois n'est pas coutume, les



Cyx après avoir plié sa roue sur le plus haut saut (visible en arrière plan) qui s'élevait à un peu moins de 2.50 mètres. Que les non-présents se rassurent, il fallait un gros niveau pour pouvoir y monter..

organiseurs voulaient nous comptabiliser, c'est au bout de 5 minutes d'explications de notre part sur le fait que



“La balade à Nice pour se dégourdir les jambes et voir comment se passe la vie à l'extérieur a également été un grand moment. Ca fait toujours plaisir de voir tout plein de monocyclistes et ça émerveille pas mal les passants.”

Événement Mono



l'on n'avait fait que la moitié du parcours que nous avons pu être disqualifiés : ouf!

Suite à cette arrivée groupée, nous nous sommes auto-déclarés champions par équipe, ce qui n'est pas banal pour des alter-compétiteurs :)

La balade à Nice pour se dégourdir les jambes et voir comment se passe la vie à l'extérieur a également été un grand moment. Ça fait toujours plaisir de voir tout plein de monocyclistes et ça émerveille pas mal les passants.

Si si, je vous rassure, il y a quand même des promeneurs qui ont râlé, faudrait pas non plus que le non-conventionnel prenne un bout de trottoir, non mais oh!!

Pour finir voici deux petits thèmes de réflexion pour les monocyclistes cogitateurs:

- Des petits soucis dans le classement féminin, avec des interrogations sur un podium avec seulement deux ou trois participantes et des absences de podium dans certaines disciplines. Les dialogues ont été assez agités, mais sur ce point, je pense que pour que la Fédé prenne toute sa valeur, il faut donner toute sa place au classement féminin. Peut-être l'objectif primordial pour l'année prochaine ?

- Egalement, des soucis de voisinage qui sont allés loin, mais ça aurait pu être pire (c'est un peu toujours vrai à la fois). Là aussi, un service de surveillance, au moins bénévole, ainsi que des locaux pour les prochaines grosses rencontres sont à envisager...

Une petite remarque sur l'esprit de compétition grandissant (mais non ce n'est pas une idée fixe). La compétition, ça peut être sympathique, à condition que ça ne devienne pas un objectif premier. Certes, la CFM reste un week-end de compétition, mais pas seulement. Nous, nous y venons pour rencontrer du monde et échanger. Le monocycle bénéficie d'un état d'esprit enviable, attention à le préserver ; diviser le trial du reste, ou encore enlever la soirée free style pour la remettre en journée comme les autres, ça ne serait pas de l'autosabotage mais pas loin. Nous sommes 286 licenciés (je crois), alors restons calmes. Il y a sûrement moyen de s'entendre et de trouver le bon compromis. Laissons les engueulades pour quand nous serons dix mille.

Un grand merci pour les organisateurs de cet événement qui donne envie de revenir : n'est-ce pas là l'objectif

premier, qui a été pour cette fois parfaitement rempli.



Certifié F*cking Monocycliste 2005 !!!

Par Zzagg

Photos : Marc Zirnheld
Irene Genelin

C'est le printemps, les jours rallongent, les jupes raccourcissent et déjà se profilent à l'horizon les différentes manifestations monocycliques de l'été. Que du bonheur en perspective, mais aujourd'hui j'ai l'âme nostalgique et il me prend l'envie soudaine de raconter les péripéties automnales de la dernière CFM... Un bon prétexte pour faire plaisir à notre vénérée présidente qui me demande cet article depuis... ho là ! déjà ?!... et pour faire le point, non pas sur LA CFM 2005 mais sur MA CFM à MOI !... Ami lecteur, il est donc encore temps de passer à la suite du girafon si les aventures d'un galoupiot en liberté ne t'intéressent pas, je ne pourrai pas t'en vouloir.

Tout a donc commencé le mercredi soir par un tétis mono (comment caser une bonne cinquantaine de monos dans les soutes d'un bus) et des retrouvailles sous la pluie, à Nantes. Puis c'est le départ... C'est à ce moment là que tout a basculé.



En chacun de nous sommeillait un galoupiot qui ne demandait qu'à reprendre le dessus : à coups de debriefing toutes les 2 heures et en maintenant une hydratation psychologique constante (physiologique-

ment il s'agit plus de déshydratation quand on ne boit pas de l'eau) nous étions tous prêts pour un long week-end 100% mono. On a quand même dormi après le

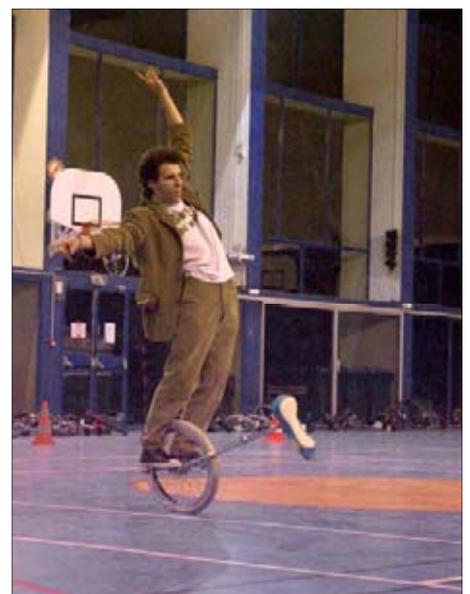


changement de chauffeur (il faisait beaucoup moins de pauses, on a un peu gueulé au début mais il faut croire qu'on avait aussi besoin de se reposer).

Pour nous sortir de nos brumes ethy... matinales, les Cylhop nous accueillent avec un temps super et un site magnifique. Déchargement du car, inscriptions, installation, on retrouve les copains des " 4 coins de l'hexagone " pendant la réunion dans le gymnase pour le discours de bienvenue... tout semble se passer naturellement, sans stress. C'est de bonne augure pour la suite, on sent qu'il y a un certain nombre de nuits blanches derrière toute cette organisation.

L'après midi, c'est basket à donf'... ils sont gentils ces jeunes, je leur avais dit dans le car qu'il ne fallait pas compter sur moi pour le basket (je suis aussi bon qu'un lombric), et alors que je me chauffais la voix pour encourager une des équipes ACUN, on m'embarque dans l'équipe 2 pour remplacer Tigrou qui s'était perdu quelque part. Je me suis franchement bien amusé (zéro pression, ça aide !) et on a même gagné un match !

Le soir dîner " au restaurant ", compet' de free style et concours de vidéo... Du grand spectacle ! D'abord, Je me régale avec l'artistique : le niveau est... hors d'atteinte pour moi mais ça ne veut pas dire grand chose. Vraiment impressionnant. Puis les vidéos : elles sont toutes montées avec soin et le niveau est là. Ajoutez une bonne pincée d'autosatisfaction (" hé c'est moi là !! ") et une berceuse monocyclique pour la fin (pardon à Julien Monney, je crois que la fatigue était plus forte que tout, j'aurais pu dormir au bord d'une autoroute), et vous avez une première journée bien remplie, allez zou, dernier debriefing et au plum'.



Bip bip !! réveil (pas le mien, Grrrr !) : c'est l'heure du p'tit dej' ! Là encore tout est prévu, les cyl'hop ont mis la main à la pâte, bon pied bon œil (wouarf !). Tout est là pour un bon petit déjeuner d'athlète, ils ont même commandé du soleil à

Événement Mono

Météo France et la livraison s'est bien passée.

Ce matin je n'ai rien prévu d'autre que d'encourager des galoupiots pour les courses d'athlé, et me motiver pour le saut en hauteur, le saut en longueur et le trial... la préparation psychologique, ça paraît simple (pas de debriefing) mais c'est pas facile quand on est un galoupiot dans l'âme, et puis je ne suis pas là pour rivaliser avec les vrais champions, alors on verra plus tard pour l'hygiène de vie du sportif. Je suis quand même prêt pour les épreuves de saut et... TADA ! 2e ex æquo avec Tifouille sur la hauteur. Pendant que je savoure ce qui pour moi est une victoire incroyable, je pense à ce que m'a dit ma copine avant que je parte : " surtout me ramène pas une médaille " (sous-entendu : " sinon tu vas me gonfler pendant au moins 2 semaines avec ça !") . Désolé mon amour, il fallait vivre avec un Monorone pour éviter ce genre de désagréments, mais rassure-toi, c'est la dernière.

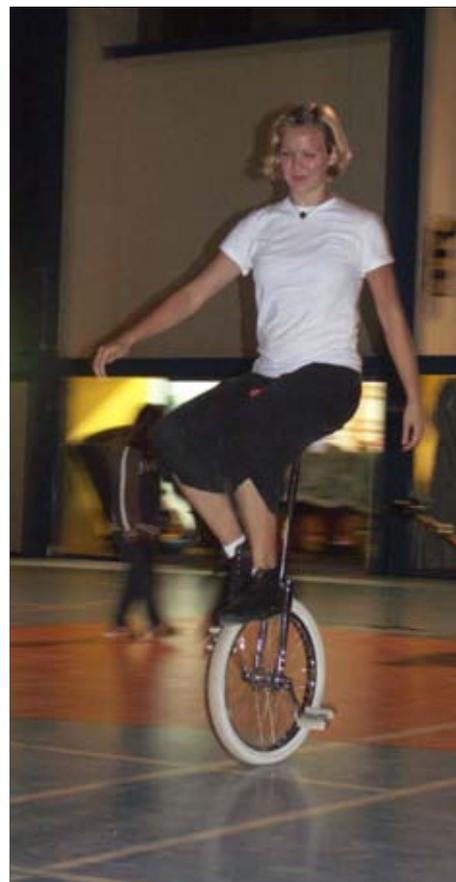
Je choppe un truc à bouffer vite fait avant le trial avec un objectif : profiter un maximum de l'aire de trial concoctée par les cycl'hop ; on verra ce que ça donnera, mais le principe c'est de s'amuser. Il y a largement de quoi faire et je finis l'épreuve sur les rotules (malgré la pause " changement de tube de selle "). Je

retrouve quelques galoupiots pour debriefer dans les règles cette journée de compet'... sans trop penser aux conséquences, mais j'y reviendrai.

