

# Le GIRAFON

NUMERO TROIS

journal irrégulomadaire

## Edito

Tu es rentré de la plage en monocycle, le sel et le sable te piquaient dans ton cuissard. Avant la douche tu as jeté un œil sur monomanie.free.fr pour y découvrir que le nouveau numéro du Girafon était paru. Un numéro d'été du Girafon qui tient toutes ses promesses doit être à la hauteur des magazines qui paraissent à cette saison. Il le sera !

**Pages people.** Où rencontrer la jet-set du monocycle cet été ? Saint-Trop et la Côte c'est trop ringard, rejoins-la dans les Alpes, en Allemagne ou la Tour de Salvagny.

**Pages Spécial Jeux.** Qui est devenu millionnaire en gagnant le tee-shirt du Girafon ? (il se vendra bien quelques millions en 2200). Bill Gates ? Non. L'organisateur du jeu ? Non.....on laisse la surprise.

**Pages politiques.** Qui a été élu au comité directeur de la Fédération Française de monocycle ? Raffarin ? Non. Chirac ? Non, non. Sarkozy ? Non, non, non !

**Pages sport.** Qui est champion de France de basket sur monocycle ? Riri Fifi et Loulou ? Presque ? L'"En Avant Guigamp" au stade du Roudourou ? Non plus.

Toutes les réponses dans ce numéro, bonne lecture et roulez bien.

L'équipe de rédaction

**COMMUNIQUE:** l'équipe de rédaction devant faire face à un mouvement de grève de monocyclistes intermittents du spectacle revendiquant la retraite à 35 ans, nous sommes dans l'impossibilité de publier nos articles concernant un "test comparatif des crèmes solaires pour Mono Tout Tistes", notre page cuisine et sa "recette de gamelle sur mono en croûte" ou encore notre article spécial régime, "Comment faire du mono cet été sans cellulite". Nous nous excusons par avance de ce désagrément indépendant de notre volonté (salauds de grévistes).

## Sommaire

- Edito
- La fédé est née
- Course de côte
- Haut les mains c'est un hold-up
- Mono topo tablo (bis)
- Les 24 heures de l'INSA
- Le triathlon de Dinan
- La virée alpine
- Résultats du grand jeu du Girafon
- Zigzags
- Le logo de la FFM
- Semaine de Mono Tout Terrain dans les Alpes
- Le coin des poètes-pouët
- Les prochains rendez-vous.

# LA FEDE EST NEE

F.F.M., ça veut dire quoi pour vous?  
 Fouter le Feu Mondialement?  
 Faut Fumer la Moquette?  
 Frenchies Fuck Mickey?  
 Faut Faire Mieux?  
 Faune et Flore de Montagne?  
 Finie la Fatigue de Marcher?  
 Fric Frime et Mayonnaise?  
 Faut Fouter un Moteur?  
 Fe Fuis Maboul?  
 Freiner Fait M'arrêter?  
 Fédération Française de Monocycle?

La réponse est : Fédération France Monocycliste.  
 La fédération est née le 26 avril 2003 où plus de 30 monocyclistes s'étaient réunis sous le chapiteau du CAES à Ris-Orangis.  
 Voici en vrac quelques infos:

## Composition du Comité Directeur

Max Bernery,  
 Laurent Domenech-Cabaud, Olivier Dupré, Romain Gadiolet, Patrick Garancher, Hervé Hénaff, Adrien Mainand, Anne-Sophie Rodet, Jérôme Rodriguez

## Composition du Bureau

Présidente: Anne-Sophie Rodet  
Trésorier: Jérôme Rodriguez  
Trésorier adjoint: Max Bernery  
Secrétaire: Laurent Domenech-Cabaud  
Secrétaire adjoint: Patrick Garancher

## Objet:

L'accès de tous à la pratique du monocycle sous toutes ses formes

## Siège:

24, rue Comte de la Garaye, 22100 Dinan.

## Montant des cotisations

Pour 2002/2003: 0 €

Plusieurs projets se créent,

d'autres se poursuivent.

- D'abord de l'information pour tout le monde: une personne par asso se porte volontaire pour récolter des articles pour le Girafon. Les 2 sites Internet (monomanie et monocycle.info) doivent fusionner.
- Organisation de rencontres nationales,
- Gestion administrative et financière.

