



# **Le Girafon Fédéré**

Le journal de la Fédération France Monocycliste

N°4-février 2007

**Coupe de  
France 2006**

**Dossier  
Street**



**Interview  
Irene Genelin**

**Unicon XIII**



## **Le Girafon Fédéré**

*Le journal de la Fédération  
France Monocycliste*

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

**[www.monocycle.info](http://www.monocycle.info)**

### Directrices de la publication

Pauline Pang,  
Anne-Sophie Rodet.

### Comité de rédaction

Nicolas Aube,  
Yann Chantepie,  
Pierre Letellier,  
Pauline Pang,  
Philippe Quaglia,  
Anne-Sophie Rodet,  
Nicolas Treboute.

### Rédaction

Pierre-Yves Billette,  
Dimitri Caillaud,  
Arthur Clémendot,  
Benoît Epinat,  
Willy Foucher,  
Yvon l'Helguen,  
Grégory Lallauret,  
Julien Monney,  
Manuel Pellizzari,  
Matthieu Rojda,  
Ludovic Thauvin.

### Correcteurs

Marielle Guirlet,  
Cédric Gibert,  
Karine Pennecot,  
Nicolas Treboute.

### Conception graphique

Mathieu Hagnery.

### Photo de Couverture

Rocco Schulz.  
Médaillon : Andy Cotter.

**Sarko, Ségo, Anso**

Elections présidentielles 2007, MODE D'EMPLOI :

- Commencez par vous inscrire sur les listes électorales, pour cela il suffit d'être à jour de sa cotisation à la FFM. Djamel et Joey Starr ont largement diffusé l'information ces derniers mois, vous n'avez aucune excuse !
- Informez-vous sur les candidats potentiels ou déclarez-vous comme tel. Pour cela les 500 "signatures" (mono freestyle de KOXX-One) ne sont pas indispensables.
- Ne tombez pas dans le piège de la politique politicienne et des petites phrases polémistes : "je vais nettoyer les monos au Karcher" "il faut aller au-delà du clivage pédale droite et pédale gauche" "la monocyclitude" etc. etc.
- Enfin suivez les débats, les meetings et les articles du Girafon Fédéré pour vous informer sur les programmes politiques : Union Monocycliste Populaire (UMP), Communicyclistes, les Sauts salissent, Antilibéromonos, ...  
Mais attention ! Si tu penses voter "Front Spin National", désormais mets un casque pour le trial, tu sauveras peut-être tes deux derniers neurones.

Rendez-vous à tous, printemps 2007, à l'AG de la fédé pour cet événement démonocratique.

Djé



**"Hé! il est où ton guid... heu, non rien"**

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

# LE COIN DES POÈTES POUËT

Il est venu le temps pour moi de tirer ma  
révérence,  
De quitter la présidence.  
Car voilà bientôt quatre ans  
Que vous me supportez, chers adhérents.

Il est bon de voir de nouvelles têtes,  
Avec de nouvelles idées,  
Et pour moi de faire la fête,  
Euh - je veux dire - avoir de nouveaux proj“és”  
[à prononcer avec l'accent marseill “é”]

Je voulais découvrir de nouveaux horizons,  
Partir, prendre l'avion.

Et puis vous le savez bien,  
Je ne peux pas m'en empêcher,  
J'aime organiser,  
Tout prendre en main.

Alors pour être sûre de ne pas craquer,  
J'ai préféré filer.  
A moi le Canada !  
Vancouver me voilà !

Pour Kris Holm, dira-t-on,  
Mais c'est à Ryan Atkins que les accusations  
M'auraient associée aussitôt,  
Si j'avais choisi Ottawa ou Toronto.

Alors tant qu'à faire ...  
J'ai choisi la montagne et la mer,  
Pas trop loin des Rocheuses.  
En fait, c'est d'Irene dont je suis amoureuse.

Mais pour être plus discrète,  
J'ai trouvé la recette:  
Je me suis installée à 3h de chez elle !  
Puisque ses études, elle fait, à Se-a-ttèle.

Allez... je ne voudrais pas, à Irene, causer de  
soudis,  
C'est les hommes que j' préfère... Promis !

Bien sûr je resterai dans le coin,  
Pour si besoin, donner coup de main,  
Car d'Internet je suis accro  
Mais rassurez-vous, pas autant qu' du MONO !

... Et la ville que j'ai choisie,  
Pour ça, héhé !... C'est le PARADIS !

P'tite AS



## SOMMAIRE

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>Monosophie</b>                  |             |
| <i>Hymne aux Unicon</i>            | <i>p 4</i>  |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>Unicon XIII</i>                 | <i>p 6</i>  |
| <b>Figures/Technique</b>           |             |
| <i>Koosh Koosh</i>                 | <i>p 8</i>  |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>La coupe de France de Mitri</i> | <i>p 9</i>  |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>La coupe de France de Bugs</i>  | <i>p 12</i> |
| <b>Vie d'asso</b>                  |             |
| <i>Monopoz</i>                     | <i>P 15</i> |
| <b>Technique</b>                   |             |
| <i>Entretien, les Roulements</i>   | <i>p 16</i> |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>Stage FFM</i>                   | <i>p 20</i> |
| <b>Info FFM</b>                    |             |
| <i>Accidentologie</i>              | <i>p 21</i> |
| <b>Vie d'asso</b>                  |             |
| <i>La productique à Monocycle</i>  | <i>p 22</i> |
| <b>Technique</b>                   |             |
| <i>Monocycle Street</i>            | <i>P 24</i> |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>Y'a du jeu dans ta roue</i>     | <i>p 28</i> |
| <b>Figures/Technique</b>           |             |
| <i>Roue ultime</i>                 | <i>p 29</i> |
| <b>Interview internationale</b>    |             |
| <i>Irene Genelin</i>               | <i>P 30</i> |
| <b>Vie d'asso</b>                  |             |
| <i>Monotréal</i>                   | <i>P 32</i> |
| <b>Vie d'asso</b>                  |             |
| <i>Maudit Français</i>             | <i>P 34</i> |
| <b>Evénement Mono</b>              |             |
| <i>Relais Ecam</i>                 | <i>p 36</i> |



# Hymno-Dépression

Par Julien Monney

Photo : Carlos Medina

Mardi 25 Juillet, lors de la remise des médailles des paires expert freestyle, l'hymne national des vainqueurs a retenti. C'est à ma connaissance, la première fois que cela se produisait dans un UNICON.

Le sentiment de malaise que cela provoqua chez moi est fortement lié au nationalisme latent qui transparaît au travers de ces hymnes et que l'on sent monter lentement mais sûrement partout dans le monde actuel. Cela me paraît d'autant plus grave que celui-ci s'imisce peu à peu dans les UNICON qui jusqu'à présent ont toujours été des lieux de partage et d'échange culturel: mes craintes sont principalement liées à une peur de voir se confondre dans l'esprit des gens la notion de "culture" et celle de "nation". Cette dernière étant une création sociale largement héritée du 19ème siècle et s'attachant à des entités géo-politiques bien distinctes de toute forme de culture.

Plutôt que de promouvoir la compréhension de l'autre et de sa culture, le fait de jouer des hymnes nationaux a plus de risques d'entraîner une exacerbation des nationalismes et un cloisonnement des communautés nationales, ce dont personne, je l'espère, n'a envie ici.

En dehors de ces considérations philosophiques, le fait de jouer des hymnes nationaux lors d'un UNICON pose aussi des problèmes pratiques importants. En effet, quel hymne national sera donc joué en cas de victoire d'un couple mixte tel que celui que nous avons vu cette année composé d'un suisse et d'une japonaise ou lors de la victoire d'une équipe composée de portoricains, d'allemands et de philippins ?

Je crois sincèrement qu'il est possible de respecter l'autre et de désirer comprendre sa culture sans nécessairement glorifier la nation dont il est issu. Enfin, il ne faudrait pas oublier non plus que ce qui est actuellement un concours entre individus et équipes (les UNICON) n'est pas un concours de nations et que le but n'est pas de voir quelle nation est meilleure qu'une autre,

mais bien de reconnaître le talent et le travail de vrais athlètes et artistes.

Bref, ce sentiment de malaise me poussa à en discuter autour de moi et finalement à faire part de mes réticences vis-à-vis de cette pratique aux organisateurs suisses ainsi qu'à une représentante de l'IUF. Après discussion en comité, ceux-ci décidèrent que les hymnes nationaux seraient maintenus pour les cérémonies expert suivantes.

Ils suggérèrent aussi que je sorte en silence de la salle peu avant que ne soit joué l'hymne national, proposition à laquelle j'adhérai sur-le-champ.

Au cours de la journée du mercredi, je fis part sans agressivité ni colère de mes doutes et de mes inquiétudes par rapport à l'évolution des UNICON à de nombreuses personnes. Nombre d'entre elles me confièrent avoir ressenti un certain malaise comparable au mien face à des hymnes nationaux dont ils ne comprenaient ni la place ni le rôle dans l'esprit d'un UNICON. D'autres n'avaient pas réfléchi au problème mais pensaient qu'il fallait en débattre. D'autres enfin trouvaient que des hymnes nationaux ont tout à fait leur place dans un UNICON. A tous, je fis part de mon intention de quitter la salle lors des hymnes réservés aux experts individuels freestyle qui auraient lieu le





soir même ceci afin de montrer mon désaccord. A tous, je finissais en disant que s'ils ressentiaient la même chose que moi ils étaient les bienvenus de quitter la salle en silence après avoir applaudi et donné le respect aux champions montés sur le podium. A aucun moment, il ne fut question pour moi de remettre en question l'excellente organisation de ce UNICON dans son ensemble, qui est soit dit en passant l'une des meilleures réalisées lors d'un UNICON. A aucun moment, il ne m'est non plus venu à l'esprit de forcer quiconque à agir tel que je le ferai, ni à fomentier une quelconque "révolte" contre l'IUF. Le seul but de ma démarche était de pousser les gens à réfléchir au problème et à protester de façon non violente à une forme de nationalisme latent dont les bien-fondés ne sont que trop rarement remis en question.

Je passai aussi beaucoup de temps à m'assurer que des personnes de toutes les langues soient averties de mes intentions et qu'elles soient susceptibles d'expliquer ma démarche à leurs concitoyens. Il me paraissait en effet essentiel que les gens sachent que cette action ne visait aucun champion, aucun individu, aucun pays, ni aucune culture, mais bien l'idée du nationalisme telle que véhiculée par les hymnes nationaux. A cet égard, je m'assurai aussi qu'un maximum de personnes soit au courant. Cependant, le temps me manquant, il me fut impossible de débattre du problème au cours d'une seule et même journée avec tout un chacun. Quoiqu'il en soit, la majorité des champions qui montèrent sur le podium expert ce jour-là savait à quel point j'estimais leur travail et comprenait, même s'ils n'y adhéraient pas forcément, mon point de vue.

Ce soir-là, après avoir salué et applaudi les champions à hauteur de leur talent, entre 100 et 150 personnes sont sorties silencieusement de la salle peu avant que l'hymne national ne retentisse. Tout aussi silencieusement, elles revinrent ensuite

pour honorer le podium suivant et réitérèrent le mouvement lors de chaque podium.

Je tiens cependant à m'excuser publiquement ici auprès des champions qui auraient pu se sentir blessés dans leur honneur par cette démarche qui ne visait ni leur personne, ni leur pays et encore moins leur culture et à témoigner ici, une fois encore, tout le respect que je leur porte. Respect qui, soit dit en passant, va bien au-delà de leur simple appartenance nationale !

J'ose espérer que ce débat débouchera sur une réelle réflexion quant à la place du nationalisme dans le monocyclisme et au sein du sport en général et que des solutions originales telles que celles déjà évoquées soient trouvées pour les années à venir.



Ci-dessus : Athlétisme, Unicon XIII  
En haut : Market Hall, lieu des remises de médailles, Unicon XIII



# Unicon, Complètement Unique

*Par Pauline Pang*

*Photos : Jess Riegel*

*www.unicyclejester.com*

Mardi 25 juillet 2006, enfin le grand départ, je suis à Perpignan, canicule annoncée et voyage dans un rubik's cube sur 4 roues (la voiture). Après quinze heures de route, mes potes et moi arrivons à Langenthal, la Suisse, un pays tout vert où il pleut tous les jours, avec des vaches, de belles maisons, et le retour aux francs (suisses).

Mercredi 26 juillet à 8h, direction le stade pour les courses 800 mètres, sauts en longueur et hauteur. Sur la zone des sauts, on retrouve tous les français, au moins une quarantaine. La majorité des "riders" du DVD "Defect" étaient



En haut à droite : Xavier Collos lors de la compétition Street.  
Ci-dessus : Yoggi et Matt dans leur tenue de trial.



présents : les canadiens, japonais, et les champions français.

La compétition a déjà bien commencé. Plusieurs groupes d'une trentaine de monocyclistes participent aux épreuves de saut en longueur et hauteur.

Les filles sont bien évidemment présentes : Céline, Cécilia et Delphine. Les spectateurs se rassemblent autour des finalistes, les encouragent. Allez Ryan Atkins ! Dépasse les 98 cm ! On entend les encouragements des courses 800 mètres. Allez Matthieu !