Le soir, c'est " pestac' ". Heu... un peu trop occupé pour vraiment apprécier (les épreuves pour lesquels je m'étais " préparé " sont passées, c'est relâche complète !). Je me souviens quand même avoir gueulé comme un âne pour encourager Irène, qui n'en avait pas vraiment besoin, pendant son " Lotomono " et c'était très fun! Ahhh ! Irène... désormais galoupiote à vie, elle est en grande partie " responsable " du chauvinisme mal placé dont j'aurais fait preuve tout le week-end (à ma grande honte, je suis bien obligé d'admettre que je suis un " imbécile heureux qui fait du mono quelque part ").

Or donc, pendant que nos cœurs se gonflaient de fierté à voir évoluer " notre " Irène (comme si on y était pour quelque-chose !), mon estomac se remplissait de boissons à consommer (en théorie) avec modération, et mes doigts faisaient bon usage des cartes de visites distribuées par Yoggi. Mais il y a une morale dans le monde du monocycle, je m'en suis aperçu, d'abord en passant une nuit agitée, puis le lendemain matin, après la montée caillouteuse du cross, au deuxième tour...

Le samedi matin, c'était donc le cross. Après un petit déjeuner léger mais quand même un peu forcé, je m'élançais avec la meute de muni-istes, gonflé à bloc. 2 tours à faire avec ce qu'il convient de côtes, racines, pièges, et portage de mono. Le premier tour se passe bien, avec toutefois une légère baisse de moral à la fin (heu... ya encore un tour ?). Je baisse un peu de régime,



mais c'est déjà trop tard, j'ai grillé toutes mes cartouches. Je suis " mort mais je ne le sais pas encore ". Le coup de grâce est donc porté par cette montée à pied dans les rochers. Je dis " bye bye " à mon p'tit dej' et " bonjour " à Bertornado qui passe juste à ce moment là pour témoigner de la scène (le salaud !). Une seule chose à dire : bien fait pour ma gueule ! J'ai plus qu'à assumer et remercier les dieux du mono pour le fait que Beber n'ait pas pris son appareil photo. Je prends un tour aux Monorones mais je ne fais pas le malin, je me demande même si je vais pas rester avec eux, ça a l'air plus sympa. Je les encourage tout en pensant que j'aurais du faire comme eux et profiter de la balade plutôt que de jouer au compétiteur. Mais c'est un peu tard maintenant, alors je continue tant bien que mal. Un peu plus tôt, Irène m'avait dit en me doublant " Come on Zzagg, you can do it ! ". Sur le coup (avant mon " arrêt aux stands "), je n'ai pas trop compris pourquoi, maintenant je me raccroche à ses paroles pour enfin franchir la ligne d'arrivée.

Après cette douloureuse épreuve (pour le physique et pour le moral : je me sens vraiment con !), l'après-midi sera plus reposante avec une ballade sur la Promenade des Rosbifs. Je laisse de côté le mono trial : pas en état pour faire le kéké dans Nice. C'était bien sympa. C'est la première fois que je roule avec autant de monde, et l'ambiance bon enfant me



Événement Mono

fait un peu oublier mes soucis du matin. Je récupère un peu et me prépare pour encourager notre équipe de basket qui joue ce soir.

Toutes équipes confondues, c'était vraiment une super soirée de mono-basket. Quels matchs ! Du suspense, du haut niveau, de l'ambiance dans les gradins et du fair-play sur le terrain, un régal pour les non initiés comme moi. La seule ombre au tableau étant que notre équipe de galoupiots se retrouve réduite à fêter son podium avec une pauvre petite bouteille de rouge ramené de la cantine après le dîner. Il y a des Nantais qui ont bien puisé dans les réserves, je ne me sens pas concerné (pour une fois !).

Le dimanche, c'est le 10 km sur route. Tout se passe comme sur une roulette, et je suis presque un peu frustré : je pensais que ça serait plus long et je me dis que j'aurais peut-être pu aller un peu plus vite (ça ne me coûte rien de penser ça une fois (la ligne d'arrivée franchie), ne serait-ce que pour doubler Pyairot qui a fini juste devant moi. Pour finir en beauté, on



décide, Pyairot, Irene, Thieum et moi, de rentrer à mono plutôt qu'en voiture, histoire de profiter encore une dernière fois de ces paysages magnifiques et ensoleillés sans la " pression " de la course. C'était bien !

Puis vient l'heure du retour. Re-tétris mono (same players), et c'est l'heure de dire au revoir :

" Salut et merci pour tout, les Cycl'hops! Salut les Lyonnais, et bravo pour la finale de basket ! Salut les HLM bravo pour le prix du fair play ! Salut les Monorones et merci pour l'ambiance ! Salut les Monobos, merci d'être venus ! Salut les Dannois, pas eu trop le temps de faire connaissance mais ça n'est que partie

remise ! Salut la Beaumanoir et bon courage pour le chemin du retour ! Salut les Vasypaulettes, j'ai plus de voix à cause de vous mais j'vous adore ! Salut les Pousse Ta Roue, on se revoit au FISE ? Salut tous les autres que j'oublie, cette fête n'aurait pas été la même sans vous tous ! ... "

Embarquement des galoupiots dans la bêtaillère et zou ! En route pour la dernière épreuve (et non la moindre) : la première élection du " Fucking Galoupiot de la CFM " orchestrée par Bertornado... En fait d'élection, c'est plus un prix spécial du jury composé de... Bertornado. Je vois venir le coup à 25 m mais je ne peux pas l'esquiver, plus maintenant. Heureusement, il ne s'attarde pas sur les circonstances qui me valent un tel honneur. Petit discours de circonstance pour remercier mon staff car il faut savoir rester modeste (?!!), et je me cale dans mon fauteuil pour repenser à ce long week-end de folie pendant lequel j'aurais soigneusement évité de m'impliquer dans les " trucs pas cool " dont j'ai vaguement entendu parler. J'étais là pour en profiter au maximum : objectif atteint et même dépassé grâce à " mes " galoupiots. Juste le temps d'un minuscule regret : celui de ne pas avoir profité assez des gens que je ne vois pas d'habitude, tellement j'ai été englouti par le " Galoupiot spirit ", et je dors... jusqu'à Nantes et son ciel douteux.



Les Grincements du Monocycle

Les points à vérifier

Par Pyairot

Photos : Matayo

Durant les deux Coupes de France, j'ai pu apercevoir de nombreux monocycles qui couinaient ou faisaient toutes sortes de bruits par manque d'entretien. Je trouve ça vraiment dommage ! je ne suis pas le plus attentionné mais mon muni a trois ans et il est toujours en bon état. Je pars de l'hypothèse que votre mono a été correctement monté.



Les pédales.

Rentrer les pédales dans les manivelles se fait à la main, la clef ne sert qu'à serrer le tout (il faut bien serrer d'ailleurs, utiliser une clef plate de 15).

Il existe deux types de pédales, avec la fixation des roulements conique ou annulaire :

- Celles avec les fixations coniques se desserrent, prennent du jeu, et font du bruit avec le temps, il faut les resserrer régulièrement (clef de 14 à tube).
- Les autres nécessitent moins d'entretien, mais coûtent plus cher (de 40€ à 130€).

Les manivelles et l'axe.

Vérifier avant chaque balade le bon serrage de cet ensemble les premiers mois d'utilisation. Il n'est pas nécessaire de faire de l'excès. Les roulements s'usent et meurent (eh oui c'est triste). Si vous les changez au bout d'un an, vous verrez la différence. Il est inutile de les huiler, ces roulements sont étanches (ça leur évitera quand même de rouiller). Pour tout problème de jeu dans l'axe (attention que ce soit bien dans l'axe) ou de symétrie, allez voir un professionnel.

Les fixations entre les roulements et l'axe ne doivent pas être fixées à fond, ça peut empêcher votre mono de rouler.



Les rayons.

Il est difficile de dévoiler une roue, cependant, vous réussirez à remettre tous les rayons à la même tension avec une clef à rayons (allez voir dans un magasin de cycles).

- Si vous faites cela pour la première fois, faites-vous guider par un ami.
- Si vous sentez que le problème est sérieux, allez voir un professionnel, ça coûtera moins cher que quand tout sera cassé.
- Si vous cassez votre jante, c'est sûrement que les rayons étaient mal tendus. Si votre monocycle fait du bruit, les rayons y sont sûrement pour beaucoup.

Tous ces détails sont déjà écrits dans la monocyclopedie (<http://monocycle.info/docs/Monocyclopedie.pdf>)

Monocyque *Par Loïc Guiffan* Et Davina* *Photos : Irene Genelin*

La rencontre locale du 17 décembre 2005, qui s'est déroulée à Nantes, a rassemblé 82 monocyclistes (dont 32 féminines, dont 40 moins de 18 ans). Nous disposions de la halle chauffée de l'Université de Nantes (60 mètres sur 35, idéal pour ce genre de rendez-vous monocycliste).



La plupart des inscrits venait des associations des environs de Nantes (ACUN, Chapiteau t'es beau, collège de Vertou, collège de Basse Goulaine, collège de la Chapelle Basse Mer, lycée Livet...), d'autres de la côte (Cirq'en Retz) et de Vendée (zanziballes, Circoballes). Quelques individuels complétaient la troupe.

Pour tout droit d'inscription, il fallait apporter un gâteau ou une boisson pour le goûter.

Cette rencontre locale a été créée pour que les monocyclistes du secteur se rencontrent et fassent connaissance dans un esprit d'entraide et de plaisir.

Des équipes de trois monocyclistes avaient été constituées (tout le monde était inscrit au moins 48 heures à l'avance) avec des gens



de différentes associations. Chaque équipe comprenait au moins un débutant sachant juste rouler et un monocycliste expérimenté qui faisait office de capitaine.

6 groupes (de 4 équipes chacun) emmenés par un responsable (Irène, Pyairot, Yohann, Mitri, Mickaël, Damien) ont pu tester pendant environ 20 minutes chaque atelier proposé :

Sauts et Trial : du simple sautillerment sur place au pedal grab sur palette, transferts, unispin, sauts twists, longueur, hauteur...

Montées et niveaux IUF : atelier technique sur les différentes montées et travail sur les figures présentes dans les premiers niveaux IUF.

Freestyle : travail le long du mur ou avec aide de figures nouvelles ou non maîtrisées.