Ce sont les licenciés qui feront bouger la fédé, proposez vos idées en écrivant un article dans le girafon, en consultant les forums de [www.monocycle.info](http://www.monocycle.info) ou le site [monomanie.free.fr](http://monomanie.free.fr)



## Nom:

Fédération France Monocycliste (Nous ne pouvons pas nous appeler Fédération Française de Monocycle sans l'agrément du ministère).

## 4ème montée Soultzmatt – Osenbach Tous les records battus !

La montée chronométrée de Soultzmatt-Osenbach à monocycle, organisée jeudi 29 mai dernier, jour de l'Ascension, sous le patronage des DNA par l'association LASC' Arts chère au président Gérard Duvoid, a connu un succès sans précédent. Tous les records de participation et de résultats ont été battus. Cette 4<sup>ème</sup> édition a enregistré une participation de 80 concurrent(e)s venu(e)s de toute la France, d'Allemagne et de Suisse. Disputée sous le soleil, cette course désormais internationale comportait trois épreuves : celle réservée aux garçons et filles de 6 à 12 ans courue sur 600 mètres, la seconde aux 12 à 16 ans sur 1 300 mètres et la 3<sup>ème</sup> pour les plus de 16 ans et les adultes sur 2 500 mètres. La course a été suivie par un nombreux public qui a applaudi le passage de chaque coureur acrobate. A noter la participation d'une joëlette de l'association "libre" qui promouvait les sorties nature pour les personnes handicapées. A bord de cet équipage à une roue tracté par deux guides de moyenne montagne, se trouvait avec le dossard 51, Claude Kieffer, le président du conservatoire des sites alsaciens. Juste avant la proclamation des résultats a eu lieu la ronde des monocycles qui a permis d'en rassembler 70 en une seule boucle. Lors de la lecture du palmarès, suivie de la remise des prix, les 3 vainqueurs se sont vus récompenser chacun

par un monocycle et chaque participant s'est vu remettre le t-shirt de la course. Le suisse Nicolas Schencker, âgé de 9 ans s'est vu remettre la coupe du plus jeune participant, et Franck Besson, 58 ans, de Pair et Grandrupt dans les Vosges celle du vétéran de l'épreuve. Cette course a vu tous les temps de la précédente édition battus. C'est ainsi que chez les 25 enfants au départ, le colmarien Jaruel Bennet a effectué son parcours en 1 mn 56 avec une moyenne horaire de 18,620 km/h. Chez les 20 adolescents de 12-16 ans, le jeune suisse Yves Metry a réalisé la montée en 4 mn 23 s, battant le record de 3 secondes avec une moyenne de 17,794 km/h, tandis que chez les 35 adultes qui ont pris le départ, le cadet de l'épreuve, Florent Jaquet (16 ans) des Lasc'arts a effectué son parcours en 7 mn 44 battant de 24 sec. Le précédent record du lyonnais César Chaussignand, avec une moyenne de 19,396 km/h. L'après-midi était placé sous le signe des arts du cirque, de jeux et de démonstration à monocycle. Les parisiens de l'association Hauts-les-mains se montrant particulièrement à l'aise sur un parcours de monotronal improvisé, alors que les jeunes suisses étaient vainqueurs du tournoi de monohockey. Gérard Duvoid, en exprimant ses remerciements à l'ensemble des participants, a donné rendez-vous à la journée portes ouvertes que

l'association Lasc' Arts organisera samedi 14 juin prochain dans la salle polyvalente de Westhalten, ainsi que le tournoi des 3 raquettes (tennis de table-badminton-tennis) du dimanche 15 juin.

### Le palmarès

**ADULTES.-** 1er Florent Jaquet (LASC'arts) en 7'44 (nouveau record), 2e P-Yves Seguin (Hauts les mains Paris) 8'55, 3e Edouard Hantz (Individuel Cornimont) 9'10, 4e Pierre Fabry (Individuel Montbeliard) 9'14, 5e Stefan Kober (Allemagne) 9'22, 13e et 1e vétéran, Gilles Perié (individuel Nancy) 11'33, 15e et 1e féminine, Estelle Hantz (individuelle Cornimont) 11'56, 28e et 1e vétérane, Bernadette Jaquet (Lasc'arts) 15'21

**ADOLESCENTS.-** 1er Yves Metry (Emmenbrücke Suisse) en 4'23 (nouveau record), 2e Sina Leder (Däniken Suisse) 4'24 , 3e Céline Meier (Gretzenbach Suisse) 4'47, 4e Sven Schuhmacher (Suisse) 4'53, 5e Jimmy Richter (Lasc'Art) 5'02.