L'après-midi, nous étions tous dans le gymnase Kreuzfeld, à admirer le freestyle individuel expert. Les femmes toutes pomponnées, portent des costumes magnifiques. Elles nous offrent un spectacle des plus artistiques, un voyage au pays des merveilles et de la grâce. Les pirouettes n'en finissent plus et nous étourdissent. Ryan Woessner enchaîne les figures, du coast un pied aux différents wheel walk : arrière, avant, selle devant ou derrière.

Jeudi 27 juillet, c'est le grand jour de la première compétition de Street : une chaleur écrasante et de superbes coups de soleil après ces cinq heures de compétition. Installée sur ma tour de

palette, j'ai une superbe vue sur le monopark, et je ne quitte plus mon perchoire, je filme. Les boudins-balons du sponsor retentissent pour applaudir leurs favoris, des préservatifs sont distribués et les runs commencent. Premiers éliminatoires, les candidats ont 20 secondes pour se qualifier : une trentaine de concurrents. Après les longues délibérations, on assiste à la finale : les compétiteurs ont trois minutes pour nous en mettre plein les yeux. Trois français sont qualifiés. On les encourage, on tremble pour eux. Trois minutes c'est long, les candidats s'essoufflent. Le dernier candidat est Xavier, le champion du monde incontestable de Street 2006. Il nous accomplit un run synchronisé avec sa musique et des figures sur toute la zone.

Du 27 au 31 juillet, le hockey et le basket sont à l'ordre du jour. La Swiss Power Team remporte la victoire en basket face à l'équipe de Porto Rico, des basketteurs imposants et séducteurs.

Le 31 juillet, sous la pluie incessante de la Suisse, eut lieu la compétition mondiale de trial. Il y avait trois groupes : débutants, intermédiaires et experts, pour tous les goûts, si j'avais su je me serais inscrite comme compétitrice. Le groupe féminin a

## Événement Mono



concouru en même temps que les experts masculins. Les participants doivent certainement se souvenir des deux zones traversant la rivière de Langenthal : un bon bain et des fous rires pour les spectateurs. Mathieu Huet exhibe fièrement son string léopard. Le public voit les prouesses du canadien Ryan Atkins, trialiste d'excellence. La team de la marque française se défoule.

Notre quartier général se situait au Market Hall. Nos soirées étaient

rythmées par nos repas. Le concours de vidéos a été introduit par "Requiem pour un mono" de Thieum. Le soir, on jouait au "chpogne" avec les nantais, un jeu de dés qui s'est introduit pendant les rassemblements à une roue. Le président de l'Unicon XIII, Reto Müller lui-même y a participé.

On mange, on assiste aux remises de médailles de la journée. Pas discrets les français.

Ci-dessus : Ryan Atkins lors du saut en hauteur.

J'ai vécu une semaine dans un "unimonde", une ville envahie par les monocyclistes. J'ai expérimenté le camping sauvage près des bunkers, les toilettes et douches mixtes, la rencontre des internationaux. Je me suis régalée là-bas. Merci à tous les organisateurs.

Rendez-vous au Danemark à l'Unicon XIV, du 26 juillet au 4 août 2008.

### Résultats de l'Unicon XIII

[http://www.unicon13.ch/uni/cms/front\\_content.php?idcat=27](http://www.unicon13.ch/uni/cms/front_content.php?idcat=27)

### Vidéos recueillies sur le forum de la FFM

#### Productions françaises

Mitri : vidéo diffusée au concours de vidéos de l'Unicon XIII.  
<http://monomonomonomono.ifrance.com/UniconVideo.mpg>

Vasipaulette : <http://vasipaulette.free.fr/video>

Run complets de street et le run de freestyle de Ryan Woessner : <http://www.neyric.com/~manu>

### Productions internationales

Unicycle TV : <http://www.unicycle.tv/>

Reportage sur la télévision suisse romande :  
<http://www.tsr.ch/tsr/index.html?siteSect=800001&sid=6931674>

Unicyclist Community :  
[http://www.unicyclist.com/index.php?page=gallery&g2\\_itemId=224009](http://www.unicyclist.com/index.php?page=gallery&g2_itemId=224009)

Unicon News : <http://www.uniconnews.com/>

Forum italien :  
<http://www.gc-clan.biz/Juggler/Unicon.LQ.ITA.avi>



# Koosh Koosh, Panier

Par Yikki et Pauline Pang  
Photos : Unirene



**Pauline :** Salut Yikki,

Après avoir vu ton run de freestyle à la CFM 2006 et après avoir entendu parler de ta prestation à l'Unicon en Suisse , et puis aussi parce que tu es un ami , je savais que tu étais capable de nous expliquer une petite figure pour ce Girafon , tu as donc choisi le koosh-koosh. Quelle figure peut bien se cacher derrière un nom aussi barbare ? Niveau avancé tout de même, décrit dans les niveaux standards IUF.

Quels prérequis faut-il ?

**Yikki :** Pour réaliser le koosh-koosh, il est conseillé et important de déjà bien maîtriser ces figures : rouler en avant, en arrière, wheel-walk deux pieds et un pied en avant, et surtout de savoir faire un sur-place, la figure ne serait pas réalisable sans sur-place.

**P :** Comment réalise-t-on cette figure ?

**Y :** Le koosh-koosh un pied ou deux pieds se fait derrière la fourche (le wheel-walk se fait devant). Le principe est le suivant, un des pieds va derrière la fourche et vient pousser la roue vers l'arrière soit avec la pointe du pied soit avec le plat.

Le pied qui vient devant peut lui aussi être positionné de différentes façons. Soit il est sur la fourche et bloque le pneu au moment où le pied arrière va au bout de son geste, soit il est sur la fourche et il ne touche pas le pneu, soit encore il est dans le vide sur le côté.

Dans le premier cas quand le pied de derrière a fini son geste, le pied de devant bloque la roue pour permettre à l'autre de venir chercher loin devant. Dans les deux autres cas (le pied sur la fourche ou dans le vide), le pied de derrière donne de petits coups en discontinu.

**P :** Existe-t-il plusieurs types de koosh-koosh ?

**Y :** Par la suite d'autres variantes sont imaginables : koosh-koosh deux pieds, vers l'avant ou vers l'arrière, koosh-koosh 1 pied vers l'avant pied sorti, etc.

On peut ensuite faire la transition vers d'autres figures : wheel-walk, sur-place, unispin, etc.

**P :** Quelle est la position de départ de la figure ? A la CFM 2006, tu partais du sur-place , ensuite tu faisais un début de wheel-walk arrière pour positionner ton pied sur la fourche et tu filais en koosh-koosh.

**Y :** En fait mon cas est un peu particulier parce que j'ai appris le wheel-walk arrière et le stand-up d'abord, qui sont beaucoup plus dur. Ce que j'ai expliqué ce sont les bases, après chacun modèle la figure à sa façon, chacun a ses habitudes et ses mouvements, qui sont plus ou moins bons d'ailleurs. En fait tout est question d'habitude, mais tu le découvriras plus tard. Tout est possible. Mais vu que j'ai appris le wheel-walk arrière d'abord, je ne pense pas que ce soit un réel conseil que de commencer en wheel-walk arrière.

Moi par exemple j'adore commencer mon koosh-koosh deux pieds après un wheel-walk arrière. Et mon stand-up arrière après un gliding debout. C'est la personnalisation des figures et la façon de se les approprier qui fait que nous sommes tous différents. Allant de Ryan Woessner à Ryo Hei en passant par Joachim Ciocca. Chacun aime et développe les figures qu'il aime à sa façon.

**P :** Merci Yikki. On t'attend de pied ferme à la CFM 2007 et au prochain Unicon au Danemark.





## Une expérience passio-Nantes

Par Mitri

Photos : Irene Genelin,  
MarcZ

Le lecteur doit garder à l'esprit que le texte ci-dessous ne prétend pas résumer l'événement de façon exhaustive. L'auteur a volontairement écarté tout souvenir jugé non conforme : échecs, erreurs, moments de fatigue, de rush ou d'énervement, matins, la forte impression d'être nul en basket en jouant avec les WOOM, etc.



Jeudi 26/RDV 21h00 :  
Cellule de crise au SUAPS.

Chaque détail qui cloche doit être inlassablement examiné, éradiqué.

Jusqu'au dernier. Derrière chaque pièce de l'organisation doit répondre une équipe briefée, consciente de la tâche qu'elle a à accomplir et parfaitement soudée. Rien ne doit être laissé au hasard. Même pas les badges en pâte Fimo...

J'arrive bon dernier, tranquillement au local du SUAPS vers 21h30... je n'ai pas pu être coincé dans les embouteillages, je n'ai raté ni mon tram ni mon bus puisque j'habite juste à côté, ça aurait même presque été plus long d'aller chercher mon 36 pouces, de le détacher... J'arrive donc en retard simplement parce que c'est une coutume monocycliste, pour tout vous dire je pensais même être en avance... Mais cette fois-ci c'est sérieux. CFM J-0,5. Et encore... C'était donc une vraie réunion, avec de vraies choses à régler. C'était même presque silencieux, parfois... Je ne vous résumerai pas ce qui a été dit, d'abord parce que j'en suis incapable, mais aussi parce que je ne vous veux pas de mal (un compte-rendu des

difficultés rencontrées devrait être mis en ligne, je ne vais pas répéter tout ça ici, il y en a un paquet).

A peine arrivé, je mets mes talents créateurs au service de la communauté monocycliste, je me plonge activement dans la construction de badges en pâte Fimo, l'activité phare de la soirée... Impossible de savoir combien sont déjà prêts, et combien en reste-t-il à faire... Dans le doute, on se lance dans une production de masse, en série, avec division du travail et tout et tout... Ben'j fabrique des roues d'une couleur donnée en série, l'incroyable bénévole Monolivier, "le toulousain", semble plutôt se spécialiser dans la production de girafes, et moi... J'improvise toutes sortes de choses plus ou moins monocyclistes, et plus je me dépêche, plus le résultat est drôle (excuses à celles et ceux qui ont eu un de mes badges).

Ce soir, ce fut aussi le soir de la toute première remise de médailles de cette CFM, que vous avez sans doute ratée. Médaille peu officielle certes, mais certainement bien plus importante que les autres, j'ai d'ailleurs tenu à la remettre en mains propres au vainqueur incontesté : Monolivier (encore lui), sacré Champion de France de longueur de tube de selle. Bien sûr il y a eu réclamations, débats, échauffourées après



## Événement Mono



Ci-contre : Les badges de la CFM 2006

Ci dessus : Cécilia Ocana, saut en hauteur, CFM 2006

l'arrivée de Jasper, le danois, dont le tube de selle, immense, est à peu près aussi long que ses jambes, immenses aussi. Mais le jury a tranché : en tant qu'étranger, Jasper ne pouvait être titré à la Coupe de France. C'est cruel. Mais réconfortons-nous, il connaîtra sûrement la reconnaissance aux Unicon en 2008.

Cependant, tout ceci est dérisoire, comparé à l'événement majeur de la soirée... Je n'ai pas vraiment dit la vérité, je ne suis pas arrivé bon dernier, certains montrent encore du respect pour les ancestrales traditions monocyclistes, la première et fondamentale commande donc d'arriver en retard en toute occasion. Irene devait initialement arriver au SUAPS à 16 h 00 environ. Je ne sais plus exactement l'heure à laquelle nous l'avons vue débouler sur son coker flambant neuf, mais il était au moins 22 h 30. On ne peut qu'admirer.

Peu après, nous certifiâmes donc Irene "Pure Galoupiot Spirit" (bon, on n'a pas fait de cérémonie parce qu'on était un peu "overbooké" mais le cœur y était), c'était la moindre des choses au regard de son palmarès.

### Rappel :

- Professeur de Uni Gym Tonic sur l'air de "Toutouyoutou " et en tenue s'il vous plaît, aux côtés d'un certain Loïc G. en avril 2005
- Importatrice en France du terrible jeu désormais baptisé " Le jeu à Irene "
- Initiatrice du smush push... Un truc de chamallow...
- Toujours le sourire, même quand elle rate une figure (je vous l'accorde, c'est facile quand on ne rate jamais rien)
- Un optimisme inébranlable. Citations célèbres :

"C'est pas impossible, c'est juste très difficile"

"Ooh ! C'est super !"

Etc, etc.

Bref, l'arrivée d'Irene, c'est un événement dont on ne peut pas ne pas parler. On songe sérieusement à créer un statut, permanent, de "Fuckin Galoupiotte d'honneur".

Vendredi. Fin de matinée. Rien à faire. Nous étions inconscients de la chance que nous avons à ce moment-là, on aurait pu manger, dormir, re-manger... Mais non, Polin et moi, insoucians, on était plutôt décidé à tester l'autorité conférée par le tee-shirt Staff. Occupation parfaitement inutile du point de vue de l'organisation. Mais bon... Il fallait vérifier, allait-on pouvoir mater ces jeunes, ceux-là même qui montent les trottoirs en crankflip, et qui dépassent, sans honte, le niveau dont on était si fier la veille.