Lenteur avant et arrière : rouler sur les planches en avant ou en arrière sans chronométrage.

Basket et hockey : conduite de balle et tir, petits matchs en 3 contre 3 avec explication des règles de bases.

Slalom et Parcours IUF : slalom simple et passage sans chrono du parcours IUF pour travailler les virages imposés.

Plus un atelier gâteaux et boissons : gratuit et à volonté.



Une démonstration technique et artistique a été proposée par les meilleurs monocyclistes locaux (les responsables de groupes aidés par notre ami Pierre Fabry venu nous rendre une petite visite amicale). La démonstration d'Irene Genelin (championne du Monde en artistique) a particulièrement impressionné le nombreux public.

Pour délirer, une séance de gym-tonic monocycliste en tenue a été proposée par Irène et Loïc sur la célèbre musique de Véronique et Davina. Bonne participation et bonne rigolade pour tout le monde.



Un dernier atelier pour essayer le matériel de l'Université de Nantes (perchoir, triple roue, biclown, roue ultime...) a clôturé une journée bien agréable qui sera certainement reconduite l'année prochaine.

*De Véronique et Davina, présentatrices vedettes de Gym Tonic, émission culturelle phare des années 80. Girafon Fédéré N° 3

Par Olivier Pantzer

Photos : Julien Imbs

Choucroute et monocycle

Comme souvent, une association naît de la rencontre entre plusieurs personnes, d'où son nom, d'ailleurs. MONOBO ne fait pas exception à la règle puisque cette association trouve son origine dans la rencontre au printemps 2005 de Julien (lui) et Olivier (moi), par le biais de la FFM, puisque tous les deux y étions licenciés et présents dans le trombinoscope. Après un simple mail, rendez-vous était pris pour une petite balade dans la ville, où nous nous sommes très vite rendu compte que notre vision du monocycle était la même.

La ville étant un terrain de jeu un peu limité, il nous fallait de plus grands espaces, la montagne allait donc tout naturellement devenir notre terrain de jeu privilégié. Et c'est ainsi que, semaine après semaine, nous écumions les sentiers vosgiens sous le regard amusé et surtout intéressé des randonneurs, présumant même de temps à autre de nos capacités physiques. Et c'est là, lors d'une pause déjeuner sur le sommet d'une montagne que nous parlâmes la première fois 'association'.

C'est aussi vers la fin de cet été-là que Julien prit l'initiative de nous inscrire à une randonnée pour VTT. On s'était préparé à supporter les remarques vaseuses de nos confrères à deux roues, mais il n'en fût rien, bien au contraire, l'accueil y fut plutôt chaleureux, quant aux organisateurs, n'en parlons pas, ils faisaient déjà des projections pour l'année suivante, en y incluant bien évidemment les monocycles. C'était évident, il y avait là un créneau dans lequel on pouvait se faufiler. Mais dans mon esprit, deux personnes motivées, cela ne suffisait pas et je voyais mal qui d'autre serait partant pour se joindre à nous, y avait-il tellement de monocyclistes? Je ne le pensais pas. Mais nous habitons en ville, et c'est là-bas



qu'il fallait évaluer le potentiel. Via le forum de la fédé, on a alors organisé, de temps à autre, des rendez-vous découverte et formation qui avaient le mérite de rassembler des gens que l'on ne connaissait pas auparavant. Un petit groupe était né, il fallait maintenant passer à la vitesse supérieure, surtout pour convaincre un indécis comme moi qu'il y avait bel et bien des tas de gens prêts à rouler avec nous. Il fallait organiser une grande balade à mono dans notre ville, en parler, placarder quelques affiches dans les magasins, distribuer des tracts aux intéressés, se faire entendre, dans le journal, à la radio. On verrait bien...

Pendant ce temps, nous nous sommes rendus à une rando de mono, organisée par les durs à selle, dans l'arrière pays vosgien. Une première pour nous, car c'était la première fois que l'on allait prendre part à un regroupement de monocyclistes dans l'Est de la France. À notre grand étonnement, nous sommes tombés sur une vingtaine de joyeux lurons, de 7 à 77 ans (et franchement, je ne suis pas loin de la vérité), regroupant trois associations, les durs à selle, les nez rouges et diabolo 2000. Ca devenait un peu plus clair, car si 20 monocyclistes pouvaient se rencontrer au fin fond de la Lorraine, combien pouvait-on espérer en regrouper dans une ville ? Au moins le

même nombre, pensait-on, mais que nenni, le vendredi 14 octobre 2005, pour la première balade monocycle organisée sur STRASBOURG, nous étions 31 au départ (selon un comptage précis des organisateurs), de tous âges. Mais le plus important à mes yeux était l'engouement qu'a suscité cette manifestation pour les badauds intrigués, car bon nombre d'entre eux n'ont pas hésité à nous communiquer leurs coordonnées, se disant eux-mêmes pratiquant ou ancien pratiquant, et étant intéressés pour de prochaines manifestations de monoroue qui auraient lieu sur la région. Mon scepticisme avait vécu et Julien n'eut dès lors plus aucun mal à me convaincre de l'utilité d'une association. Mais il restait alors à trouver cinq autres personnes assez motivées pour s'impliquer dans la vie d'une telle association (en effet, l'Alsace et la Lorraine étant en droit local, loi 1907, il faut sept signataires pour la création d'une association). Après concertation, huit noms nous vinrent à l'esprit, et sur un simple coup de fil, tous répondirent présents.

Tout était déjà prêt, Julien s'était déjà occupé de tout jusqu'à la rédaction des statuts, il ne restait plus qu'à signer. Le 4 décembre 2005 naissait donc l'association MONOBO, uniquement pour le meilleur, car il n'y aura pas de pire. Les statuts à peine posés, le premier événement ne tarda pas à se présenter en la personne de Irène GENELIN, venue visiter notre ville et son marché de Noël, une occasion rêvée pour organiser une balade, la première de l'association fraîchement

C'était l'histoire de MONOBO, racontée par un de ses créateurs, histoire peut-être un peu personnelle, mais les autres membres fondateurs, pourquoi ont-ils tout de suite adhéré à un tel projet ? Quelles sont leurs motivations, leurs envies ?

Voici en quelques phrases leurs réponses...

Olivier PANTZER, secrétaire de MONOBO :

J'ai commencé le mono en avril 2004, suite à des problèmes d'épaules dus à la pratique du VTT. L'élément déclencheur fut sans doute la parution d'un article sur le mono tout terrain (M2T), dans un magazine VTT, et qui faisait apparaître des adresses où se procurer ce matériel si spécifique. C'était pour moi l'occasion de continuer à pédaler dans la forêt sans plus souffrir de mes articulations. J'ai longtemps roulé seul, ou rarement accompagné. Pourtant, l'envie de progresser dans toutes les disciplines m'est venue d'abord en faisant les balades du mardi soir avec les HLM (je travaillais souvent à PARIS à ce

moment-là), ensuite en allant, en tant que simple spectateur à la première CFM à Dinan, puis en participant à la convention du CAES. L'idée de créer une association m'avait, dès le début traversé l'esprit, mais j'avais abandonné l'idée, faute de personnes prêtes à s'investir avec moi. J'attendais les bonnes personnes, je les ai enfin trouvées !

Julien IMBS, président de MONOBO :

C'est il y a une quinzaine d'années que j'ai acheté mon premier mono. Totalement autodidacte, j'ai tout de suite été séduit par le côté peu conventionnel de l'engin. Après mes premiers tours de roue, j'ai utilisé le monocycle comme moyen de locomotion. J'ai ensuite laissé mon mono au placard pendant quelques années jusqu'à ce jour où je suis allé travailler à Lyon. En me promenant je suis passé devant la vitrine d'un revendeur bien connu. Intrigué je suis rentré et j'ai regardé le matériel avec des yeux d'enfant. Raisonnable, je n'ai même pas demandé le prix d'un tel engin. Je me suis retenu pendant deux semaines avant de craquer et de retourner au magasin et là... j'ai craqué pour un 24'' tout-terrain. Depuis je roule toujours et encore. MONOBO est né de l'envie de fédérer et de faire se rencontrer les monocyclistes locaux dans un esprit d'échange et de convivialité. Venez nous rejoindre !



créée (avec soirée choucroute bien évidemment !).

Voilà donc en résumé comment est née l'association MONOBO. Quand à l'origine de son nom, demandez donc à Julien.

Mais après cette belle histoire, on ne va surtout pas en rester là, car si l'association a été créée, c'est avant tout pour promouvoir ce sport qui est le nôtre, (car pour nous, il s'agit bien d'un sport) et pour ce faire, l'affiliation à la fédé a été demandée et dans un futur proche, chaque membre de MONOBO sera donc automatiquement licencié à la fédé, chose qui nous paraît logique, car si nous voulons évoluer, il faut avant tout que notre support qu'est la FFM évolue aussi. Mais en ce qui concerne notre association à proprement parler, il faudra bien

évidemment satisfaire au mieux nos adhérents en essayant tout d'abord d'obtenir un créneau régulier dans un gymnase de la ville, et en leur proposant, en plus des balades, des stages d'apprentissage et de perfectionnement. Dans ce but, trois stages Freestyle sont d'ores et déjà en chantier, dont un peut-être avec Irène, suivront sans doute des perfectionnements trial ainsi que des randos en montagnes pour les plus sportifs. L'association devra également faire découvrir le monocycle à un large public, et ce en prenant part à de nombreuses manifestations organisées dans la région.

En vous racontant cette petite histoire, j'espère bien déterrer des vocations et lever les réticences parmi les plus sceptiques, puisque j'étais de ceux-là.

Par Patrick Schwartz

Et si on s'occupait un peu de nos muscles...

Pourquoi et comment s'échauffer pour une pratique du monocycle avec des risques de blessure réduits au minimum

Photos : Patrick Schwartz
IronMan Magazine



Étirement des quadriceps en position debout, le bassin en rétroversion, genoux collés, la jambe au sol légèrement pliée, serrer les fessiers.

L'échauffement est une partie obligatoire de toute séance de pratique physique. On peut distinguer une partie générale dont les exercices consistent à produire des adaptations cardio-respiratoires et vasculaires à l'exercice physique à intensité modérée. Après cette activation cardio-pulmonaire d'une dizaine de minutes, on peut passer à un échauffement spécifique dont les exercices font travailler essentiellement les groupes musculaires utilisés dans la pratique du monocycle par exemple.

Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à une tâche que l'on connaît, en l'amenant à un niveau de température qui permet

d'utiliser les réactions métaboliques au niveau local. En s'échauffant, on améliore les coordinations nécessaires au mouvement et la vitesse de la contraction et du relâchement musculaire.

S'échauffer, c'est préparer progressivement l'organisme aux efforts à assurer :

- sur les plans généraux (cardio-vasculaire, respiratoire, mise en éveil psychologique).
 - sur le plan spécifique de l'activité monocycle
- Principes qui régissent l'échauffement :
- l'intensité augmente du début à la fin.
 - sa durée ne devrait jamais être inférieure à 20 minutes et dépend de la spécialité.



Étirement des muscles postérieurs des membres inférieurs : ischio-jambiers (cuisses) et jumeaux(mollets)

il est fait d'une alternance d'exercices

en mouvement et d'exercices sur place avec des rythmes variés.

Pour une séance d'entraînement on peut prévoir :

- 30 minutes d'échauffement (activation cardio-pulmonaire 10' à 15' + étirements 5' + 15' d'exercices préparatoires spécifiques). 1 heure de travail
- 10 minutes de récupération en roulant à une allure modérée (fréquence cardiaque de 130 - 140 pulsations par minute au maximum).
- 10 à 15 minutes d'étirements
- 5 minutes à rouler à allure modérée

Pour l'activation cardio-pulmonaire on peut rouler sur le plat, en marche avant et en marche arrière, progressivement augmenter l'allure, faire des virages de plus en plus fréquents et de plus en plus serrés. Après quelques minutes on peut faire quelques accélérations ou rouler en montée si on dispose d'une pente à proximité du lieu d'entraînement.

Les étirements sont effectués lentement, sans temps de ressort. On étire toujours une chaîne musculaire et pas un muscle isolé.

Les exercices décrits visent les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers.

Pour la partie spécifique de l'échauffement, on fait appel à des exercices en intensité croissante qui préparent tous les groupes musculaires sollicités dans la partie principale de la séance d'entraînement



Ischio-jambiers, jumeaux(mollets) et extenseurs du pied : pied d'appui à plat au sol, genou fléchi. Le talon de la jambe tendue est posé en avant, les genoux sont collés et les orteils relevés.

Y A DU JEUX DANS TA ROUE !

Par Olivier Dupré (néné)

Photos : Irene Genelin
Guidu

Nous sommes arrivés le vendredi soir après un peu de route pour tout le monde : eh oui, Forcalquier ça se mérite !! Un terrain de foot (super !!!), un gymnase où l'on a pu faire un basket mono pour se dégourdir les jambes, un bar (ouf !! Ils ont pensé au principal) et même un plateau repas qui nous attendait. Après tout ça, il ne manquait plus que le dodo dans un gymnase sur des tatamis - certes un peu durs - mais quand même bien agréables.

Le samedi, réveil sous le soleil avec petit déj' dehors, et c'est parti pour une journée 100 % mono... ou en tout cas c'est ce que l'on croyait car c'était sans compter les footeux !!! Les Lyonnais ont aidé Romain à monter le stand du Cri du Kangourou qui avait fait le déplacement. Les jeux sur mono se sont mis en place, et ont reçu un très bon accueil - en tout cas je crois, d'après les dires des participants -. En même temps, il y avait aussi du trial sur une aire aménagée. Mathieu (Roue Libre) nous a éblouis et a même un peu abîmé un lave-linge (qui servait non plus à laver, mais à faire des transferts). Notre chère



présidente nous a aussi éblouis, mais pas tout à fait pour les mêmes raisons : en sautant sur une palette, le pneu se coince et soudain, c'est la chute !!! Diagnostic : une cheville bien gonflée. C'est à peu près à ce moment-là que les footeux ont décidé de mettre un peu plus de piment à leurs matchs... et c'est parti pour un grand match de boxe général, avec insultes en tout genre et autres crises de nerfs. Pour dire, ils en sont presque arrivés à appeler les flics ... c'est beau le sport !!!

Après cette journée riche en événements, direction le centre ville pour une déambulation avec tous les monocyclistes et arrivée sur la place de Forcalquier pour assister au spectacle de Max (Roue Libre) et Helmut (monocycle et contrebasse) très original, et super sympa. Max est super sexy en tutu. Ca vaut le coup d'œil, parole de connaisseur !!!

Le soir, périple à la citadelle de Forcalquier avec les frontales et les bâtons de lumière. Ils nous permettaient d'éclairer la descente - bien technique et sans trop de luminosité - avec des marches, des pavés et autres racines. La fin de la descente fut un régal pour glider. Malheureusement il a

fallu qu'une deuxième fille (ce n'est pas une réflexion machiste, c'est juste qu'elles ne sont pas nombreuses) se fasse mal : Elodie, la copine de Mathieu, s'est retrouvée avec un poignet dans le plâtre.

Dimanche, nous sommes partis en convoi pour la ballade tout-terrain sur un super spot proche de Forcalquier avec beaucoup de rochers à trialer et des buttes en terre argileuse qui nous ont permis de faire de bons sauts. Yoggi a réalisé un transfert de dingue à plus de 2 mètres de haut sur quasi autant de long. Franchement, même à pied, c'est un truc limite dangereux ; si je puis dire, on comprend mieux sa devise "Réfléchis pas, fais-le !". Mais, à mon sens, la prudence reste quand même de rigueur ; je préfère cette autre devise : "Sortez couverts !"

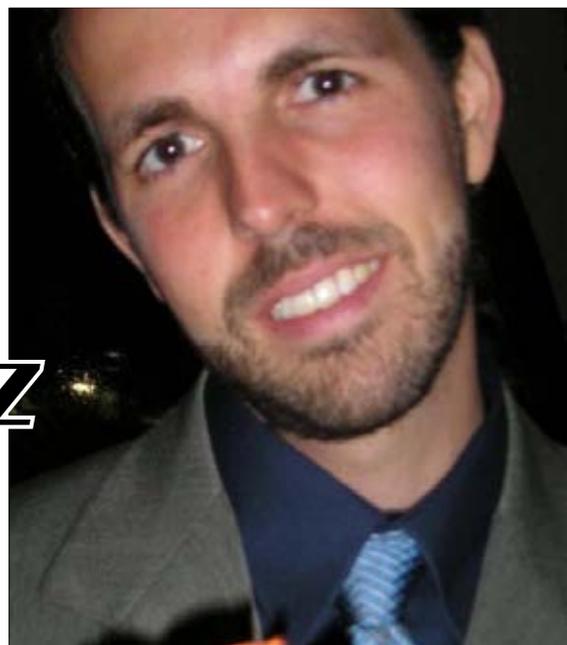
Encore merci à tous les organisateurs, car ce week-end fut une réussite et la bouffe du traiteur était super bonne. Nous espérons recommencer cette manifestation l'année prochaine car cette première ne peut être aussi une dernière alors....



Javier Ruiz

Par Anne-Sophie Rodet

L'Unicon approchant, pour encourager nos basketteurs dans leur préparation et les mettre dans le bain, l'interview de ce numéro se devait de penser à eux. C'est donc bien sûr à un Porto-Ricain qu'il fallait s'adresser. Javier Ruiz a non seulement gagné de nombreux titres avec la fameuse équipe des Puerto Rico All Stars ainsi qu'en freestyle et en athlétisme, mais aussi participé au plus long des Unitours organisés (European Unicycle tour, 1800km)... Un athlète complet !



Javier Ruiz, 32 ans



Viejo San Juan, Porto Rico



*Course d'obstacle IUF lors de l'UNICON V
(Hull, Canada, 1991)*

Quand as-tu commencé le monocycle et pourquoi le mono ?

Javier Ruiz : J'ai reçu mon premier monocycle pour l'épiphanie, le 6 janvier 1985 (NDLR: l'équivalent de Noël). J'allais avoir 11 ans, ma mère cherchait quelque chose de spécial pour un gamin qui avait déjà tout ce qu'il lui fallait. Dès que je l'ai vu, j'ai sauté dessus et j'ai essayé de rouler. Je m'amusais beaucoup mais je n'avais pas beaucoup de réussite. J'ai mis un mois à apprendre à rouler. Je roulais partout dans la maison. Ma mère se plaignait parce que les murs de la maison devenaient sales mais je continuais à m'entraîner.

Peux-tu te présenter rapidement ?

J'ai 32 ans, j'habite dans le Vieux San Juan. Actuellement je travaille comme ingénieur civil au département de la Nature et des Ressources Environnementales. Je suis chef de divers projets de contrôle des inondations. Je suis aussi massothérapeute et étudiant thérapeute. J'exerce principale-

ment mes soins sur des personnes ayant le VIH. Je suis vraiment passionné par ce travail. J'espère que je pourrais exercer à plein-temps très bientôt et être aussi monocycliste professionnel en parallèle

Tu as gagné un nombre impressionnant de titres dans différentes disciplines, peux-tu préciser un peu ?

JR : En tout, j'ai dû gagner plus de 100 médailles. J'ai gagné mes titres les plus importants pendant l'Unicon V et VII. Lors de l'Unicon V (1991, Hull, Québec, Canada), je suis devenu champion du monde de course (NDLR : meilleurs résultats sur l'ensemble des courses de 100 m, 400 m, 800 m, 50 m 1 pied, 30 m marcher sur la roue et parcours IUF) et de freestyle, toutes catégories confondues. Je ne m'attendais pas à une telle réussite alors que j'étais encore si jeune (j'avais 17 ans). Cette année-là, j'ai battu le record du monde du 100 m, le record précédent était de John Foss avec 13.60 secondes, et figurait dans le Guinness des records. J'ai fait 13.54 secondes. Peu après, mon



Principales villes de Porto-Rico et les deux principaux clubs de monocycle (soulignés)

record fut battu par Peter Rosendal, mais sans suivre les standards IUF (Fédération Internationale).

Lors de l'Unicon VII (1994, Minneapolis, Minnesota, Etats-Unis), j'ai de nouveau été champion du monde en course. La même année, j'ai aussi participé aux championnats américains. Entre les championnats américains et l'Unicon, j'ai gagné plus de 30 médailles cette année-là (et la plupart en or).