**ENFANTS.-** 1er Jaruel Bennet (Ecole Steiner Colmar) en 1'56 (nouveau record), 2<sup>ème</sup> Sarah Leder (Däniken Suisse) 2'27, 3e Fabienne Meier (Arlesheim Suisse) 2'39, 4e Ramona Hurtzeler (Gretzenbach Suisse) 2'40, 5e Dominic Schenker (Gretzenbach Suisse) 2'52.

# HAUT LES MAINS C'EST UN HOLD UP ! Comment on nous a volé la coupe de France de basket

## L'insécurité au quotidien



Ris-Orangis, sa gare RER, ses cités HLM, son boulevard Charles de Gaulle et son café de la Poste. Ris-Orangis est une de ces banlieues chaudes de la région parisienne qui pourrait faire la une des journaux de TF1. Une bande de monocyclistes y règne en maître, ils quadrillent leur territoire où la Police n'ose plus s'aventurer.

En ce mois d'avril 2003 un palier supplémentaire a été gravi sur l'échelle de l'insécurité : de la petite délinquance au grand banditisme.

## Un coup fumant

L'arnaque a été minutieusement préparée, à l'occasion de la convention de monocycle du CAES et de son tournoi de basket, toutes les équipes francophones étaient invitées.

De Lyon, de Chambéry, de Valbonne, d'Orléans, de Dinan,

de Narbonne, de Nantes mais aussi de Belgique, de Suisse et d'Allemagne: ils sont venus. Mais l'histoire était écrite d'avance car le piège était bien ficelé, la coupe de France resterait ici !

Dans le sud on dit que Haut Les Mains est au basket sur mono ce que le PSG est au foot... On n'était pas trop inquiet et puis si on avait amené une coupe c'était bien pour repartir avec !

L'accueil du vendredi soir fut des plus chaleureux : un hébergement gratuit, propre et confortable, des repas excellents préparés par les Bioman : "Jimmy force bleue" et "Stéphane force verte".

Ce ne fut pas un, ni deux mais bien trois terrains de basket qui furent érigés sous la direction du chef des travaux Yann. Il est à noter que ce dernier ne fut pas en retard cette fois, habitant à 5 minutes, il n'avait pas à prendre l'autoroute.

## Le tournoi

Pour donner de l'envergure à

l'événement, la réunion pour la création de la FFM fut programmée dès le samedi matin: le premier championnat de France pouvait désormais se dérouler.

16 équipes réparties dans 4 poules, ou plutôt 16 pigeons qui allaient être le dindon de la farce.



A la fin de la journée, nous connaissions les 4 équipes qui disputeraient le lendemain les  $\frac{1}{2}$  finales : l'équipe belge des Rayons Cassés, les Woom de Lyon, les Cycl'Hop de Valbonne et bien évidemment Haut les Mains qui joue à domicile.

Il y avait beaucoup de "jeunes", dont certains apprenaient en



une demi-journée des figures que je travaille depuis des années. Au basket, on a vu de beaux échanges et de splendides paniers, c'est sûr, la



relève est assurée.

Le spectacle du samedi soir fut une réussite, en entrée une fanfare nous a amenés dans la salle de spectacle, en amuse-gueule un trio contemporain, et en plat de résistance "les têtes de vainqueurs" 2 gars en vélo déjantés (les gars pas les vélos). Pour le dessert, spectacle de marionnettes et d'accordéon. En fait cette excellente soirée avait pour objectif de déconcentrer les monocyclistes qui allaient concourir le lendemain.