On enfile donc nos prestigieux tee-shirts et nous dirigeons vers le campement.

"Hep ! S'iou plaît ! Désolé, mais en fait les tentes maintenant, ça va pas être possible, on n'a eu l'autorisation pour le campement qu'à partir de 14h et il est midi et demi, va falloir démonter s'il vous plaît"

Déception, malgré un sérieux on ne peut plus sérieux et nos tee-shirts pourtant explicites (STAFF), c'est la déconfiture. Non seulement personne ne semble prendre en compte nos recommandations mais certains nous tenaient même ouvertement tête.

Plus tard, peu soucieux d'enterrer notre autorité sur un échec flagrant, l'on s'offre une seconde chance... Mais, comme la première fois, toujours ces mêmes Vasipaulettes qui font comme bon leur semble et entraînent leurs camarades dans le vice. Notre crédibilité en prend un coup, l'expérience est un échec, la révélation de l'inefficacité flagrante du tee-shirt est un choc.

Autre déception : je crois que je n'avais pas bien intégré le concept de "membre de l'organisation". En réalité, il ne suffit pas d'avoir le tee-shirt et de se balader fièrement avec. Non ! C'est en fait un petit peu plus complexe et plus fatigant. En tant que membre du STAFF, on peut être sollicité pour n'importe quel labeur, à toute heure. Vous avez beau dire que



## Événement Mono

vous avez déjà fait vos 35 heures aujourd'hui, rien n'y fait. Si bien que quand on n'a rien à faire, il faut tout de même veiller à paraître occupé, afin de ne pas attirer le travail à soi. En ce qui me concerne, ça allait, je ne me suis pas occupé de recopier tous les résultats pendant des heures, par exemple, mais plutôt du concours vidéo, tâche autrement plus sympathique, même si quelques imprévus sont venus corser la chose et que tout cela a fini par me prendre pas mal de temps le samedi soir (je n'ai pas eu le temps de manger, et même pas eu le temps d'avoir faim... C'est très nourrissant les p'tits Lu...et avec du Nutella encore plus).

M'enfin, quand j'en eus fini de ma lourde responsabilité (appuyer sur play pour lancer les vidéos et vite, vite mettre en plein écran), je rejoignais enfin mon monocycle chéri...

“Bonne nuit, John, lui dis-je doucement, mais non, tu sais bien que ton axe, tes pédales et ta selle sont tordus, que tes manivelles ont du jeu, je ne vais pas t'utiliser alors que les danoises sont saoules et que leurs monocycles sont libres ! Allez, rendors-toi maintenant.”

Sur ces paroles il s'endormit, non sans une larme, le long de son tube de selle. Je m'écarte doucement pour aller emprunter un mono qui roule, et enfin, pouvoir commencer ma première session mono de la journée...

Note : l'auteur insiste sur le caractère exceptionnel de cette situation. Habituellement, ce sont les pauses qui sont rares (excepté les pauses apéros bien sûr).

Mais le gymnase, déjà pas très rempli, se vide rapidement... Et puis, et puis, je ne sais plus comment, je me suis retrouvé au cœur d'un débat surréaliste sur les madeleines, devant le gymnase avec une bonne partie du Staff.



Ci-dessus : Ti-Nico, speed-trial, CFM 2006  
Ci dessous : Abbaretz, CFM 2006

Lionel, éminent spécialiste, tente de montrer la différence entre madeleines et toutes autres pâles copies, dont je n'ai pas retenu les noms scientifiques. Certains contestent ces propos, mais leur argumentation laborieuse montre leur carence sur le sujet. La fatigue les aura probablement amenés à défendre ces points de vues indéfendables. Une madeleine est à l'évidence une madeleine. Pas autre chose.

Irene organisait une petite soirée avant de partir le lundi soir. Personne ne s'est endormi devant le film de ce week-end (sans montage), mais presque... Dormir une vraie nuit, enfin, reprendre une vie normale, sans organisation, sans CFM, d'abord ça fait du bien, ensuite ça fait bizarre. Plus de réunions CFM, plus rien à annoncer sur le forum, plus de post-it, plus de débats enflammés, plus de responsabilités, plus rien à faire... Juste du mono, rattraper le temps perdu en attendant la prochaine...



# A [ Part of ] Bugs' Life

Par Matthieu Rojda, alias Bugs

Photos : MarcZ,

Philippe Quaglia



Ci-dessus : Bugs, coasting, CFM 2006  
Ci-dessous : Rando en 36"

Durant le mois de septembre 2006, un dilemme se posait à moi : face aux sollicitations de toutes parts concernant le week-end du 28-29 octobre, que devais-je faire ? Je ne pouvais aller partout, et je ne pouvais manquer LA CFM 2006. Une absence aurait été trop remarquée. Donc, c'est parti, je réserve le week-end à Nantes. Vendredi soir, tard, j'arrive dans l'immense gymnase du SUAPS. L'ambiance étant excellente, la tente attendra pour être montée. Au bout d'une heure, j'ai quasiment fini de dire bonjour à tout le monde. Polin des Bulles tient à faire un peu de freestyle avec moi, on tourne dans la salle au milieu de tous ceux qui s'entraînent : les basketballers, les trialistes, les jongleurs, les suisses... Seul bémol de la soirée, j'ai écrasé une cheville (involontairement) : celle de Polin des Bulles... oups. Vers deux heures du matin, malgré le monde qui roule encore et toujours dans le gymnase, je finis par monter ma tente et m'endormir.

Réveille-matin, direction la piste d'athlétisme... Petit problème d'inscription chez les Haut-Les-Mains... Je serai le seul HLM à participer. Pas glop. Faire tenir une CFM de 5 jours en 3 jours, c'est impossible sans faire des choix. On commence avec le

400m. Les classements auront lieu au chrono et des courses expertes seront organisées. Le premier coup de pistolet part pour la première course. Les instruments de chronométrage sont à la pointe : mesure des temps sur ordinateur par une caméra. Cette coupe de France dispose de moyens des plus professionnels. L'organisation est vite rodée, les courses s'enchaînent : 100m, 50m un pied, 30m roue ultime ; pendant ce temps-là se prépare le reste des épreuves d'athlétisme : hauteur, longueur, parcours IUF et lenteur avant et arrière. Entre deux courses, les participants passent d'un 100m au saut en longueur dès qu'ils ont un instant de libre. Pas le temps de s'ennuyer. Au 100m, je fais 20m... Ce n'est pas grave, le temps ne s'arrête pas, je file aux autres qualifications. Je me sens vieux pour faire le saut en hauteur avec ma selle toujours aussi haute. Les courses sont finies, et laissent place aux épreuves de distance en gliding et coasting.

Avec Sylvain (Huet) et les autres, on s'entre-motive au gliding... chacun trois essais! C'est ma première participation au gliding à la CFM (échec total à l'Unicon), je me lance, je n'ai rien à perdre. Sylvain me dépasse. On alterne alors les essais. Au dernier essai, le record de France de Sylvain n'est pas battu, il est cependant second. On apprendra plus tard que Mitri, organisateur infatigable, aura réussi à faire descendre tout le monde d'une place en se propulsant à 40 petits centimètres du record de France. Puis vient le coasting, c'est toujours délicat : la pression quand tout le monde compte sur moi, le souvenir des 12m de coasting à l'Unicon. Je me dis allez hop! Faut pas que ça traîne, il est 13 h, on m'attend au basket, pas le temps de s'attarder ! Premier essai, 85 mètres, record de France battu. Plus rien à





## Événement Mono

perdre aux deux derniers essais, je pars trop vite, les chutes ne se font pas attendre.

Je file retrouver mon équipe HLM au basket. Pas le temps de manger, je grignote quelques fruits secs que tout le monde a pu savourer dans le seau blanc. J'ai raté le premier match, ce n'est pas grave, il a été gagné. Je porte mon T-shirt HLM. Tous les matchs se passent sans encombre, on s'amuse. Peu de réussite au panier, mais on compense avec le nombre de tentatives de shoot. Arrivent les quarts de finale, ça passe. Les HLM se trouvent



MZ

donc maintenant en petite finale. Après les deux CFM précédentes où nous avons fini quatrièmes, après l'Unicon, où nous avons aussi fini quatrièmes ...Le match est serré, on se bat bien, mais ce ne sera pas suffisant. HLM obtient sa quatrième quatrième place à une compétition de basket.

Samedi soir : les temps morts entre deux passages de freestyle ont été comblés par le concours de vidéo et la remise de lots pour la tombola. Pierre-Yves nous fait une entrée du tonnerre déguisé en africain. Je le vois faire des figures qu'il ne m'a jamais montrées, le filou ! Je me régale. Le club de monocycle de Genève nous fait aussi profiter de son style : du grand freestyle, on sent l'Ecole de Julien Monney, on aime ou on n'aime pas. Moi j'adore, cette grâce dans les personnages. Bravo à tous, pour le boulot que ça représente. Après cette soirée, le gymnase ne se vide pas pour autant, c'est le moment de profiter du temps libre pour faire encore du mono ou discuter avec les gens que l'on ne voit pas le reste de l'année. Tant pis pour le sommeil, on a un an pour s'en remettre. Le campement était nickel : l'herbe humide mais confortable (pas de cailloux), les gens étaient respectueux du sommeil, contrairement à certaines conventions de jonglage où dormir était un défi.

Dimanche, au réveil, grâce au décalage horaire, on a tous dormi "une heure de plus". Dernier petit-déjeuner, les premiers debouts étaient encore ces infatigables organisateurs nantais. Incroyables ! Ensuite, il faut retrouver tout le monde pour le départ du 10km. Il y aura trois catégories à différencier. J'hérite du marqueur pour annoter les dossards. Le coup du premier départ est parti pour les illimités, j'ai encore plein de dossards à marquer. Mon départ en standard est lancé. Après quelques virages, je remarque une tête frisée juste derrière moi. C'est Martin de la Drôme. Pas le temps de me reposer, Martin n'arrête pas de lancer des attaques pour essayer de passer devant. A cent mètres de l'arrivée il donne tout dans le dernier virage glissant. Il donne trop... Dommage, sans lui, la course aurait été beaucoup moins piquante et le temps beaucoup moins rapide. Merci Martin d'avoir boosté comme ça. Et bravo pour ta performance.

L'après-midi, rendez-vous au centre de Nantes pour les deux dernières épreuves. C'est l'occasion de parcourir quelques rues de Nantes. Le skate park est noir de monde, c'est là que va avoir lieu le Street. Lors des qualifications, il est possible d'être participant



PhQ

Ci-dessus : Djé, Cross  
En haut : Mesure des temps CFM 2006



## Événement Mono

de dernière minute. On est là pour s'amuser et pour le spectacle. Ainsi on voit les suisses, Joachim, David et Basile qui tentent la compétition de street avec des monos freestyle. Désormais on sait qu'un mono freestyle peut descendre une marche d'un mètre avec son monocycliste sans casser. Ca diversifie aussi les styles! Grand moment. Les jeunes s'en sortent très bien. On les reverra au Speed Trial. Là, quatre parcours identiques. Difficile d'avoir les yeux sur tous les concurrents. Les pertes de temps sont fatidiques. Ce n'est pas la même philosophie que le trial. On ressent chez les participants une forte pression... Arrive l'heure de la finale senior : Mitri versus Mathieu. La course se jouera en trois fois, ça rappelle un peu les prolongations de la finale de basket de la CFM 2005 à Valbonne. Quand on croit que ça va être fini, il y en a encore avec toujours un peu plus d'adrénaline. La nuit commence à tomber. Il y a une montagne de palettes à ranger, une tente à démonter, et la route à reprendre. Au milieu, de tout ça, je prends le temps de dire un grand merci à tout l'équipe organisatrice, à Loïc toujours occupé pendant le week-end, à Pauline, Maud, Hélène, François, Mitri, Yohan, Jean-jean, j'en passe et des meilleurs. La liste des organisateurs est longue : impossible de les citer tous.

Bilan, ils nous ont offert la CFM la plus courte en durée, sans répit, où tout le monde était avec tout le monde. Les seules critiques qu'on puisse faire de cette CFM était dues à des choix imposés par la durée du week-end, alors on oublie vite ce qui ne plaisait peut-être pas à tout le monde. Certes, pas de compétition de trial, mais je ne sais pas où il y avait un trou dans l'emploi du temps débordant. Bref, un GRAND MERCI pour cette CFM géniale où les principales épreuves étaient là, c'était pour nous tous monocyclistes une occasion de plus de partager notre passion : le mono !



Ci-dessus : Abbaretz, CFM 2006

Ci-dessous : HLM vs Woom 2, CFM 2006





# Bouffée de chaleur.. humaine

Par Benoît Epinat  
Photo : Monopoz

La première fois que je suis venu à Marseille au printemps 2004, j'étais très heureux d'avoir mes massues, mes balles et surtout mon monocycle pour rencontrer du monde à "Extrême Jonglerie" qui organisait un bien sympathique rendez-vous le jeudi soir.

En ce temps-là, je débutais le mono (avril 2004) et je rentrais tout juste de la rencontre du CAES, à Ris-Orangis, très impressionné.