Tu as aussi beaucoup voyagé grâce au monocycle ...

JR : D'abord, j'ai commencé par voyager pour aller aux Unicons. Je suis allé à mon premier Unicon en 1986. En 1997, quand j'ai terminé mes études universitaires, j'étais sans travail et disposé à voyager. J'ai contacté des amis de divers pays d'Europe et certains d'entre eux étaient prêts à m'accueillir. J'ai passé 5 semaines en Hollande, Allemagne, Suisse, France et Espagne. Pendant ce voyage, j'ai participé à un tournoi de basket-mono près de Francfort et à l'Eurocycle près de Genève. J'encourage tout le monde à

profiter de cette possibilité que nous avons, en tant que monocyclistes, d'être invité à séjourner chez d'autres monocyclistes. J'ai aussi moi-même accueilli des monocyclistes à Porto Rico.

... ET même participé à l'EUT (European Unicycle Tour, 21 jours, 1800 km).

En 2001, je m'ennuyais dans mon travail, et j'avais besoin de changements dans ma vie. On m'a proposé de participer à l'EUT, mais je pensais que je ne pourrais pas le faire. Est-ce que j'aurais le temps ? l'argent ? la condition physique ? Finalement, je l'ai fait. Pendant que je m'entraînais pour l'EUT, j'ai été licencié, j'ai donc trouvé du temps et de l'argent. Juste avant le tour, j'ai même réussi à aller à l'Eurocycle à Plymouth en Angleterre. On m'a proposé d'être un invité d'honneur aux Jeux Mondiaux à Akita au Japon. Après ceux-ci, j'ai rendu visite à divers clubs de monocycle au Japon, j'ai fait la plupart du voyage avec Julien Monney. On m'a ensuite proposé

d'aller en Australie, où j'ai encore rendu visite à plusieurs clubs.

Est-ce que tu pratiques en club ?

JR : Il y a un club à Isabela, une ville à l'Ouest de Porto Rico. C'est notre principal club. Il se trouve à deux heures de chez moi en voiture. Ils font du monocycle depuis environ 35 ans maintenant. Ils ont commencé quelques années avant ma naissance. A l'Est de l'Ile, il y a un autre club, le club de monocycle de Rio Grande. C'est à environ une heure de route de chez moi. Il n'est pas aussi gros que celui d'Isabela mais il y a de très bons monocyclistes là-bas. J'ai été impliqué dans plusieurs petits clubs plus près de chez moi. En 1988, nous avons créé un club sympa dans mon quartier. Ce club n'existe plus mais il y a un autre groupe de monocyclistes qui se retrouvent de temps en temps. Ces derniers temps, je fais la route jusqu'à Isabela (Ouest) ou Rio Grande (Est) environ une fois par semaine pour m'entraîner avec d'autres monocyclistes.



Club de monocycle d'Isabela pratiquant dans les années 1970.
De gauche à droite :

- 5e : Wilfredo Dumeng
- 6e : David Ramos (tenant la giraffe)
- 7e: Daniel Dumeng
- 8e: Charles Perez (portant la moustache)
- 10e: Carlos Velez



©Jonh Foss

Finale du tournoi de basket, contre le Danemark à Tokyo (Unicon XII, 2004)

Victoire sur le score de 80 à 20 pour les Portoricains.

Les joueurs portoricains:- Josué Bareto avec la balle, - Javier Ruiz au centre - Lenny Garcia à droite

Peux-tu nous donner des détails sur l'histoire du monocycle à Porto Rico, en particulier sur la fondation de ce club d'Isabela ?

JR : Ce club a été créé par Francisco (Paco) Dumeng. Paco Dumeng a vu un monocycle en vente lors d'un videgrenier, il l'a acheté et a enseigné comment rouler à son fils Wilfredo Dumeng. Son plus jeune fils, Daniel Dumeng, est devenu le premier monocycliste portoricain de niveau mondial. Daniel fait toujours partie de notre équipe nationale. Il roule de temps en temps. Paco Dumeng est un ancien boxeur qui est très charismatique et qui a toujours organisé beaucoup d'activités pour les enfants. Peu de temps après que ses enfants ont appris à rouler, il a enseigné à d'autres enfants du voisinage. Voilà comment a commencé le Club de monocycle d'Isabela, premier club de monocycle de Porto Rico. Un des gamins qui a aussi participé à la naissance de ce club est Charles Perez qui est encore aujourd'hui le capitaine de l'équipe portoricaine de basket-ball.

Porto Rico est particulièrement connu pour ses titres en basket-ball. Nous aimerions en savoir plus sur l'histoire du basket-mono portoricain.

JR : Le basket, ici, est très populaire. La plupart des joueurs de notre équipe

étaient de très bons joueurs de basket avant de devenir des monocyclistes. Ce n'était pas mon cas. Je n'ai appris à jouer que très récemment.

Et quels sont les grands joueurs portoricains ?

Nous avons beaucoup d'excellents joueurs et nous essayons d'insister sur le jeu d'équipe. Les meilleurs joueurs sont Jose Roman et Anthony Hernandez. Ils n'ont pas pu se rendre au dernier Unicon, alors que nous avons eu là-bas certains de nos meilleurs matchs. Parmi les très bons joueurs encore actifs, il y a Josue Barreto, notre monocycliste le plus actif actuellement... Allen (Lenny) Garcia, le petit-fils de Paco Dumeng, est un très bon marqueur. Charles Perez est notre capitaine. A 49 ans, il joue mieux que jamais, il a beaucoup de leadership sur le terrain et il est au courant des dernières nouveautés techniques. Esteban se présente comme un de nos meilleurs espoirs. Jacinto Anduce, notre meilleur monocycliste de Tout Terrain et Trial, est aussi un très bon joueur de basket. Alfredo Martinez, monocycliste très rapide, est également très fort sous le panier. Carlos Medina est

très impliqué... Et il y en a encore beaucoup d'autres.

L'équipe portoricaine a-t-elle toujours gagné les Unicons en basket ?

JR : Nous avons gagné les Unicons 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11 et 12. Nous avons eu la deuxième place à l'Unicon 7 (Minnesota). Notre équipe n'était pas complète, et nous avons dû affronter une très bonne équipe : le Québec a gagné cette année là. Nous n'avons pas participé à l'Unicon 8 et 9. Nous espérons gagner à l'Unicon 13. Nos joueurs sont bien préparés mais nous ne sommes pas sûrs du nombre des joueurs qui pourront participer. Je crois que ça va être la compétition la plus difficile qu'il y ait eu jusqu'à maintenant. Il y a 45 équipes

Dates et lieux des UNICONS passés

- Unicon I - 1984 - Syracuse, NY, Etats-Unis
- Unicon II- 1986 - Long Island, NY, Etats-Unis
- Unicon III - 1987 - Tokyo, Japon
- Unicon IV- 1988 - Aguadilla, Puerto Rico
- Unicon V- 1991 - Hull, Québec, Canada
- Unicon VI- 1992 - Ville de Québec, Canada
- Unicon VII- 1994 - Minneapolis, MN, Etats-Unis
- Unicon VIII- 1996 - Guilford, Angleterre
- Unicon IX - 1998 - Bottrop, Allemagne
- Unicon X- 2000 - Pékin, Chine
- Unicon XI- 2002 - Seattle, WA, Etats-Unis
- Unicon XII- 2004 - Tokyo, Japon



Javier et Charles Perez, capitaine de l'équipe, à Tokyo (Unicon XII, 2004)

inscrites pour le moment, notamment la Suisse, Semcycle, la France et Porto-Rico

Et toi, comment te situes-tu dans cette équipe ?

JR : Je joue habituellement comme pivot ou ailier. Ma taille (environ 1.80 m) m'aide à attraper beaucoup de rebonds. Etant plus un monocycliste qu'un basketteur, je cherche les contre-attaques. Comme je suis très rapide, je peux aussi aider à arrêter les contre-attaques des

autres équipes. Je ne crois pas que je sois impressionnant dans mon jeu mais je suis cohérent.

Depuis combien de temps fais-tu partie de l'équipe nationale participant aux Unicons ?

Avant, je n'aimais pas le mono-basket, je me concentrais sur les disciplines individuelles. C'est lors de l'Unicon 5 que j'ai joué pour la première fois avec l'équipe. J'étais le 6^{ème} joueur et mon rôle était d'ajouter de la vitesse au jeu. Avant le dernier Unicon (au Japon), j'ai commencé à visualiser les matchs et mon jeu s'est alors grandement amélioré. Je me suis vraiment amusé. J'ai décidé de me rendre à l'Unicon au dernier moment. Nous n'avions pas eu assez de temps pour nous entraîner et nous n'étions pas assez nombreux (seulement 4). J'ai commencé à méditer sur le style de joueur que je voulais être et ça a marché. Avant de shooter, je visualise le ballon allant dans le panier. J'ai découvert que l'aspect le plus important de tout sport n'est pas la condition physique mais la concentration. Pendant cet Unicon-là (Japon 2004), nous avons eu une des meilleures équipes que nous n'avions jamais eues. Il y avait une telle alchimie entre nous que nous savions toujours où se trouvaient les autres joueurs, nous n'avions pas besoin de regarder. Nous avons dit que nous pourrions gagner sans faire beaucoup d'efforts ; et c'est ce que nous avons fait.

Quels sont tes futurs objectifs en monocycle ?

JR : Puisque je deviens thérapeute, je souhaite utiliser le monocycle comme moyen d'approche auprès des gens. En tant que Champion du Monde de Monocycle, il est plus facile d'être mis en avant dans les médias et de se faire entendre. J'aimerais aussi gagner de l'argent grâce à ce que je sais faire en monocycle pour voyager autour du monde.

Pourquoi le monocycle est-il si particulier pour toi ?

JR : C'est difficile de décrire à quel point je m'amuse en roulant. Quand je suis sur mon monocycle, j'ai l'impression de retrouver mon essence, je me sens particulièrement unique et je suis sûr de moi. Nous sommes tous différents mais nous avons tendance à prétendre que nous sommes comme les autres. Quand je roule, je suis tellement sûr de moi que je peux être moi-même. J'aime beaucoup passer du temps avec d'autres monocyclistes parce que ce sont des gens supers. J'aime aussi beaucoup essayer différentes pratiques comme le basket-mono, le Tout Terrain, le freestyle, la vitesse, la girafe, la longue distance, etc. Il y a toujours quelque chose de nouveau à tenter en monocycle.