### La finale

Les  $\frac{1}{2}$  finales furent deux matchs très serrés où Haut



Les Mains a battu d'un point les Woom après un match engagé pour rencontrer les Cycl'Hop en finale. Les tenants du titre contre l'équipe locale. L'ambiance était chaude, le public soutenant Haut Les Mains! Les parisiens usèrent alors d'une tactique sournoise: marquer des paniers sans en prendre. Leur attaque à main armée fut violente, Josselin pilonne le panier des Valbonnais! Yann, Jérôme, Jérôme, Pierre-Yves, Cyrille, Stéphane, Jimmy, Elie, Yann, ... assurent ses arrières. Cycl'Hop sous l'effet de surprise de voir leurs adversaires bien jouer,

perd la partie d'un point à la dernière seconde! C'est ce qu'on appelle un hold-up! 22-23 score final après 20 minutes de jeu. Soit plus d'un panier toutes les 30 secondes, Ca a chauffé! Eh! Les parigots, rendez-vous à Lyon début septembre. Cette fois on n'oubliera pas la coupe en partant.

Djé de Cycl'Hop

Très prochainement le film de la rencontre du CAES réalisé par Flo



## MONO TOPO TABLO (bis!)

Après un débat endiablé sur les forums de <http://monocycle.info>, la rencontre de la Moucherotte 2003 (plus de précision sur ce rassemblement de Mono dans ce même Girafon) a permis de poser les bases de ce nouveau système de cotation des parcours à monocycle et de le proposer aujourd'hui :

Le principe est qu'un nombre de trois chiffres (de **111** à **999**) donne la difficulté du parcours, mais chaque chiffre est totalement indépendant des autres et exprime une facette différente de la difficulté, ils sont juste mis côte à côte dans du **1**, un débutant passera et dans du **6** seul le meilleur mondial actuel réussira .

A part pour l'exposition, où le risque maximal peut facilement être atteint (mais pas dépassé !), nous nous sommes volontairement

limités à **6** pour donner une marge de progression dans le futur, sur le modèle des cotations de l'escalade, car comme dit Philippe « Quand le mono sera sport national, et que tous seront dopés, les maxis seront facilement explosés ! ».

-**Le premier chiffre est le Profil**, il indique le coté physique du chemin, il n'est pas estimé avec la fatigue ressentie (en effet la tension due aux obstacles trompe beaucoup) mais calculé avec la longueur et le dénivelé, c'est juste une équation :

$(\text{Longueur Km} \times \underline{1,7}) + ((\text{Dénivelé positif M} + (\text{Dénivelé négatif M} \times \underline{0,3})) \times (\underline{3,3}/100)) = \text{indice}$   
les coefficients (les nombres soulignés) ont été mis un peu au hasard, il faut trouver des données plus précises, je me suis fabriqué un petit calculateur avec Excel qui permet de faire plein d'essais rapidement, si

quelqu'un est intéressé pour chercher des valeurs, qu'il m'envoie un mail à :

[gibaud.clan@wanadoo.fr](mailto:gibaud.clan@wanadoo.fr), je préviens tout de suite, c'est un peu compliqué...

Plus simplement il faudrait se faire passer plein de données sur des parcours, les distances et dénivelés avec une appréciation, à envoyer à la même adresse.

-**Ensuite le niveau Technique**, la définition donnée est plutôt approximative... Toutes les propositions sont attendues...

-**Et en dernier, l'Exposition**, c'est à dire le danger en cas de chute, dans le tableau ça a été transformé en sur quoi tu tombes et de quelle hauteur, mais c'est juste une équivalence.

Attention à l'ordre ! C'est important de tous avoir le même sinon on risque de se mélanger un peu...

Niveau x	Profil indice	Technique	Exposition
1	5 (3 Km plat)	Plat, goudron	Gazon
2	10 (6 Km plat)	Chemin de terre	Route avec gravier
3	25 (15 Km plat)	Chemin irrégulier, petits obstacles	+ branches racines cailloux
4	45 (27 Km plat)	+ Obstacles à sauter	+ grosses pierres
5	75 (44 Km plat)	Petites surfaces de rattrapage	
6	120 (70 Km plat)	Obstacles à sauter haut	+ chute de 1 ou 2 m, rochers
7	A voir dans le futur selon la progression du mono		
8			
9			+ chute de hauteur, falaises



Par exemple :

Un 255 sera un parcours assez court sans beaucoup de dénivelé mais avec des obstacles très techniques et

un risque important de blessure en cas de chute. Un 512 sera un parcours long et pentu mais sans aucune difficulté technique ni grand risque en cas de chute (genre col du Galibier par la route) On pourrait aussi imaginer que le même parcours ait une cote par temps sec de 332 et une cote pour temps humide 352, surtout pour le

chiffre technique (le deuxième).