Puis j'ai quitté la belle bleue pendant un an pour aller à Paris puis



Balade Monopoz

Montpellier alors que "Pousse Ta Roue" était en train de se créer. A mon retour sur Marseille voilà un an, j'avais bien progressé, mais le monocycle sur la cité phocéenne n'avait guère évolué.

Encouragés à créer une association de monocycle par Mille la présidente (pour ne pas la nommer), Yvon et moi-même avons commencé par reprendre le rendez-vous du jeudi, en accord avec



"Extrême Jonglerie". Nous avons déplacé le rendez-vous depuis l'association de jonglage à la place du palais de justice fin 2005, avec pour objectif qu'elle devienne la place des monocyclistes de Marseille.

Puis les Montpelliérains nous ont fait l'honneur de venir passer un week-end par chez nous le 22 janvier 2006. Terrible !

Et le dernier coup de motivation est venu de la réussite de la rencontre "Y a du jeu dans ta roue", édition 2006, les 7, 8 et 9 avril, avec l'association "Roue Libre". On s'est rendu compte qu'avec un petit noyau motivé, y'avait moyen de faire quelque chose de bien.

Aujourd'hui (janvier 2007), l'asso. est créée, avec une bonne vingtaine de monocyclistes et des contacts avec les associations méditerranéennes.

Nous avons tout un tas de beaux projets :

- le Téléthon 2006 à Montpellier (8 et 9 décembre 2006), où nous avons gonflé les troupes
- l'édition 2007 de "Y a du jeu dans ta roue"
- des week-ends cross dans la région environ une fois par mois.

Nous proposons de l'initiation lors du rendez-vous du jeudi soir de 19h à 20h, avant de partir en balade.

Mail de l'asso : [monopoz@hotmail.fr](mailto:monopoz@hotmail.fr)  
le site internet : <http://monopoz.free.fr>

# Retirez vos billes

Par *Ti nicO*

Photos : *Ti nicO*

C'est l'hiver, nos monos sortent moins souvent, et les courageux qui s'aventurent dehors sont durement mis à l'épreuve par les intempéries ... C'est le moment pour les chouchouter et leur refaire une deuxième jeunesse !! Bien plus simples qu'un vélo à entretenir, il ne faut pas pour autant les laisser s'abîmer. La partie la plus sensible reste les roulements de la roue.

Voici, étape par étape, comment les changer pour attaquer la prochaine saison sur les chapeaux de la roue !

Avant de commencer, la liste du matériel nécessaire et quelques conseils :

## L'outillage :

La plupart des outils sont certainement déjà en votre possession : clés plates, clés à pipe, pinceau ...

L'arrache-moyeu se trouve dans tous les rayons vélo des magasins de sport, c'est un modèle standard.

L'arrache-roulement, par contre, est moins courant et beaucoup plus cher. Demandez autour de vous, dans une boutique de 2-roues ou chez le garagiste du quartier. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez chasser le roulement avec un marteau et un burin, mais il faudra obligatoirement le changer !

Préférez un maillet en cuivre ou en bois au marteau métallique : vous éviterez de marquer vos pièces en les tapant (délicatement, toujours !).

## Les produits :

Le solvant peut être un dégraissant pour métal, de l'acétone ou du kerdane. Évitez le trichloréthylène, très dangereux !

Le frein filet se trouve couramment dans les magasins de bricolage. Prenez du faible ou du normal. N'utilisez pas de colle type super-glue, vous ne pourrez pas démonter vos vis ! préférez du vernis à ongle (peu importe la couleur !).

Le dégrippant sera utile si votre manivelle ou roulement semblent définitivement bloqués ! Le plus connu est le WD40, mais il existe bien d'autres marques !

Un peu de graisse pour le remontage, et éventuellement vos roulements fraîchement nettoyés.

Les roulements utilisés en monocycle sont couramment de 2 types :

- 22x42x12 sur la plupart des monocycles que l'on trouve en France,
- 25x42x12 sur les axes Koxx-One.

Ils sont disposés chez tous les revendeurs de monocycles, et chez les détaillants de mécanique. Prenez des modèles étanches des 2 côtés (référence "2RS").

Soyez soigneux lors du remontage, de la qualité de votre travail dépendra la longévité de votre monocycle. Bien entretenu, il vous suivra de nombreuses années !!



Image 1

Voici l'outillage nécessaire :

- arrache-roulement
- clé plate de 10, 15, 16
- clé à pipe de 13, 14
- clé ALLEN de 8
- arrache-manivelle
- solvant + pinceau...
- frein filet



Image 2

Une fois le cadre démonté, profitez-en pour vérifier votre visserie, et remplacer les pièces usées. préférez des écrous Nylstop, qui ne se desserreront pas.



03



**Image 3**  
Commencez par enlever le boulon tenant la manivelle.

04



**Image 4**  
Un peu de dégrissant facilitera l'extraction de la manivelle, surtout si celle-ci n'a jamais été démontée. Laissez agir 10 min avant de continuer.

05



**Image 5**  
Pour les axes creux (ici un Kox-one ISIS), placez DEUX pièces de 1 centime (une seule se déforme) au centre de l'axe.

06



**Image 6**  
Insérez l'arrache-manivelle. Attention, vérifiez que vous vissez bien dans l'axe !! Si vous partez de travers, vous détruirez votre filetage !!

07



**Image 7**  
Vissez la partie mobile jusqu'à décrocher la manivelle de l'axe. Tapotez sur les côtés (ici sur le grip) avec un maillet pour aider à sortir.

08



**Image 8**  
Placez l'arrache-roulement sur l'axe, en vous assurant que les griffes soient bien placées.



## Matériel / Technique



**Image 9**  
Serrez l'arrache-roulement jusqu'à décrocher le roulement.  
Le plus dur est fait !



**Image 11**  
Faites tremper vos roulements une nuit dans le pot de dégraissant. S'ils sont toujours grippés, changez-les pour des neufs.



**Image 13**  
Une fois vos roulements propres et graissés, remettez-les sur l'axe, sans graisse.



**Image 10**  
Démontez les flasques du roulement avec un couteau, sans les abîmer. Si ceux-ci sont métalliques, il y a un petit circlip. Enlevez-le avec une pointe d'aiguille.



**Image 12**  
Au passage, vérifiez vos manivelles ! Si l'insert de la pédale est sorti, renfoncez-le avec un maillet.



**Image 14**  
Prenez un tube du diamètre intérieur de votre roulement pour l'enfoncer. Attention !! N'appuyez JAMAIS sur l'extérieur du roulement, au risque de l'abîmer immédiatement !!



## Matériel / Technique



**Image 15**  
N'oubliez pas la bague, s'il y en avait une.



**Image 16**  
Mettez de la graisse sur l'axe avant de monter la manivelle.



**Image 17**  
Tapez le centre de votre manivelle avec un maillet, le côté opposé de l'axe sur un support solide (évitiez la table du salon !).



**Image 18**  
Avant de remonter le boulon, mettez une goutte de frein filet dessus pour éviter qu'il ne se desserre.



**Image 19**  
Veillez à ce que les 2 manivelles soient enfoncées à fond. Un déséquilibre se ferait sentir en pédalant. Et un mauvais serrage userait vos manivelles très rapidement !

Voilà ! Votre roue a retrouvé sa vivacité juvénile ! Et elle se jouera de la boue et la neige de l'hiver !

Bonne route !

# Une américaine à Paris

Par Ludo

Photos : Irene Genelin  
Ludo

Les Évryens ne le savaient probablement pas, mais les 9 et 10 septembre 2006 s'est déroulé dans un gymnase de leur ville un stage de monocycle (artistique) organisé par la FFM et animé par une multiple championne du monde, j'ai nommé Irene Genelin. Pour une somme raisonnable (22€), on pouvait apprendre et échanger de nombreuses techniques pendant deux après-midi complètes. Prévu pour une vingtaine de personnes, nous n'étions pourtant qu'une petite quinzaine. Peu, mais motivés ! Certains avaient fait le voyage depuis Laval, Bordeaux ou Toulouse.

Le rendez-vous était donné gare de Lyon pour rejoindre Evry en RER. Nous avons rejoint le gymnase en mono et partagé les pique-niques (quelques-uns avaient oublié que la Fédé ne prenait pas en charge les repas...). Après des échauffements sur toute la longueur du gymnase, Irene nous a expliqué un bon nombre de figures (statiques, montées, roulées...) en nous laissant le temps de travailler chacune avant de passer à la suivante. Il était ensuite possible de lui demander des conseils sur une figure qui nous tentait particulièrement. Un des gros avantages de cette rencontre était



Ci-dessus : Jonathan Gagneux, champion de France freestyle individuel sénior.  
Ci-dessous : Cyprien et Irene

justement le petit nombre de participants, ce qui permettait de bénéficier de conseils personnalisés. Les échanges de conseils et de figures allaient bon train entre les participants, Irene a elle-même pu apprendre des choses. La séance s'est terminée par des étirements proposés par John, à même le bitume pour cause de fermeture du gymnase ...

La soirée a beaucoup contribué à la réussite du week-end. De retour à Paris et après un repas (bien mérité) dans un resto chinois conseillé par Pauline, la balade sur les quais de Seine n'était plus qu'une simple formalité ! Il a pourtant fallu aller se coucher afin de profiter au mieux du lendemain. Un grand merci à An'So qui a réussi à héberger 3 monocyclistes dans son minuscule appartement !

Dimanche matin : réveil difficile, puis remontée des Champs-Élysées en monocycle pour atteindre le métro. Pour un provincial comme moi c'est plutôt inhabituel ! Arrivés à Evry, nous avons passé en revue les figures nécessaires pour passer les niveaux IUF, puis les intéressés ont passé les niveaux dans les conditions réelles, les autres profitant du gymnase pour travailler les techniques de leur choix. La fin du créneau prévu est arrivée

très vite, et chacun a repris son train ou sa voiture, avec déjà en tête le prochain rendez-vous : la CFM !

Au-delà des points techniques abordés pendant le week-end, j'ai retenu une méthode de travail intéressante. Prenez 3 figures qui vous posent problème, mais que vous réussissez quand même assez souvent.

L'exercice se décompose en trois niveaux. Au premier niveau vous enchaînez vos trois figures. Au deuxième niveau vous enchaînez 2 fois la première figure, 2 fois la deuxième puis 2 fois la troisième. Au troisième niveau... vous avez dû deviner: 3 fois la première, 3 fois la deuxième et 3 fois la troisième. A chaque échec il faut recommencer au début du niveau travaillé. Vous comprenez donc qu'avec des figures trop simples l'exercice sera fini en très peu de temps, et qu'à l'inverse avec des figures trop dures il s'éternisera, au risque de devenir très énervant !

Le but de cet exercice est de perfectionner ces figures, de travailler la concentration, voire de se créer artificiellement des conditions de stress. Il peut bien sûr se décliner avec plus d'exercices et de niveaux, mais 3 semble être un bon chiffre.





# Mono et bobos

Par HypoPhil Photos : autoportraits de P. Quaglia

Quoi de pire pour le monocycliste passionné que de ne plus pouvoir monter sur son mono, devoir se traîner lamentablement comme le commun des non-initiés, ne plus sentir la semelle qui chauffe dans un gliding saignant, odeur de pneu chaud et poudre de semelle ?

Mais qui-que-quoi-dont-où peut bien nous séparer de notre mono ? Une seule réponse : la blessure. Pas les petits trous dans les tibias qui saignent 5 minutes ; pas les bleus par-ci par-là qui ne sont que les preuves que le métier rentre, mais la bonne blessure qui demande plâtre et immobilisation, chirurgie et hospitalisation, une, deux, trois, huit, douze semaines sans remonter sur le mono. A chaque coupe de France, et la plus récente n'a pas dérogé à la règle, quelques malchanceux repartent ainsi avec un plâtre ou une bande, le mono sous le bras, du moins celui qui est encore valide.

Dans sa quête d'un nouveau contrat d'assurance, la FFM a effectué une petite enquête informelle pour essayer d'estimer le nombre et le type de blessures qui ont affecté les monocyclistes pendant les 4 à 5 dernières années. Les 55 blessures dont nous avons eu connaissance, présentées ci-dessous, nous donnent une petite indication du type de problèmes rencontrés. 55 blessures, c'est très peu, mais il n'est pas possible de dire si c'est parce que le mono est particulièrement sûr ou parce que notre "enquête" n'a vraiment pas été représentative...