Site personnel de Javier Ruiz :
<http://www.javier-ruiz.com/>
 Puerto Rico All Stars
 (équipe de basket monocycle) :
<http://www.uniciclismo.com/>



©Property of El Nuevo Dia/Angel L. Garcia

Opéra "La Bohème" dans lequel Javier Ruiz a joué

Tico-Tico ou La quête du Saint Grab

Par Manuel Pellizzari
Photos : Matayo

Qu'est-ce que c'est ?

Le pedal grab est un mouvement de trial, au cours duquel on pose la pédale, et seulement la pédale, sur un obstacle. En général, l'obstacle est trop haut pour que l'on puisse y poser directement le pneu. Sinon, le pedal grab peut être effectué par paresse ou pour le style.

Lorsqu'en plus de la pédale, un appui est fait sur la manivelle, il s'agit là d'un crank grab.

Le crank grab est, des deux mouvements, le plus facile. Mais on peut se caler potentiellement plus haut si l'on ne pose que la pédale, car les manivelles peuvent alors être verticales et le pied montera plus. Poser la manivelle a en plus l'inconvénient de présenter un plus grand risque de dommages pour le monocycle (cages à roulements, roulements et serrage des roulements principalement) et donne un mouvement moins fluide, plus lourd qu'un pedal grab.

Il est à noter que sur certains obstacles à forme peu régulière, il n'est souvent pas possible de poser la manivelle.

Le crank grab n'a donc que la facilité pour lui, c'est pour cela que l'on commence souvent par là. Mais il est vivement conseillé de ne pas s'arrêter en chemin et de travailler jusqu'à arriver à faire des pedal grab.

Le mouvement

Le principe est simple : on saute vers l'obstacle et au lieu de poser le pneu, on pose la pédale ou la pédale et la manivelle. Il faut bien penser à mettre tout son poids sur le pied qui se pose, sinon il ne sera pas possible de tenir l'équilibre (Cf Théorie de l'équilibre une fois posé) sauf en cas de passage en force (Cf Technique du tico tico.). Une fois

posé, on ne pourra pas faire de correction latérale d'équilibre, il faut arriver avec une vitesse adéquate pour ne pas "traverser". Au pire, pour amortir un surplus de vitesse latérale, on peut lever le pied extérieur et utiliser la jambe comme balancier.



Théorie de l'équilibre une fois posé

Pour qu'un corps soumis à son poids et à la réaction du support soit en équilibre statique, il faut que son centre de gravité soit au-dessus de son point d'appui. Ce principe peut s'appliquer plutôt bien au monocycliste calé en pedal grab.

Donc, pour être en équilibre une fois posé, il faut avoir son centre de gravité au-dessus de la pédale qui est sur l'obstacle. Cette nécessité a plusieurs



conséquences -selon que le grab soit effectué selle devant ou selle dedans- que nous allons voir.

On s'aperçoit aussi que la position (l'inclinaison) du monocycle dépend fortement de la position de la pédale posée.

Si elle est à plat sur un support horizontal (cas le plus courant), le monocycle sera exactement vertical, et si l'on reste au dessus de la selle, notre centre de gravité a du mal à se retrouver au dessus du pied posé.



Cette position est délicate, donc pour être en équilibre selle rentrée il faut :

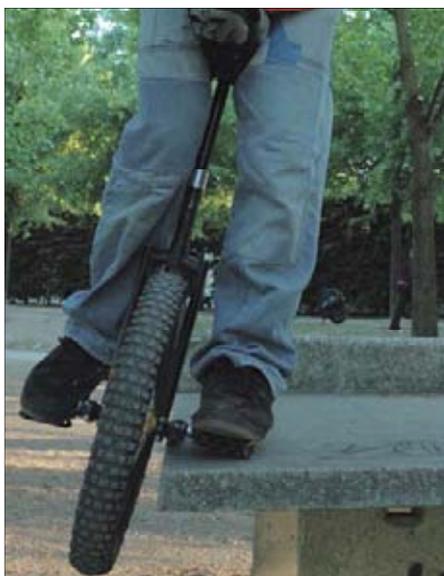
- avoir une selle basse pour que son centre de gravité puisse se retrouver

facilement au-dessus du point d'appui. Il faudra parfois lever le pied libre de sa pédale pour y arriver [jambe en l'air aussi] ;

- sortir la selle devant ! : ça fait la même chose, mais le pied extérieur peut rester sur la pédale cette fois ci.



- dans le cas du crank grab : on peut pencher la pédale, si elle n'est plus à plat sur le support mais basculée vers l'obstacle, tout le mono sera penché vers l'obstacle et ce sera plus facile de positionner son centre de gravité au-dessus de son point d'appui.



Dans ce troisième cas, la pédale n'étant plus à plat elle n'a qu'un point de contact avec le sol. La base de la manivelle en est un 2ème, et pour tenir en équilibre, il en faut un 3ème pour définir un plan d'appui (Ou alors être doué pour cet équilibre). Ce point d'appui supplémentaire est souvent procuré par le talon.

On remarque aussi que l'angle par rapport à l'horizontale que fait le support est déterminant pour la stabilité. S'il est penché vers l'obstacle, il sera beaucoup plus facile de tenir la position que si le support est en pente vers le côté où on vient se poser. Toujours à cause de la position que prendra la pédale (inclinaison, à plat/ou pas).



Ressortir d'un crank grab

On est donc posé tranquillement sur sa pédale, sa manivelle et peut-être le talon. Et là il faut monter sur l'obstacle. Les premières tentatives réclament de vaincre l'appréhension naturelle qui laisse penser que la roue va se coincer sur l'obstacle et qui coupe toute envie de se lancer. Il faut avoir une certaine dose de confiance. Là encore une selle basse peut faciliter les choses."

Remarque : il est humainement possible de remonter un pedal grab sur un 26".

Comme toujours, un casque, des protège-poignets ou protège-tibias sont recommandés et peuvent rassurer. Et après, il faut se lancer : sauter en prenant appui de préférence uniquement sur le pied posé, et tirer sur la selle jusqu'à ce que la roue soit passée. En général le maintien de l'équilibre vous aura obligé à être au-dessus de l'obstacle, donc il suffit de tirer vers le haut pour passer. Si vous voulez plus de marge pour vous éloigner du rebord de l'obstacle, vous pouvez toujours vous pencher encore un peu plus vers l'obstacle avant de sauter.

Ressortir d'un pedal grab

Il existe plusieurs techniques pour sortir d'un pedal grab.

La première serait semblable à celle expliquée pour sortir du crank grab. Une fois posé et stabilisé, on remonte le monocycle jusqu'à ce qu'on puisse poser le pied extérieur sur sa pédale, et là on tire le monocycle vers le haut en prenant impulsion sur son pied posé. Avec la pratique, ce mouvement se fera beaucoup plus en douceur qu'une sortie sautée de crank grab. Le pedal grabbeur qui commence à savoir ce qu'il fait aura tendance à remonter le monocycle jusqu'à avoir les manivelles à 45° par rapport à l'obstacle et donc le pied libre plus haut que le pied posé, avant de lancer son saut. Ainsi, on a moins à tirer sur le mono puisqu'il part de plus haut et le mouvement sera plus fluide. Attention cependant, il faut savoir maîtriser un minimum ses manivelles puisqu'une fois en l'air il faut les refaire passer à l'horizontale : Soit retourner légèrement en arrière, soit enchaîner avec une demi rotation (ou plus) du pédalier pour rajouter au style et retomber manivelles à l'horizontale.

La deuxième technique repose un peu sur le même principe, mais a l'avantage de réclamer moins d'équilibre dans la phase finale de la sortie. Elle a pour point de départ le moment où l'on est posé sur la

pédale, monocycle qui pendouille (pédalier vertical) et avec le pied extérieur dans le vide.

Il faut alors faire osciller la roue d'avant en arrière autour de la pédale, en guidant la selle de haut en bas. Quand le monocycle a accumulé assez d'énergie, et qu'il fait un passage de chaque côté où les manivelles sont horizontales, on pousse puis tire sur la selle un peu plus fort. Le pied libre devra être sur le trajet pour intercepter la pédale qui remonte alors que la jambe posée donnera une légère impulsion. Et hop ! Sans effort violent, le monocycle se retrouve avec le monocycliste sur l'obstacle. Cette technique est pratique pour les monocycles lourds/grandes roues puisque c'est l'inertie du mono qui fait la plus grande partie du travail. Elle est plus facile à réaliser selle devant, mais est aussi faisable selle dedans.

La troisième technique serait celle du Tico tico que nous allons voir dans le paragraphe suivant

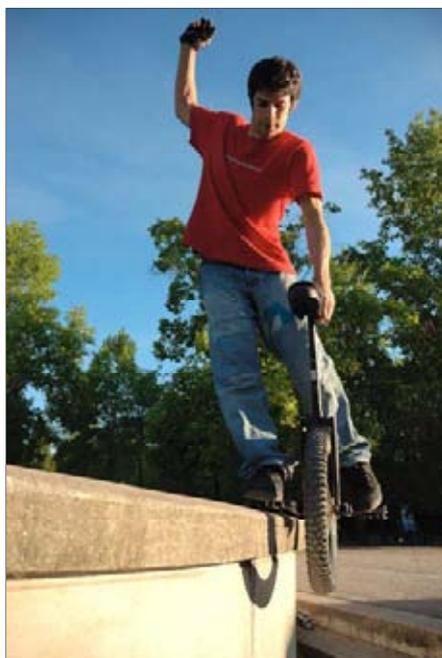
Technique du tico tico.

Tenir en équilibre calé en pédal grab peut être compliqué comme vu au paragraphe « Théorie de l'équilibre une fois posé ». Et ce d'autant plus que la forme de l'obstacle sur lequel on se pose est irrégulière. Pour s'affranchir de ce problème statique, il suffit de rester dans le domaine de la dynamique, et de ne pas s'arrêter.