En examinant d'un peu plus près ce tableau, on voit que ce sont essentiellement les articulations qui sont touchées et qu'aucune blessure au niveau du dos et du bassin ne

| Type de blessure              | Nb |
|-------------------------------|----|
| Entorse cheville              | 18 |
| Poignet cassé                 | 6  |
| Fracture du scaphoïde         | 5  |
| Gros orteil cassé             | 4  |
| Points de suture crâne        | 3  |
| Doigt cassé                   | 2  |
| Tibia cassé                   | 2  |
| Fracture malléole             | 2  |
| Bras cassé                    | 2  |
| Épaule déboîtée               | 2  |
| Fracture de la clavicule      | 1  |
| Main cassé (métatarse)        | 1  |
| Rupture des ligaments croisés | 1  |
| Nez cassé                     | 1  |
| Rupture tendon D'Achille      | 1  |
| Points de suture visage       | 1  |
| Poignet foulé                 | 1  |
| Rotule cassée                 | 1  |
| Pied cassé                    | 1  |

nous a été rapportée. Fort heureusement, aucune blessure incapacitante ni mortelle n'a été à déplorer. Les blessures au crâne, potentiellement dangereuses, viennent en 5ème position, et donc le port du casque est toujours recommandé. La blessure la plus fréquente, et de loin, est l'entorse de la cheville. Un petit échauffement préalable pourrait peut-être faire diminuer la fréquence de ce genre de problème. C'est aussi une blessure "légère" qui est souvent négligée, et qui dans ce cas, entraîne souvent des récives (sur les 18 entorses recensées, quelques personnes en ont eu 2 ou 3 à elles seules...). On voit que les autres blessures peuvent difficilement être évitées par le port d'une protection, sauf peut être celles au poignet avec un protège poignet du type de ceux utilisés pour le roller.

Ci-contre : Sans casque  
Ci-dessus : Avec casque



Ceux-ci ne sont cependant pas très adaptés au mono, notamment si on veut tenir la selle. Peut être que c'est une piste à explorer pour nos chers fabricants de monos et accessoires dédiés ?

Il faut aussi penser à vérifier qu'en cas d'accident, votre assurance remboursera les frais restant éventuellement à votre charge. Normalement, la sécurité sociale nous couvre, mais dans certains cas particuliers, on peut être amené à avancer, voire payer des sommes importantes. Enfin, les dommages à autrui sont couverts par votre assurance responsabilité civile.

A propos des tiers, du comportement des monocyclistes, et de l'image de notre discipline que l'on va donner, il faut garder en tête que les personnes qui ne connaissent pas le mono n'ont pas du tout idée de la stabilité et du contrôle que vous pouvez en avoir, et anticipent votre chute toute prochaine. Ils n'apprécient donc guère d'être frôlés (sur les trottoirs par exemple) et on peut le comprendre et laisser un "espace-tampon" autour d'eux suffisant, pour ne pas les effrayer. Surtout que des fois, on tombe vraiment !

La Belgique a mis en place dernièrement un "code de la rue" en complément au code de la route et dont la philosophie, qui semble logique, est que la priorité est toujours au plus faible. Priorité du vélo sur l'auto, du mono sur le vélo (?), et du piéton sur tous donc. Pourquoi ne pas nous en inspirer ? (mais Monsieur Vélo ministériel se penche sur le sujet paraît-il).



Photos : Nicolas Treboute  
Par Nicolas Treboute

## S'il te plaît, design-moi un mono

Au lycée Pierre et Marie Curie de Saint-Lô en Normandie, il y a un professeur qui pratique le monocycle plus de 20h par semaine mais qui ne sait toujours pas rouler !



### GENÈSE D'UN PROJET

Si Michel Binet s'intéresse au monocycle, c'est avant tout en tant que professeur de technologie industrielle pour le bac STI génie mécanique option productique. Dans le cadre de l'enseignement de la productique, ses élèves de 1ère et terminale doivent acquérir une culture technique dans différents domaines tels que le dessin 3D, la fabrication assistée par ordinateur, les différentes techniques de fabrication par enlèvement de matière, le contrôle qualité... Dans ce contexte, le mono devient le prétexte à programmer des machines-outils à commande numérique pour surfacer, contourner, percer, aléser ou cintrer les différentes pièces qui entrent dans sa composition. Mais revenons en arrière.

C'est par son fils Guillaume qui lui réclamait un monocycle que Michel Binet en est venu à proposer sa réalisation

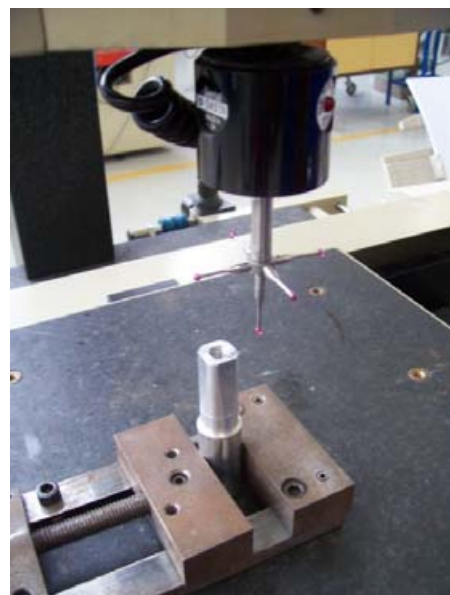
complète dans ses cours de technologie. Au début du projet, il y a 5 ans, il demandait à chacun de ses élèves de se procurer sur des vélos destinés à la déchetterie, une jante 20 pouces, une fourche, des manivelles et des pédales. A partir de là, il lui fallait adapter pour chacun des types de roues et de fourches une liaison mécanique qui lui permette de les relier entre elles.

Dés lors, c'était la démarche qui était importante tient-il à souligner : «Ce n'était pas du bricolage!» ; il s'agissait d'utiliser un support technique motivant pour les élèves, pour découvrir l'organisation des processus de fabrication. Il a fallu dans un premier temps tester différentes solutions techniques pour réaliser la liaison fourche-roue puis confectionner les outillages nécessaires à sa réalisation, élaborer les documents techniques, programmer les différentes machines à commande numérique pour usiner les pièces...

Les éléments réalisés à l'atelier par M. Binet et ses élèves sont au nombre de 6 : la fourche, l'axe et son carré pyramidal pour fixer les manivelles, le palier, la plaque de fixation du palier, la plaquette de fixation sous selle. La jante brute d'injection subit un alésage axial qui permet d'y loger un sous-ensemble mécanique par collage.

Quand, en arrivant il y a 3 ans seulement, Jean-Charles Couetil, le chef des travaux et maître d'œuvre au lycée P&M Curie a découvert le projet pédagogique de M.Binet, il l'a très bien accueilli et soutenu.

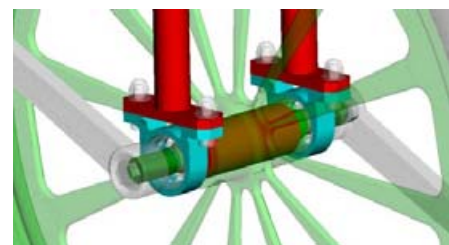
Il m'explique que ce sont les pièces achetées pour finaliser l'engin qui coûtent le plus cher : roulements étanches, manivelles, pédales, selle, collier de



serrage, quincaillerie... D'ailleurs, pour chacune de ces pièces, « S'il y a d'autres fournisseurs, qu'ils fassent une offre ! », me demande-t-il.

La jante à bâton brute d'injection est-elle aussi achetée chez un fabricant au prix unitaire de 6,40€ ? Pour l'instant, il faut aller jusqu'en Italie chez Bernardi Mozzi Motor et en prendre au moins 200 pièces pour bénéficier de ce petit prix.

Il y a un grand nombre de phases dans la réalisation de chacune de ces pièces et c'est ce qui rend très intéressante l'exploitation du mono comme projet éducatif en technologie. La création du



Ci-dessus : Cintrage de fourche  
Ci-contre : Contrôle de l'axe



produit fini n'est pas l'objectif principal. Toutefois, Michel Binet a conservé des prototypes à chaque stade de l'évolution de son mono et un élève peut toujours choisir de réaliser le sien propre à partir d'éléments récupérés.

Aujourd'hui, la fabrication complète du monocycle est stabilisée, toutes les pièces sont fabriquées par le lycée ou achetées. Cependant, M. Binet m'a fait une confiance sur la provenance du fameux palier qui est une des pièces les plus travaillée.

A l'origine, il s'agit de profilés en alliage d'aluminium de récupération de plus de 2m de long qui sont coupés en tranches puis adaptés. On les trouve à l'origine sur les portes arrières de certains camions frigorifiques d'un fabricant manchois qui les donne gratuitement aux ateliers !

## QUESTION QUALITE

Extérieurement, le produit fini est très convenable et ressemble à un mono



d'entrée de gamme. Du côté de la jante, les spécialistes pourront douter de la fiabilité de la roue plastique à bâton qui a la réputation d'être fragile et peu réparable. Ici, on notera que l'axe est très solidement collé et offre la sécurité supplémentaire d'être goupillé, ce qui limite considérablement le risque de désolidarisation de l'axe.

Dans le détail, le mono du lycée de St-Lô offre une particularité qui se remarque au premier coup d'oeil : la fixation des roulements est réalisée dans un palier indépendant de la fourche. Ceci ressemble beaucoup au système Pichler et présenterait même un avantage supplémentaire.

D'abord, comme chez le fabricant allemand, des logements de roulement



confèrent à l'assemblage roue-cadre un serrage qui garantit solidité sans occasionner de déformation au serrage. (On sait en effet que des cages de roulement trop serrées peuvent occasionner une déformation sérieuse des roulements).

Pour le monocycle du projet productique, le choix a été fait de rendre ces logements indépendants du cadre. Cela tendrait à simplifier le système Pichler qui oblige l'utilisateur à démonter les bras de fourche latéraux pour ôter sa roue. (<http://www.pichlerrad.de/>).

Je pense que l'atout majeur de ce monocycle résiderait donc dans le remplacement des cages de roulement sur fourche latérales par ces paliers totalement indépendants.



En haut : Pièces et phases d'assemblage  
Ci-dessus : Palier de roulement

## BILAN D'UNE RENCONTRE

Ma rencontre avec les responsables du projet monocycle en productique du lycée Pierre et Marie Curie de Saint-Lô a été très fructueuse. Elle m'a permis de redécouvrir le monocycle sous un autre angle bien loin du questionnement incessant quant à l'histoire de ses origines. Issu du cirque, du sport, des notables ou de la rue, le monocycle est un être de métal brut doté d'une selle et de pédales prêt à être maîtrisé. Circassiens, sportifs, toutes et tous, usez et abusez-en !

Je repars à « Tapes à 100 Balles ! » avec un prototype qui m'a été confié. Je dois continuer à le mettre à l'épreuve pour en tester les performances. L'usage auquel il est destiné : les balades en ville et les sports collectifs. A propos de sports collectifs, lors de ma visite à St-Lô, j'ai proposé au professeur de sport spécialisé vtt, Stéphane Regard de s'approprier de nouveaux engins monocycles et d'intégrer le monocycle sportif dans le programme scolaire ou dans les activités de l'internat. Mais cela fera l'objet d'un prochain article. A suivre...

Tapes à 100 Balles :  
<http://membres.lycos.fr/tapesa100balles/>  
Entraînements les lundis et vendredis respectivement de 18h30 à 21h à la Halle aux Granges et de 19h30 à 21h30 au gymnase de la Pomme d'Or à la Grâce de Dieu, à Caen (14).  
Nicolas Treboute :  
[treboute.nicolas@caramail.com](mailto:treboute.nicolas@caramail.com)  
Lycée Curie :  
M.Binet : [Michel.binet@ac-caen.fr](mailto:Michel.binet@ac-caen.fr)  
M.Couetil : [j-charles.couetil@ac-caen.fr](mailto:j-charles.couetil@ac-caen.fr)

# Lexique des rues

*Par Manuel Pellizzari*

*Photos : Lars Lottrup et Marc Z*

Le Monocycle street (aussi simplement connu parmi les monocyclistes comme street) est l'un des développements tout récent du monocycle. Le but du sport est d'utiliser des obstacles, qu'ils soient naturels, urbains ou conçus spécialement comme des trottoirs, des handrails, des escaliers ou des bancs, pour y faire des figures.

Deux éléments peuvent caractériser la pratique : la technique et le style. La technique consiste à envoyer les plus grosses rotations, sauter les plus gros escaliers, grinder les plus longs rails, etc. Le style dépend du flow (fluidité) du monocycliste : de la manière dont il peut enchaîner les combinaisons de figures de manière fluide et naturelle. Pour le street, la plupart des monocyclistes préfèrent rouler avec des monocycles de trial 20" car ils facilitent les sauts et sont plus manœuvrables.

Cependant, certains utilisent aussi la moins conventionnelle taille de roue de 24".



## Figures usuelles de street

### Unispins

#### Unispin 180

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 180 degrés et réatterrit sur les pédales.

#### Unispin 270

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 270 degrés et réatterrit sur la roue en position de bonds sur la roue. Il peut ensuite faire une transition vers le crabe ou un unispin 270 et retomber sur les pédales (les unispins 180 de pneu à pneu sont aussi possibles).

#### Unispin 360

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 360 degrés et réatterrit sur les pédales.

#### Unispin 450

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 450 degrés et réatterrit sur la roue en position de bonds sur la roue. Cette figure peut être réalisée depuis les pédales vers le pneu ou du pneu aux pédales.

#### Unispin 540

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 540 degrés et réatterrit sur les pédales.

#### Unispin 630

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 630 degrés et réatterrit sur la roue en position de bonds sur la roue.

Xavier Collos, compétition street, Unicon XIII, Langenthal, Suisse.



# Technique

## Unispin720

Le monocycliste saute en lâchant les pédales, fait tourner le monocycle de 720 degrés et réatterrit sur les pédales.

## Smallspin

Un smallspin est exécuté en commençant avec la selle devant. Le monocycliste fait simultanément un unispin 180 et une rotation de 180°. Cette figure est aussi connue comme 180/180 (le monocycliste et son monocycle tournent dans le même sens) \*remarque : Par rapport au sol, le monocycle parcourt 360°).

## Bigspin

Un bigspin est exécuté en commençant avec la selle devant. Le monocycliste fait simultanément un unispin 360 et une rotation de 180°. On fait parfois référence à cette figure en tant que 180/360 (le unispin et la rotation se font dans le même sens) \*remarque : Par rapport au sol, le monocycle tourne de 540°.

## Hugespin

Un hugespin est exécuté en commençant avec la selle devant. Le monocycliste fait simultanément un unispin 540 et une rotation de 180°. \*remarque : Par rapport au sol, le monocycle tourne de 720°.

## Inward Unispin

Il s'agit d'un unispin 360 avec une rotation de 180° mais dans le sens opposé. Certains le lancent avec la selle devant, d'autres avec la selle dedans. \*remarque : Par rapport au sol le monocycle tourne de 180°.

## X-up

Un x-up c'est quand le monocycliste se débrouille pour faire un unispin 180 dans un sens puis un autre dans l'autre sens avant de retomber sur les pédales.

## Rotations

### Saut twist 180

Un saut twist 180 beaucoup plus connu sous l'appellation courante 180 est un mouvement aérien où le monocycliste saute et effectue tout comme son monocycle une rotation de 180° avant de retomber.

Dans le cas d'une marche normale, le monocycliste se retrouve en arrière.

### Saut twist 360

Un Saut twist 360 est un nom un peu bizarre pour désigner un 360. Le monocycliste saute, effectue une rotation de 360° tout comme son monocycle avant

de retomber. Il se retrouve dans la même direction qu'avant de quitter le sol.

### Saut twist 540

Un Saut twist 540 plus communément appelé 540, est un mouvement aérien au cours duquel le monocycliste et son monocycle effectuent une rotation de 540°. Le monocycliste retombe dos à sa direction originale.

### Shifty

Un Shifty est un mouvement aérien où le monocycliste saute, fait une rotation de 90° de son monocycle en gardant les pieds sur les pédales dans un sens puis dans l'autre avant de retomber.

Cette figure est plutôt ouverte puisqu'on peut tourner dans n'importe quelle direction et la quantité de 'twist' est surtout une suggestion.

## Lookback

Un Lookback est un énorme shifty où la rotation du monocycle est de 180°, vu pour la première fois dans la "Callout Video!" de Shaun Johanneson (août 2006).

## Varials

### Varial

Un varial est un small spin mais commencé avec la selle dedans (à une main donc).

### Bodyvarial

Le monocycle reste immobile alors que le monocycliste saute en lâchant les pédales et effectue une rotation de 180° avant de retomber sur les pédales. C'est en fait un unispin 180 combiné à un 180 dans le sens opposé bien que le nom n'évoque que le mouvement du corps.



Kevin McMullin, compétition street, Unicon XIII, Langenthal, Suisse.

# Technique

## Fullvarial

Un fullvarial est un bigspin lancé avec la selle dedans.

## 360varial

C'est la combinaison d'un unispin 180 et d'un 360 lancés avec la selle dedans.

## Flip tricks

### Crankflip

La figure commence avec un saut, puis le monocycliste pousse sur la pédale avant pour lancer une rotation complète de la

roue avant de remettre les pieds sur les pédales et de replaquer. Cette figure a été exécutée pour la première fois par Mike Clark de Washington au premier semestre 2004. Depuis, de nombreuses variations du crankflip ont été inventées et réalisées par des monocyclistes du monde entier.

### Flip 180

Un crankflip avec une rotation de 180°.

### Doubleflip

Pareil qu'un crankflip mais avec deux rotations complètes de la roue. Replaqué pour la première fois par Shaun

Johanneson du Dakota du Nord pendant le tournage de la vidéo de monocycle extrême Defect (2005).

### Tripleflip

Pareil qu'un crankflip mais avec 3 rotations complètes. A ce jour, cette figure a été replaquée par Shaun Johanneson et Arthur Caron

### Backflip

Comme un crankflip mais la roue effectue sa révolution vers l'arrière.

### Doubleback

C'est un backflip avec 2 rotations complètes. Cette figure a été rentrée pour la première fois par Alex Toms "Tomsey" de Sydney, Australie le 2 mars 2006.

### Sexchange

C'est la combinaison d'un crankflip et d'un bodyvarial. Cette figure a été replaquée pour la première fois par Shaun Johanneson le 8 août 2005.

### Sexchange double flip

Il s'agit d'un sexchange avec un double crank flip.

### Lateflip

C'est comme un crankflip sauf que le monocycliste ne commence pas à faire tourner la roue avant d'être au moins au sommet de son saut.

### Hickflip

Un crankflip combiné à un 180 unispin commencé selle devant, replaqué selle devant. Cette figure tient son nom de Kelly "The Hick" Hickman de l'Oklahoma.

### Hick double flip

Il s'agit d'un hick flip avec un double crank flip.

### Donkeykick

Le monocycliste saute de manière à se retrouver un pied appuyé sur la roue et l'autre sur la fourche, ensuite il saute et pousse avec son pied sur la roue pour lui faire faire un tour complet vers l'arrière avant de retomber sur les pédales.

### Monkey kick

Il s'agit d'un crankflip, départ les 2 pieds sur le pneu (un de chaque côté de la fourche) lancé à partir du pneu et replaqué sur les pédales.

### Monkey tire

C'est le même départ que le monkey Kick sauf qu'une fois le crankflip lancé à partir du pneu, il faut replaquer sur le pneu dans la même position que celle du départ. Cette figure a été replaquée pour la



Mathieu Belot, CFM 2006, Nantes, France.



# Technique

première fois par Arthur Caron dans Game Street.

## Inward small flip

Un inward unispin combiné à un crankflip. Appelé aussi inward flip lorsqu'il est exécuté de selle dedans à selle dedans.

## Outflip

Un crankflip combiné à un unispin 180 commencé selle dedans replaqué selle dehors.

## Inflip

Un crankflip combiné à un unispin 180 commencé selle dedans replaqué selle dedans.

## Outbackflip

Un backflip combiné à un unispin 180 dedans à dehors.

## Varialflip

Celui-ci est un varial avec un crankflip, le premier au monde à le replaquer fut Sabin Arditto de Washington le 21 juillet 2005.

## Fullvarialflip

C'est un fullvarial avec un crankflip

## Treyflip

Un crankflip avec un unispin 360.

## Fifthflip

Un crankflip avec un unispin 540.

## Compétition de Monocycle street

Malgré quelques débats pour savoir si oui ou non le Monocycle street en tant que discipline était mûr pour sa propre compétition, les 13èmes Championnats du Monde de Monocycle (juillet/août 2006) ont vu se dérouler la première épreuve officielle de 'Street freestyle'. Xavier Collos (France) décrocha le titre mondial.

## Double variations

Un doubleflip incorporé avec une autre figure de flip. Par exemple un doubleflip sexchange, double hickflip ou double varialflip.

## Plants

Les Plants peuvent être combinés avec certaines formes de unispin et crankflips.

## Footplant

Le monocycliste saute, un de ses pieds lâche une pédale pour aller prendre un bref appui sur un obstacle et revient sur la pédale.

## Wallplant

Le monocycliste roule prestement en direction d'un mur et, en utilisant son inertie et les frottements il saute pour aller prendre appui sur le mur avec une main et un pied avant de revenir sur le monocycle.

## Wallstall

Similaire au wallplant mais en posant les 2 pieds sur le mur.

## Grinds

### Grind sur un ledge

Grinder en mettant une pédale ou/et la manivelle sur un ledge et en glissant. Pour info, un ledge c'est un curb en pente.

### Grind sur un rail

Grinder sur des rails à section ronde est plus difficile que le long de ledges.

### Bluntslide

Sauter au dessus d'un rail pour aller le grinder de l'autre côté.

### Reverse grind

Un 180 vers un ledge ou un rail qui sera grindé en arrière.

### Grinds combinés

Ces figures impliquent la combinaison d'un grind et d'autre chose effectués aussi bien en entrée ou sortie de grind que pendant (un pied, lâcher de selle).

## Figures statiques

### Jesus

Figure statique par excellence, le monocycliste et le monocycle restent immobiles. Pour garder l'équilibre il convient d'écarter les bras d'où le nom de la figure, et de déplacer latéralement le bassin.

### Seatwrap

Une figure stationnaire pendant laquelle le monocycliste fait passer la selle autour de lui. Pour réaliser cette figure, le monocycliste prend appui sur les manivelles en tenant la selle devant, il lève alternativement les pieds pour faire passer la selle d'un côté à l'autre.

Cette figure a été inventée par Dan Heaton (dirigeant de l'entreprise de production de vidéos de monocycle [www.sykoproductions.com](http://www.sykoproductions.com)).

### Rebond de la selle

Pour faire cette figure, il faut partir les pieds sur les pédales et jeter violemment la selle vers le sol. Si c'est bien fait, rien ne devrait casser, la selle devrait rebondir et revenir. Les selles en fibre de carbone sont trop rigides et ne rebondissent pas.

### 180 step around

Départ sur les manivelles et tenant la selle devant, le monocycliste lève un pied pour faire passer la selle derrière lui, simultanément il fait un pas sur la roue et une rotation de 180° (le monocycle ne tourne pas) avant de retomber sur les pédales.

### Bec verseur

Pour faire un bec verseur (ou lâcher de selle) il faut avoir les pieds sur les manivelles, le pied avant contre les rayons. Il faut ensuite lâcher la selle : la fourche viendra prendre appui sur le pied avant. Ensuite une vive micro-rotation de la roue vers l'arrière fait remonter la selle.

### Bec verseur arrière

C'est la même chose qu'un bec verseur normal sauf qu'il faut commencer en tenant la selle derrière et la lâcher sur le talon du pied arrière. C'est une variation plus difficile.



Yikki, superman compétition street  
Unicon XIII, Langenthal, Suisse.

# Y'a encore du Jeu dans ta roue !!!

Par Yvon

Photos : Irene Genelin

Tiens tiens, qu'est-ce que c'est que ça, un problème mécanique sur ta voiture, une gymnaste maladroite, un constat désabusé de Matt sur son monocycle après un drop de 7m ? Eh non, c'est le rassemblement ludique de monocycles qui se déroule pour la deuxième fois à Forcalquier le week-end du 25 au 28 mai 2007. Ce rassemblement est organisé par Roue Libre et Monopoz.

Le calendrier étant avec nous, deux jours supplémentaires permettront à nos amis nordistes de ne pas trouver d'excuses pour venir s'amuser avec nous.

Sur le programme ci-dessous, nous allons avoir besoin de vous pour :

- L'élection du plus beau mono (c'est un petit concours de customisation, fabrication, décoration de vos monocycles, alors venez avec le vôtre).

- Les projections vidéos : lors de cette projection nous souhaitons privilégier les vidéos traitant de voyage, de reportage, les films d'animation, les courts métrages, artistiques ou conceptuels; envoyez-nous vos images ou prévenez l'orga. de votre vidéo.

- Et enfin la parade sera accompagnée d'une fanfare, alors n'hésitez pas à apporter costumes, instruments, décoration, etc.

Cette convention a pour objectif de développer des jeux sur monocycle et de participer à l'innovation monocycliste; vos idées sont les bienvenues évidemment.

Forcalquier: bâtie sur le versant d'une colline, la ville occupe un site assez joli. Point de fort ici, mais une fontaine sur un rocher calcaire : "font calquier" (cf : guide du routard).

Située dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, dans le département des Alpes de Haute-Provence, entre Manosque et Sisteron à environ 1 h 30 de Marseille.

Possibilités de venir en train (gare à 10km) : la Brillanne - Oraison (navette possible).

Hébergement: camping gratuit et gymnase d'une capacité de 60 personnes.



## Tarifs

|                 |      |
|-----------------|------|
| Pré-inscription | 15 € |
| Sur place       | 20 € |

Petit-déjeuner offert tous les matins  
Repas, midi et soir : 5 €

T-shirt de la convention : 20 €

Questions et remarques sur le forum de la FFM :  
[www.monocycle.info/forum](http://www.monocycle.info/forum)  
contact: [monopoz@hotmail.com](mailto:monopoz@hotmail.com)  
ou [rouelibre@caramail.fr](mailto:rouelibre@caramail.fr)  
ou 06 19 83 65 90

## Pré-programme

Vendredi soir :  
Accueil  
soirée libre en gymnase

Samedi :  
journée "jeux"  
élection du plus beau mono  
bal des monos  
projection vidéo

Dimanche :  
parade  
tout-terrain  
scène ouverte  
concert

Lundi :  
grands jeux sur monocycle





# Relations Ultimes

*Par Pyairot*

*Photo : Paulin*



Il n'y a pas grand monde qui pratique la roue ultime. A l'Unicon, on n'était pas dix pour la course de 30 mètres, et beaucoup venaient d'apprendre, ou n'avaient même pas l'envie d'aller vite.