Le principe est donc simple : à peine la pédale posée sur l'obstacle, on est déjà en train de pousser dessus pour redécoller. Comme on passe très peu de temps bloqué, l'équilibre latéral n'est pas un problème. Et cette technique est plutôt agréable d'un point de vue esthétique puisqu'en général, assez fluide. C'est également un bon entraînement pour passer du crank grab au pedal grab.

Par contre, elle sera à privilégier selle dedans et après un rolling hop si vous voulez aller haut. Elle peut se faire selle

devant mais uniquement sur les obstacles « peu élevés ». En effet, si l'on arrive sur l'obstacle tout groupé et les pédales verticales après un saut selle devant, on est en général trop écrasé sur sa jambe pour pouvoir enchaîner comme il se doit.



Pied avant ou pied arrière ?

La question est souvent posée: Faut-il grabber avec le pied avant ou le pied arrière ? La plupart des gens préfèrent poser le pied avant mais certaines personnes posent le pied arrière et peuvent faire des pedal grab très efficaces. Il semble que la réponse dépende de 2 facteurs : le confort dans l'équilibre une fois posé sur l'obstacle et la facilité relative que vous avez à sauter d'un côté ou de l'autre conjuguée à votre

position de pieds quand vous êtes en position de saut, manivelles horizontales. Une fois posé, si c'est avec la pédale de devant, pour mettre votre poids au dessus du point d'appui, il faudra se pencher légèrement vers l'avant. Alors que si c'est le pied arrière, il faudra se pencher vers l'arrière. On peut comprendre que cette position soit moins naturelle et peut être inconfortable pour certains par l'appréhension que nous avons (plus ou moins surmontée en fonction des gens) à se pencher vers l'arrière plutôt que vers l'avant.

D'un autre côté, vous ne choisirez peut être pas quelle pédale vous voulez poser, il y a toujours un côté vers lequel on a plus de facilité à sauter. En général, il s'agit du côté où votre bras ne tient pas la selle. Et si de ce côté là vous avez le pied arrière quand vous êtes en position de saut, il vous sera plus facile de poser la pédale de derrière.

Il n'y a donc pas de réponse simple à cette question et il n'y aura pas de problème à commencer l'apprentissage du côté qui vous semble le plus naturel. C'est en essayant que vous trouverez ce qui est fait pour vous.

Conclusion

Ryan Atkins s'en sert pour aller chercher des murets plus hauts que son mono, Yoggi fait des tico-tico simplement posés sur un coin de pédale et on ne compte plus les variations artistiques qu'y ont apporté Dan Heaton ou Xavier Collos. Le pedal grab est un mouvement de base du trial et du street, à vous de savoir vous en servir suffisamment bien pour pouvoir l'adapter à vos envies.



Une formidable expérience

Par Yoggi

Photos : Yoggi



Enrichissante sur tous les points de vue.

C'était il y a deux ans, mais ces petits souvenirs peuvent vous donner un avant goût d'Unicon. Le prochain étant en Suisse cet été, ce serait dommage de ne pas en profiter alors qu'il est si près.



mon vélo à une roue je suis tout simplement comme tous les autres » Pendant une semaine j'en ai pris plein les yeux, avec les japonais en artistique et en free style qui rentrent des arabesques à qui mieux mieux comme nous on rentre le 1 pied, les Portoricains qui sont nés avec un ballon de basket dans les mains et une roue entre les jambes, et plein plein de petits moments privilégiés entre monocyclistes où on se montre des figures, où on discute matériel, où on raconte comment on vit le monocycle dans son pays...

Le Japon est très dépaysant : la culture, l'architecture, la flore... tout y est différent. Alors quand on descend de l'avion et qu'on traverse la ville dans le train avec son gros sac et ses monocycles à la main, on se dit qu'on est vraiment parti à l'autre bout du monde pour faire du monocycle ! Une fois sur place, c'est l'émerveillement total ! 1600 monocyclistes venant d'un peu partout dans le monde tous plus forts les uns que les autres !

La compétition a duré une semaine avec des épreuves tous les jours différentes.

Nous étions logés dans un campus : tous dormir dans le même immeuble, n'a fait que renforcer la bonne ambiance. Nous étions 24h/24 en autarcie, c'était PLANETE MONOCYCLE !

Je me souviens m'être fait la remarque « c'est vraiment trop fort ici, je ne suis pas bizarre avec

Les Unicon c'est ça, une formidable occasion d'échanger et de partager une passion avec des gens du monde entier.

J'ai vraiment apprécié le côté cosmopolite de la rencontre. J'ai trouvé très enrichissant de voir les différentes cultures et façons de penser

des gens en fonction de d'où ils venaient et de voir comment ça se traduisait dans leur manière d'aborder le monocycle.

Conclusion, : Venez tous à la prochaine édition cet été en SUISSE !!!

Tous les renseignements sur l'Unicon en Suisse : www.unicon13.ch
Il y a une traduction française.
N'hésitez pas à poser des questions sur le forum de ce site



« Crank idle » ou « sur place sur les manivelles »

Par HyppoPhil

Photos : Marielle Guirlet

Cette figure, de niveau moyen, est une figure sur place (comme l'indique sa traduction française, fort dissonante), qui permet ensuite de partir vers plusieurs transitions intéressantes.

Elle ne semble pas répertoriée dans la liste des figures IUF.



Le départ (voir la figure 1) se fait la selle tenue à une main sur le côté, un pied sur une pédale.

Le pied sur la pédale doit être le gauche pour une montée du côté gauche de la selle, le droit pour une montée à droite de la selle.

Ce pied doit être posé assez à l'extérieur de la pédale. La manivelle est presque verticale vers le bas, pas tout à fait cependant, elle doit être un tout petit peu vers le monocycliste.

Le monocycliste prend alors une extension (figure 2), et vient poser son deuxième pied sur le sommet de la manivelle (figure 3).



Il faut faire attention à venir poser le milieu du pied, pas la pointe ni le talon, et mettre du poids sur ce pied.

La figure 4 montre en zoom la position des pieds, sur la pédale et au sommet de la manivelle.

A mon avis, le « secret » de la réussite de cette figure, c'est de bien transférer une partie du poids qui était entièrement sur le pied posé sur la pédale vers le pied qui vient se poser sur la manivelle.



La main qui tient la selle vient aussi la poser contre le bassin, ce qui stabilise le monocycliste. Une fois cette position atteinte, le surplace se fait en faisant « rouler » le pied qui repose sur la manivelle sur le sommet de celle ci, tout en accompagnant ce mouvement avec le pied qui est sur la pédale.

Une fois ce mouvement acquis, il est assez facile de lâcher la selle, et l'équilibre peut se garder indéfiniment (figure 5)...



Comme pour toutes les figures, il est vraiment utile de travailler la symétrie, et pouvoir réaliser cette figure des deux cotés du monocycle.

A partir de cette figure, il est possible de partir en roulant selle sur le coté (en enlevant le pied qui repose sur la manivelle pour aller le poser sur la pédale par devant le monocycle).

Il est possible aussi de se retrouver en position classique : alors que le pied qui repose sur la pédale passe par son point bas et va en arrière, on lance la jambe qui reposait sur la manivelle par dessus la selle (figures 6 et 7).

La pédale continue de reculer, et le second pied doit donc aller chercher de l'autre coté de la selle une pédale qui « s'enfuit en arrière ».

Cependant, on se retrouve alors dans la position classique avec un petit « avant arrière », et tout se passe très bien...



Merci au monocycliste, Philippe Quaglia.

Comme d'habitude, vos contributions pour cette rubrique (qui est ensuite intégrée dans la monocyclopédie), sont les bienvenues.

Willkommen, Welcome

Par Thibaut Colinart

... in Darmstadt beim fünften internationalen Einradhockey Turnier!

... to Darmstadt and to our fifth International Unicycle Tournament!

Voilà ce qui introduisait une petite brochure d'accompagnement pour le tournoi. Tout y était expliqué : les commodités pratiques, tout comme l'esprit du tournoi.

Bon, pour un bon tournoi, de quoi avons-nous besoin ?

De gens – Oh, il y en avait plein, 65 au total. Pour la touche internationale, nos amis anglais étaient fortement présents (7 personnes), une demoiselle suisse et moi, der franzose. D'accord, 65-(7+1+1) font encore 56 allemands, qui venaient essentiellement du coin de Darmstadt-Francfort et de la Ruhr. L'âge des participants s'échelonnait environ de 15 à 45 ans.

D'un lieu – Là, pas de soucis. Une salle de sport de l'université a été réquisitionnée. En fait, il est fréquent que les équipes de hockey allemandes passent « un accord » avec l'université de la ville et proposent le hockey comme sport universitaire, en échange d'un local pour s'entraîner. (analyse un peu simpliste, mais véridique).

D'une date – Clairement établie : c'étaient les 3 et 4 décembre 2005.

D'une alchimie magique qui fait que ça marche – Le principe : des équipes sont constituées de manière aléatoire et de niveau à

peu près égal. Les gens, ne se connaissant pas, doivent se trouver, discuter, se connaître et jouer ensemble, généralement avec une tactique assez chaotique au début. (« notre tactique, pas de tactique! »). Après, la sauce prend plus ou moins, c'est d'ailleurs ce qui fait qu'il y a un vainqueur et 9 seconds.

Lors de la première journée se déroulent les matchs de poule (2 × 5 équipes) pendant 12 minutes. Pour une reprise, c'est déjà bien long. Cela permet de voir qui est vraiment trop doué pour ce sport et qui se bat encore avec la crosse. Quand on n'est pas sur le terrain, on peut soit rester sur le mono, soit faire des connaissances (être étranger éveille toujours un petit attrait), soit dormir.

Après un bon repas le soir, c'est reparti. Pendant 4h, il y avait toujours des gens pour jouer, les équipes évoluant avec les arrivées ou les départs des gens. Seulement vers minuit, les gens se sont arrêtés de jouer.

Le lendemain, après un dur réveil et un bon petit déj, c'est reparti pour les phases finales, des matchs de 15 minutes. On voit que les gens commencent à se connaître sur le terrain, car les parties sont plus fluides et de meilleur niveau. Toutefois, les mines se durcissent et la fatigue



commence à se faire sentir. Les récompenses pour les participants sont une médaille en pain d'épice, succulent, de bons souvenirs et l'envie de participer de nouveau à un tournoi où la convivialité et le plaisir de jouer librement sont les mots d'or du week-end. Vivement le TGV pour que Darmstadt ne soit plus aussi loin!