Mais c'est compréhensible, une roue ultime, on n'en voit pas trop l'utilité...

On peut traverser le gymnase, la rue ou même une scène.

On peut aussi faire des courses de 30 mètres. Mais là encore, ça ne fait que 10 secondes et quand on change de continent pour une compétition, on se voit mal transporter 4 à 7 kg de roue ultime pour ces 10 secondes.

Sans compter que c'est dur de trouver le bon matos...

Avant, on pouvait acheter des Semcycle, mais leur technique commerciale étant de ne vendre que par correspondance sans paiement par carte bancaire, c'est bloqué.

Vous avez des roues en aluminium qui ne sont pas aux "normes" pour les courses de roue ultime. Et si vous faites de l'artistique, je ne sais pas trop combien de temps ça durera (en un an, j'ai cassé mes deux roues ultimes en acier).

Et en plus, c'est pas le truc le plus facile à rouler...

Bref, tout ça pour dire que c'est bien normal qu'il n'y ait pas plus de monocyclistes qui se mettent à la roue ultime. L'atelier de roue ultime a été maintenu à l'Unicon grâce à Irène qui a bien voulu l'organiser. La roue ultime, contrairement à la roue impossible, est en train de mourir, et c'est logique.

J'ai donc pris les devants en soudant une roue ultime dite "résistante" pour tenter des figures de Street. On verra bien si ça marche ou pas, si des choses nouvelles émergent ou pas, et si elle casse ou pas.

Pour info, et pour ceux qui connaissent, j'ai réussi le Wall Plant ce week-end...

Dans tous les cas, très peu de figures nouvelles ont été tentées en roue ultime, souvent pour des causes matérielles, et tout reste à faire...

Par Zzagg

# Fous d'Irene !

Photos : Nathan Hoover, Juju, Andy Cotter, Benjamin Garry.

Tout le monde ne connaît pas Irene Genelin... Sinon le monde tournerait plus rond ! Beaucoup d'entre nous l'ont pourtant aperçue lors des différentes rencontres de monocyclistes de l'année dernière ou encore cette année à la CFM. Irene c'est cette jeune américaine de 22 ans, championne du monde 2004 de « standard skills » et niveau 10 IUF. Mais qui se cache derrière ce visage toujours souriant et cette maîtrise impressionnante de notre véhicule préféré ? Pour tenter de lever le voile sur ce mystère, Irene a accepté de répondre à une petite interview avec son habituelle bonne humeur, et en français, s'il vous plaît !



NH

**Z :** Pour commencer, parle-nous un peu de ta vie « en dehors du monocycle » : où habites-tu, quelles études poursuis-tu, quels sont tes autres centres d'intérêts que le mono ?

**I :** En ce moment, j'habite à Seattle, dans l'état de Washington. Je suis étudiante à l'université de Washington et

ma spécialisation est la langue française. J'aimerais devenir institutrice. A part le mono, j'aime bien courir. J'ai fait un demi-marathon en novembre et j'essayerai de faire un marathon en avril 2007. Aussi, après avoir passé un peu de temps en France, je cuisine plus qu'avant, et j'aime préparer des bons repas pour mes amis.

**Z :** Comment et quand es-tu devenue une monocycliste, qu'est-ce qui t'a motivée ?

**I :** Je suis devenue une monocycliste pendant l'année 1995. J'ai vu le « Twin Cities Unicycle Club » lors d'une parade et je me suis dit que le monocycle avait l'air très amusant. J'ai pris des cours de monocycle à mon école primaire et j'ai fait partie d'un club, le « Unicycle Club of Minnesota » ; et puis je suis entrée au « Twin Cities Unicycle Club ».

**Z :** Raconte-nous un peu ton parcours sur une roue, comment as-tu découvert les différentes disciplines du monocycle (randonnée, tout terrain, freestyle...). Quelle est ta discipline préférée ?

**I :** Pendant plusieurs années je n'ai fait que du mono freestyle, dans un gymnase avec beaucoup d'entraînements chaque semaine. Parfois mon club faisait du hockey, mais la plupart du temps c'était

du freestyle. En août 1999, j'ai fait partie du « Unicycle Across Minnesota » où nous avons roulé en 28 pouces sur 770 km du sud au nord du Minnesota. Cette balade était le début de mon adoration pour la longue distance. Depuis, j'ai fait des randonnées de longue distance dans le tour de la Norvège et le tour des Alpes à monocycle. J'ai commencé le mono tout-terrain en 2002, juste avant d'avoir déménagé à Seattle, parce que j'ai entendu que les monocyclistes là-bas aimaient beaucoup le mono tout-terrain. Je voulais avoir des amis monocyclistes avec lesquels rouler ! En France, j'ai vu beaucoup de jolies choses qu'on peut faire sur un mono-trial. Je ne suis pas très bonne en trial, mais j'aimerais apprendre lentement.

**Z :** Tu es très liée à l'IUF (fédération internationale de monocycle). As-tu des responsabilités dans cette organisation ou est-ce juste occasionnel ?

**I :** C'est plutôt occasionnel. Je suis souvent au courant des nouvelles de l'IUF parce que Connie, la présidente de l'IUF, est une de mes bonnes amies.

**Z :** L'année dernière tu étais donc en France, à Nantes plus particulièrement, et ce fut un plaisir pour nous. Tu en as



AC

En haut à droite et ci-dessus :  
Alps Uni Tour 2006



profité pour parcourir l'Europe à un rythme infernal, peux-tu nous dire quels pays tu as déjà visité pour y faire du monocycle ? Lequel de ces pays as-tu particulièrement apprécié ?

**I :** J'aime beaucoup voyager, et l'année dernière j'ai profité de la gentillesse des monocyclistes français et j'ai fait des voyages en France un peu partout pour visiter les villes. En dehors de la France, je suis allée en Allemagne pour la GMTW, en Suède (on a fait une petite balade avec des monocyclistes suédoises), et au Danemark pour un week-end d'entraînement avec leur équipe nationale. J'ai trouvé la visite au Danemark la plus curieuse, parce que leur équipe nationale a des entraînements seulement un week-end par mois car les différents membres habitent un peu partout dans le pays. C'était très différent de chez moi aux Etats-Unis, où notre club a des entraînements une fois par semaine pour



BG

notre numéro de club, et au moins 3 entraînements de plus par semaine.

**Z :** Quel regard portes-tu sur la communauté monocycliste française ? Pour toi, quels sont nos défauts, nos qualités ?

**I :** Je pense que les monocyclistes français sont très sympathiques, et très forts dans le monde du trial et du basket. Au début de l'année dernière il n'y avait pas un très haut niveau en mono artistique, mais après la coupe du monde en Suisse, les monocyclistes français ont fait beaucoup du progrès.

**Z :** Que représente le monocycle dans ta vie : un loisir, une passion, un mode de vie, une drogue ?

**I :** Un peu les quatre. Je fais du mono chaque jour comme un moyen de transport, et pendant les week-ends j'aime bien faire du mono comme un loisir et comme une drogue. Chaque fois que je m'entraîne pour une randonnée de longue distance c'est une grande passion que je ressens pour le mono (et aussi une grande douleur pour mon derrière).

**Z :** Comment vois-tu ton avenir dans le monde du mono ?

**I :** Je pense que je ferai plus de mono en extérieur qu'avant (de la longue distance et du tout terrain). J'habiterai dans la ville de Hutchinson, dans le Minnesota à partir de juin 2007 et il y a un petit club de mono là-bas.

Nous (Andy et moi) essayerons d'agrandir le club et de nous investir pour organiser une course de mono tout-terrain sur notre ferme.

**Z :** Et pour finir, j'ai lancé un concours il y a quelques jours sur le forum de l'ACUN, il s'agit du «GRAND CONCOURS : The Galoupiot Question Contest», dont le but était de te poser la «question du galoupiot». Les mauvaises langues diront que c'était par facilité et par manque d'inspiration mais il faut plus y voir un moyen de montrer aux monocyclistes comment tu vois le monde avec tes yeux de galoupiote.

Ce fut dur de départager les candidats, deux prétendants se sont détachés du peloton, et en hommage à Stoine (qui n'a pas gagné), je te pose sa question :

"Quel est le meilleur événement monocycliste dont tu te souviennes ?"

**I :** Evidemment c'était la coupe de France de Monocycle 2006 à Nantes ! Il y avait beaucoup de monocyclistes et on a eu l'occasion de montrer au monde monocycliste français notre petite ville de Nantes.

**Z :** Roulements de tambour ! Voici «La Question du Galoupiot» ou plus précisément d'une galoupiote puisqu'il s'agit de Maudite Aphrodite :

"As-tu enfin terminé le niveau 11 ( cf. le niveau 11 officiel)?"

(petite précision : faute de « matériel » Irene n'a pas pu s'entraîner comme il se doit pendant son séjour en France... une petite recherche sur le forum unicyclist.com s'impose pour les curieux).

**I :** Ah, mais, oui. Enfin c'est terminé ! Je suis officiellement au niveau 11. :)

[Note de l'interviewer : Coquine !]



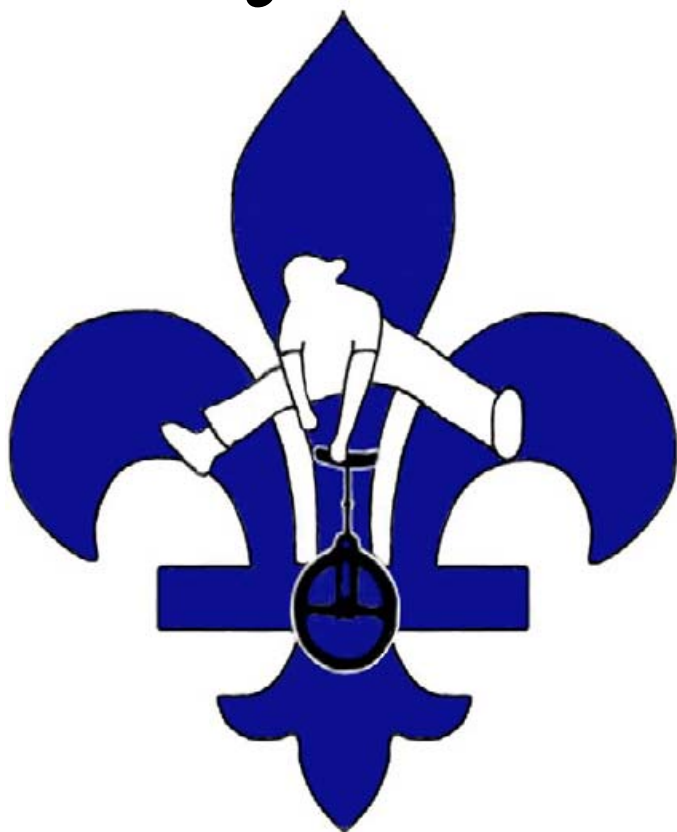
JJ

En haut à droite : A Nantes...  
Ci-dessus : A Strasbourg.

# Hey mon chum tire-toi une bûche, on va jaser de Monotréal !!

*Par Gregory Lallauret*

*Photos : Gregory Lallauret,  
Benoît Gonneville Damme,  
Monotréal*



Salut tout le monde, voici une petite nouvelle, venue du froid sec québécois mais plus précisément de Montréal, pour vous faire part de la naissance d'une petite Communauté qui a pour but de mettre en relation les monocyclistes de la région de Montréal et de ses alentours.

L'origine de la Communauté :

L'idée nous est venue fin novembre 2006 à la suite de plusieurs problèmes, sur le fait qu'il est vraiment difficile d'organiser des rencontres avec d'autres monocyclistes à Montréal. Après une discussion avec Benoît et Willy (sans qui le projet n'aurait pas vu le jour aussi vite), nous nous sommes lancés dans l'idée de créer une association de monocyclistes. Environ deux semaines après nous étions prêts à nous lancer dans la recherche d'informations. Une question se posait : "Mais comment créer une association ?" Là était la question !!! Pendant nos recherches nous avons découvert qu'il existait déjà une association de mono à Québec, l'AMC : l'Association de Monocycle de Québec, "WOOOW" !! Sans perdre une seconde nous avons donc pris contact avec eux pour avoir quelques infos sur la création d'une association. Après une discussion d'une quinzaine de minutes nous nous sommes

rendus compte que la tâche n'était pas si facile (beaucoup de paperasses, de documents officiels à remplir et des frais à prendre en charge). Nous avons donc essayé de trouver une autre solution pour pouvoir mettre notre idée en place.

C'est là, dans le sous-sol de Benoît, après un "ride" plutôt humide, que nous est venue l'idée de créer une Communauté !!!

Qu'est-ce qu'une Communauté ? C'est tout simplement un groupe de personnes qui partagent quelque chose !!! Donc à partir de ce moment, nous avons pensé à plusieurs moyens de pouvoir réunir tous les Monocyclistes de façon rapide ! Un blog ? Euh non ! Le mail ? Non plus ! Il nous fallait quelque chose de vivant, un système où les renseignements pouvaient circuler facilement. Et aussi pouvoir créer un lien entre les membres eux-mêmes. UN FORUM ! Et ce dernier allait servir de point de rendez-vous pour les membres. Le soir même, une adresse mail, ainsi qu'un début de forum furent mis en place. Mais un instant !!! Monotréal ?? Il s'agit en fait de la juxtaposition de monocycle avec Montréal ! C'est simple mais très explicite !! À partir de là, le travail pouvait commencer ! Une première difficulté, qu'est-ce que pouvait faire Monotréal pour les monocyclistes de la région ?



Grégory et la neige montréalaise.



## Les projets de Monotréal

Le but de la communauté, à cette heure, est de mettre en relation les monocyclistes entre eux, d'organiser des rendez-vous pour se rencontrer régulièrement et facilement, partager pleinement notre passion. Pour le moment il y a déjà eu des petites rencontres entre nous, enfin surtout quand il faisait encore beau et chaud, car au moment où j'écris ces quelques lignes il fait un froid de canard (-22°) avec juste un peu de neige (environ 30cm). Le forum nous permet d'afficher des photos et de présenter des vidéos que nous avons faites lors de ces sorties. Donc maintenant nous essayons de mettre en place un système de rendez-vous mensuels, et quand le beau temps sera de retour, nous serons enfin prêts pour faire des gros "ride".

Dernièrement, Benoît (avec l'aide d'Ariel et moi-même) s'est occupé de la mise en place d'une première rencontre officielle de la communauté. En effet, le 3 Mars 2007 à la Caserne 18-30 ans de Montréal, va se dérouler notre grande première. Cette petite rencontre de 20 à 25 personnes donnera un bon coup de pouce pour la visibilité de notre petite Communauté. Avec au programme, concours de sauts en hauteur et en longueur, petits parcours de slalom (chronométrés), matchs de mono basket mais aussi de hockey (sport national sur patins). Notre but serait par la suite de pouvoir représenter les monocyclistes de Montréal et des alentours, pour différentes occasions comme la location d'espaces de rencontres ou l'organisation de conventions et/ou de compétitions. Pour ma part j'essaie de mettre en place une rencontre avec les monocyclistes de Québec pour participer à une démonstration (pendant les mi-temps) de mono basket lors d'un tournoi de basket traditionnel entre fin juin et début juillet 2007 (date à confirmer).

Bien que notre forum soit assez jeune, des membres actifs s'ajoutent de jour en jour, ce qui nous donne de l'espoir dans la réalisation de nos projets futurs.

Pour plus de renseignements, vous pouvez nous contacter par mail à cette adresse : [www.monotreal@hotmail.com](mailto:www.monotreal@hotmail.com)

Au plaisir de vous y voir nombreux.



Ci-dessous : Julien, Parc Olympique, Montréal.

Ci-dessus : Hugo, Parc Olympique, Montréal.

Aujourd'hui, nous vous invitons chaleureusement à venir rencontrer la communauté de monocyclistes montréalais sur notre forum dont voici l'adresse:

***Monotréal***

[www.monotreal.ca.cx](http://www.monotreal.ca.cx)

Venez nombreux nous rendre visite.



# Maudit Français

*Par Willy Foucher*

*Photos : Monotréal*



Reçu à l'université du Québec à Montréal, il fallut faire un choix : apporter son mono ou en acheter un autre. Face au besoin d'argent pour financer mon voyage, j'optai pour l'emporter ; c'est ainsi que débuta mon aventure, en août 2006.

23 kilos, c'est le poids de bagage autorisé par ma compagnie aérienne. Aïe aïe aïe, comment faire ? C'est simple, sacrifier son linge et ses affaires personnelles pour son fidèle destrier.

Dur de se séparer de son mono pour un voyage de 8h. Vais-je le retrouver à bon port, ne va-t-on pas me le subtiliser, ne va-t-il pas partir à Katmandou ?

Ouf, il est bien arrivé, bon, il aura fallu tout de même prendre un peu plus de temps pour l'enregistrer, le dégonfler (eh oui, dans la soute mon pauvre compagnon est soumis à de fortes

pressions que son pneu ne supporterait pas), et subir les 2-3 blagues vaseuses du personnel de l'aéroport. Bon, normal, c'est le prix à payer.

Arrivé à Montréal, encore 2h d'attente avant de le retrouver, passer la douane, le service d'immigration, les 2-3 questionnaires de routine, enfin ça y est, le voilà qui défile sur le tapis roulant (ouf, quel soulagement !).

Après un petit regonflage je peux enfin enfourcher mon unicycle. C'est alors que tout commença ; à peine sorti de l'aéroport un policier local avec un drôle de chapeau me demande déjà de lui faire une petite démo. Pas de problème une petite marche arrière, un petit unispin et me voilà déjà applaudi par les premiers autochtones rencontrés ; ça y-est, je m'y plais déjà.

Interpellé par une majorité de passants, je découvris très rapidement (dès le premier soir) que les Montréalais appréciaient particulièrement notre sport chéri ; n'en ont-ils jamais vu, vais-je rencontrer des compagnons de roue ? Telles furent mes premières interrogations sur ce pays très intéressé.

Passées deux semaines dans cette superbe ville aux habitants très accueillants, je rencontrai enfin un premier monocycliste local, Gabriel (le hippie des temps modernes), sur le skate-park de Préfontaine. Je découvris ainsi que le monocycle existait aussi au Québec et qu'il n'était pas pratiqué uniquement par des gens du cirque mais aussi par de terribles trialistes-streeteux.

Quelle chance, de pouvoir enfin partager sa passion avec d'autres "confrères" canadiens. Évidemment, pas besoin de le spécifier, je m'empressai très rapidement d'établir le contact et d'interroger mon nouveau compagnon sur le potentiel monocycliste de la région : Y a-t-il du monde qui pratique, existe-t-il de bons spots de trial, existe-t-il une association ?

Le contact passé, il me présenta très rapidement un de ses collègues, Nico (le pro-chilien) beaucoup plus porté sur le freestyle ; c'est ainsi que se créa ma gang (groupe en langage local) de monocyclistes locaux.

Ci-dessus : Sortie street à Montréal  
Ci-contre : Sortie street à Montréal  
En haut à droite : Ma gang de ride au skate-park couvert d'Orkus





An'So me communiqua de plus et très rapidement, cinq nouveaux contacts que je m'empressai de joindre afin d'organiser une première rencontre le samedi même, au stade olympique de la ville, lequel est réputé pour ses blocs de béton très convoités par les trialistes à deux roues.

Cette première rencontre, en septembre 2006, ne fut pas vraiment une réussite puisque nous nous retrouvâmes à 4 monocyclistes seulement. Je décidai alors d'organiser une nouvelle sortie le samedi suivant, en prenant soin cette fois de prévenir tous ces nouveaux contacts une semaine à l'avance.

Ce nouveau rendez-vous me permit de rencontrer Benoît (le motivé), Greg (le français souffleur de verre), Jocelyn (le

doyen glideur) et Julien (le jeune prodige) qui élargirent très rapidement ma nouvelle gang de ride.

Ainsi les sorties se multiplièrent : descente avec Gabriel du Mont-Royal (ancienne formation volcanique qui donna son nom à la ville), sortie trial au sein même de la ville, escapade sur le port, rassemblement Place des Arts, sortie street avec toute la clique et deux nouveaux acolytes : Jean-François et Simon) au skate-park couvert d'Orkus ; le mouvement était lancé !

Le temps se refroidissant très vite, les sorties furent à la fin de mon séjour (novembre-décembre) de plus en plus difficiles (eh oui, la neige et le monocycle étant moyennement

compatibles), ce qui me permit de me consacrer un minimum à mes études.

Ainsi, les quatre mois passés dans cette ville s'écoulèrent et il fut temps pour moi de rentrer en France pour retrouver les miens et compter toute cette merveilleuse aventure à vous autres, lecteurs du Girafon.

Aujourd'hui, Greg et Benoît sont motivés pour monter une association de monocycle sur Montréal (aucune association montréalaise n'existant encore à ce jour), ce qui nous permettrait de rencontrer plus aisément tout ce joli monde québécois se déplaçant bizarrement sur une seule roue. Un forum est déjà en cours, n'hésitez pas à y jeter un petit coup d'œil.

[www.monotreal.ca.cx](http://www.monotreal.ca.cx)



# Tombé dans l'ECAM

*Par Arthur Clémendot*

Désirant depuis quelque temps écrire un mot pour le Girafon pour faire vivre notre journal adoré, je saisis cette première occasion et prends le clavier pour revenir quelques mois en arrière.

Depuis quelque temps je n'ai de cesse d'entendre parler d'un "relais ECAM" (ECAM étant mon école d'ingénieur), ce relais consistant à parcourir une certaine distance en courant au profit d'une oeuvre caritative ("L'enfant bleu").

M'intéressant alors à l'événement j'en découvris plus précisément les détails lors de diverses réunions : l'épreuve consistait à partir avec un nombre assez conséquent de voitures et de sportifs pour se relayer et courir ou rouler sur 670 km soit pendant 3 jours sans s'arrêter. Ce relais serait (outre la dimension de l'événement) organisé de la même façon que les 24 h 00 de l'INSA, à ceci près que le but n'est pas d'arriver premier mais d'arriver entier !

En bon accro du monocycle, je m'empressai alors de demander aux organisateurs s'il était possible de participer sur une roue ! La surprise et les remarques habituelles fusèrent, pratiquement toutes (comme vous le devinez) en rapport avec notre proche cousin (ou ancêtre :) le bicycle et tous ces pratiquants qui sont réputés pour être plus riches que nous, ou encore pour être moins tête en l'air. Forçant le sourire pour ne vexer personne, je m'en retournai chez moi pour commencer à rêver de cette future aventure.

Je me mis à en parler autour de moi et au fur à mesure d'autres personnes (pratiquement toutes de ma classe) partagèrent mon excitation. Un problème se posait alors : il fallait que je trouve quelqu'un de motivé pour partir en monocycle avec moi ! Une première idée me vint alors : mon voisin !

En trois semaines, à force de retour de pédales dans les tibias et de courbatures aux cuisses, il apprit à chevaucher et dompter ce drôle d'animal alors qu'entre chaque chute il répétait que "ce satané vélo ne voulait pas aller droit !". Pas peu fier de ses exploits il se surmotiva pour le relais ; notre équipe était prête : 12 gais lurons en partance pour Royan (destination du relais) préparaient leur voiture pour le concours de déguisements organisé dans le cadre du relais.

Avril 2006, une fois la SPIN Mobile et la SKETCH Mobile prêtes, nous décollions alors pour trois jours de bonheur, parés pour traverser la France d'est en ouest assis sur le trône (matérialisé par

une chaise de fortune accrochée pour l'occasion sur le toit) représentant la suprématie de notre SKETCH team !

Après s'être généreusement approvisionnés en bière et en chips, l'épopée se lança dans une première soirée sportive. Pour ma part, ayant réussi à me procurer un 24 pouces, je me lançai dans l'ascension d'un col plutôt délicat mais bordé de rebords en béton venant (avec ma concurrence) animer l'ambiance et l'inquiétude des secouristes (qui pour mon grand bonheur n'ont pas été sollicités).

Entre deux remontants (sauf conducteur bien entendu), nous reprenions chacun à notre tour nos jambes ou nos roues pour ajouter une petite touche personnelle à l'effort collectif. Le relais se déroula ainsi : une voiture de tête suivie des secouristes et des organisateurs (amenés à courir lorsque la plupart dormait) cheminait le long des routes les moins fréquentées possible. Musique à fond, ambiance bon enfant accompagnaient les sportifs jour et nuit et les aidaient à tenir lors des moments les plus difficiles (un exemple au hasard : la dernière nuit avant l'arrivée). Chaque équipe (symbolisée par le décor de sa voiture) pouvait rentrer ou sortir du relais à tout moment, et devait simplement garder à l'esprit qu'il fallait toujours qu'il y ait au minimum une équipe en course (cela sous-entend par exemple d'essayer de dormir un peu la journée pour venir courir la nuit car peu nombreux étaient les courageux de 1h00 à 5h00 du matin). Pour notre part, nous avons tenu sur un peu plus de 200 bornes en courant et roulant pendant 1 nuit et quelques heures bien réparties dans la journée.

Au bilan, 50 km de monocycle, 50 km de course pour ma participation (je n'ai malheureusement pas relevé le compteur de mes équipiers). Des mollets parés pour un marathon, des souvenirs plein la vue et je me suis même offert le plaisir d'immortaliser, par quelques marques de pédales-grab, les murs longeant la mer. QUE DU BONHEUR. Mon voisin aura lui découvert une discipline qui, j'en suis pratiquement sûr, passionne la plupart des lecteurs actuels du Girafon.

Au plaisir de voir les monocyclistes plus nombreux au relais ECAM 2007 qui partira le 31 mars de l'ECAM!!

Si vous voulez que je vous tienne au courant des dates et des modalités, faites-moi signe : [arthur\\_clemendot@hotmail.com](mailto:arthur_clemendot@hotmail.com)