Organisation :

www.dieschaubs.de/einrad/ieht/Da2005.htm

Ligue de Hockey allemande:

www.einradhockeyliga.de

Le monocycle fait la parade



Par Nicolas Trébouté

Photos : Nicolas Trébouté

Parmi les monocyclistes qui sont allés à Valbonne pour la Coupe de France 2006 et plus particulièrement parmi ceux qui sont allés flâner en costume sur la promenade des anglais, certains font encore régulièrement la une de la page d'accueil internet du site de la FFM (<http://monocycle.info>).

Le Dragon

C'est qu'il a fait impression ce cavalier mi-surréaliste, mi-fantastique en culottes courtes et casque à poils de brosse, chevauchant un véritable dragon !

En réalité, il s'appelle Arno Lepeltier et si on le trouve dans le trombinoscope parmi les adhérents de la Fédé, plus proche de nous, à Caen, il est aussi le secrétaire de l'Association Tapes à 100 Balles "Promouvoir la jonglerie et le monocycle" et à Vire le Trésorier du Festival des Arts de la rue les Virevoltés .

Cette monture de dragon sur un monocycle? C'est en mangeant un oeuf Kinder que ce grand gars de 30 ans en a eu l'idée. Tout simplement reproduire le cadeau surprise en plastique : un petit dragon à roulette. Les ingrédients ? Un bon mètre carré de mousse pour tailler les 3 éléments : queue, corps, cou et tête, avec un couteau électrique.

Du fil de fer et des baguettes plastiques pour assembler ou rigidifier le personnage. Ensuite une bonne déco et l'effet dragon est garanti : peinture verte en bombe, langue de feu en scotch orange et le must, la silhouette des pattes découpée dans du carton et qui tournera coincée entre les rayons de la roue du monocycle.





A Tapes à 100 balles*, si le monocycle est un outil privilégié pour le basket (on retiendra notamment la qualification de son équipe le "Caen Basket Monocycle Team" en ¼ de finale de la dernière compétition de basket de la Coupe de France), il est aussi très apprécié en parade. Chaque année, à l'occasion des fêtes de Noël, l'association apporte son soutien au

Secours Populaire et se déguise en Père Noël-Vert le temps d'un après-midi.

Carnavals

Au carnaval d'Hérouville-Saint-Clair 2005, des clowns classieux remportent un franc succès sur le thème des tribus !

On notera dans la troupe la présence de Johan Bodet, délégué FFM calvados, et celle de Mickaël Groult, président du festival les Virevoltés (www.lesvirevoltes.fr) et président de l'Association Tapes à

100 Balles.

Tapes à 100 Balles abrite le collectif "les Joyeux Farfadets" qui participera à nouveau en mars 2006 au carnaval d'Hérouville sur le thème des Inventions. Au programme, un projet collectif de robots sur une roue, tout droit sortis des représentations futuristes des années 50.

Le pari est osé : habiller un monocycle avec une "jupe" rigide, qui cache la roue et qui devra donner un effet de glissement au personnage.

Finalement , ce sont 6 robocycles, 3 cyber-jongleurs et 3 cyber-lolitas qui sont sortis de mon atelier. Il m'aura fallu entre autre : 60 m de gaines électriques souples et rigides, 84 tés, 140 plaques offset métal-iques, 1 000 rivets, 100 m de scotch et plus de 150 heures de travail.

Au départ de la parade, le résultat est là et malgré quelques avaries et de nombreux gadins, toute la troupe finit le défilé sous une pluie de confettis.



*<http://tapesa100balles.ifrance.com>

Par Pyairot

Photos : Olivier Pantzer

24 heures sur une roue ?!?

INSA'la !!!

En 1972, deux étudiants de l'INSA se lançaient le pari fou de tourner autour de leur résidence en vélo pendant 24 heures. C'est ainsi que débuta la tradition des 24 Heures de l'INSA. Au fil des années, l'évènement a pris de l'importance et s'est diversifié jusqu'à devenir la plus grande manifestation étudiante de France, tout en conservant au coeur de l'évènement cette course de vélo à l'esprit si original qui fait son succès. C'est donc logiquement que depuis pas mal d'années, les monocyclistes lyonnais y participent.

Le principe est simple, tourner autour du campus de la Doua à Lyon sur un circuit de 2.45 Km (Il y a des doutes sur la distance exacte) pendant 24 Heures, soit en solitaire, soit en relais de 3. Mais heureusement pour nous, en monocycle, il n'y a pas de limitation du nombre de relayeurs. Cette année, en monocycle 36", nous avons fait des équipes de 6. Nos membres se relayaient toutes les heures, après avoir fait entre 8 et 9 tours. Certains l'ont fait par équipe de quatre et même avec un mono 24".

Même si ça faisait plusieurs années que j'avais envie de la faire, c'était ma première participation... Etant Nantais, ça fait quand même une trotte de traverser la France pour une course. Et cette année, j'en avais parlé à Néné de Lyon qui m'a inscrit d'office, ça m'a motivé et j'en suis ravi.



J'arrive en TGV à la gare de Lyon (info pratique : un 36" rentre pile poil dans certaines soutes à bagage de la SNCF, pas besoin de payer de supplément, aucune remarque des contrôleurs), néné est venu me chercher et à peine sur place, je commence direct à rouler (eh oui, ça fait déjà 6 heures que la course a débuté). Il ne fait ni trop chaud, ni trop froid et il ne pleut pas encore. J'essaye de trouver mon rythme, une bonne position sur la selle pour ne pas trop souffrir et là, c'est parti pour une heure.

Il y a plusieurs catégories : les vélos compèt' qui vous doublent à fond en peloton de 30 (Attention dans les virages !), les vélos couchés (bien peinarads, ils peuvent prendre l'aspiration des vélos mais personne ne prend la leur) et les vélos folklos, genre tandem déguisé en voiture de police...

En mono, généralement ça ce passe comme ça :

Le premier tour vous n'avancez pas, il faut se chauffer. Jusqu'au cinquième c'est tout bon, même pas mal, les 22 km/h dans la poche (facile à dire je n'avais pas de compteur).

Le sixième tour vous rappelle que votre poids repose sur l'aîne et que vos aducteurs souffrent.

Le septième vous fait souffrir un peu plus.

Et le huitième vous poussez si fort la poignée que vos fesses ne touchent même plus la selle.

Quand vous descendez, vous avez la démarche de John Wayne qui fait rire bien des spectateurs.

Tout ça va crescendo, de pire en pire. Vous tentez de vous étirer entre deux sessions mais rien à faire, la douleur revient très vite. Certains vous font croire qu'ils n'ont pas mal en vous montrant qu'ils peuvent s'asseoir sans se vautrer mais leurs grimaces les trahissent.

Mon balladeur a été indispensable pour tenir le rythme. De 1 heures à 2 heures du matin, je voudrais remercier "system of a down" pour m'avoir donné la cadence. De 6 heures à 7 heures c'était vraiment très dur (j'ai dû dormir 30 min) et il a fallu sortir "Les bérus" pour pouvoir garder l'allure. La dernière session a été plus simple car la délivrance s'annonçait.

Un grand merci pour l'accueil des Lyonnais...

Résultats :

1ers monocyclistes : Monomaniak et Woom en 36' : 495 km

2e monocyclistes (mélange nantais, lyonnais, strasbourgeois et parisien) en 36' : 473 km

3e monocyclistes : LOIJULPERERE-DAMLECECED en 26' : 350 km

4e monocyclistes : équipe de 4 devenue 3, en 20' puis 24' et aussi 28' puis enfin 36' : 218 km.



Événement Mono

COUPE DE FRANCE 2006

COUPE DE FRANCE
DE MONOCYCLE

27 28 29
OCTOBRE 2006
à Nantes

Tout Terrain
Speed Trial
Basket-ball
Artistique
Athlétisme
Street

Plus d'informations
<http://monocycle.info/>

Jeux de Monocycle
et Ateliers
sur place.

ACUN (Arts du Cirque de l'Université de Nantes)
FFM (Fédération Française de Monocycle)

L'ACUN, L'université de Nantes et La ville de Nantes accueilleront la Coupe de France de Monocycle, du 27 au 29 octobre 2006.

Cette année, la toussaint tombe un mercredi, il n'y aura donc pas de grand pont. Cependant nous ferons tout pour qu'un maximum d'épreuves puissent être représentées.

Vendredi après midi*

MUni sur le terril d'Abbaretz, à 35 km au nord de Nantes.

Vendredi soir

Trial en salle.

Samedi matin

Athlétisme, au SUAPS à Nantes.

Samedi après midi

Basket.

Samedi soir

Artistique et vidéo.

Dimanche matin

Endurance (10 km), au SUAPS à Nantes.

Dimanche après-midi

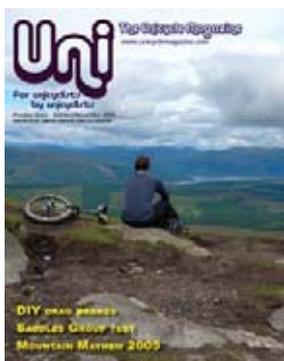
Street et speed trial au skate parc de Ricordeau à Nantes.

Toutes les Infos seront notées sur le forum de La FFM.

*Le vendredi 27 n'est pas férié mais il est au milieu de vacances scolaires

Pub

Uni UN NOUVEAU MAG EN ANGLAIS



www.unicyclomagazine.com

Uni is a 68 page quarterly publication produced by, and aimed at those who genuinely love the sport. With contributions from experts in every field, the magazine will cover events across the globe and all aspects of unicycling, composing an authoritative information source for the international community.

Uni is the only international magazine dedicated to unicycling, distributed worldwide.

Expect to regularly read articles from top members of the sport including Roger Davies, Dan Heaton, Kris Holm, Nathan Hoover, John Long, Brian MacKenzie, Jonathan Marshall, Julien Monney and George Peck.

Uni will be available as a single copy or subscription through the internet, unicycle retailers as well as at Unicon.