En tout cas pour tout ceux qui veulent faire avancer le problème ou poser des questions, rendez vous sur les forums de

<http://monocycle.info/forum/s/>, rubrique tout-terrain.

Robin

## LES 24 H DE L'INSA

Cette année encore, nous sommes repartis pour les 24 H forts de nos deux précédentes participations. Pour l'ambiance et l'organisation, rien à dire, de qualité identique aux éditions précédentes. Pour participer, il faut toujours des papiers inutiles, certificat médical, numéro du contrat d'assurance (responsabilité civile) et avoir de la cuisine !!!

Comme nous voulions faire plus de kilomètres, nous avons « triché » car nous sommes partis avec une 28 pouces et à 8 monocyclistes. En revanche comme l'année dernière nous avons terminé à 6 car ça fait mal !!! Disons plutôt que cela fait 2 catégories, 24 et 28, pour ceux qui veulent tenter de faire mieux ... avis aux amateurs pour l'année

prochaine, nous vous attendons de « pédale » ferme.

Il paraît qu'il est possible d'avoir des Cooker (roue d'1 mètre de diamètre) alors à voir pour la prochaine...

Nous espérons qu'il y aura du monde l'année prochaine pour « se battre » contre d'autres monocyclistes.

Néné

	2001 24 pouces	2002 24 pouces	2003 28 pouces
distance parcourue	301,5 Km	335,65 Km	400 Km
vitesse moyenne	12,5 Km/h	13,99 Km/h	16,01 Km/h
nombre de tours	123	137	160

## Appel à rédaction d'article

Tu as envie d'écrire un article pour le prochain girafon, no problème.

Plus on est de monocyclistes plus on écrit (c'est censé être une phrase choc).

Envoie tes compte-rendus, cogitations, fiches techniques, jeux, petites annonces, bref ce que tu veux à [je.rodriquez@laposte.net](mailto:je.rodriquez@laposte.net).

Merci

# Triathlon Monocycliste de Dinan 2003

C'était le week end du 31 mai et 1<sup>er</sup> juin. Deuxième édition après celle de 2002.

Organisation : La Beaumanoir.

Engagés : 15 de Dinan et 2 de Longjumeau (région parisienne sud).

## Samedi 15 h, Première épreuve: Le Jerzual.

Une des nombreuses rues pavées que nous offre comme



**Thibault  
Douvry**

terrain de jeux notre belle cité médiévale de Dinan, le Jerzual est une rue connue dans toute la région pour son architecture et l'effort qu'il faut faire pour la visiter à pied : pour la monter et même pour la descendre à cause des pavés.

Le dénivelé du Jerzual est de 25 m pour les 190 m de long de sa partie haute et 45 m pour les 350 m de sa partie basse !!! C'est déjà difficile à grimper en VTT, c'est pour dire.

Public nombreux comme toujours ici et très intéressé par les passages de

concurrents en équilibre sur une roue. Une seule chute a mobilisé l'attention de la sécurité civile conviée pour cette épreuve par l'organisation, mais la jeune concurrente en cause s'est vite remise de ses émotions et a réussi dans son deuxième essai à faire mieux que ses professeurs.

Deux parties dans cette épreuve, la Descente et la Montée. Un parcours supplémentaire d'habileté a permis de départager les ex-æquo de la Descente.

**La Descente** comporte trois sections slalom trial. L'arrivée est située au premier quart de la partie basse. La notation

se fait par pénalités en fonction des pieds posés, des quilles renversées ou du passage en dehors des



**Pauline  
Kerhyuel**

portes de slalom.



**Vincent Leroy, le gagnant**

**Play Off** pour départager les ex-æquo de la descente (plus nombreux que l'an dernier). Un des plus beaux moments de la compétition. Au pied de la porte du Jerzual.

Beaux mouvements de Vincent, Thibault, Luc, Olivier, Alexis en slalom trial.

Extrême tension subie par les concurrents et par le public pendant cette épreuve (c'est le mot).

**Montée du Jerzual** partie haute (190 m et 25 m de dénivelé). Classement par rapport aux mètres

parcourus (dans le sens de la montée), trois essais possibles, le meilleur est pris en compte.

Nous l'avons baptisée la montée impossible.

Quelques uns ont réussi à pédaler sans tomber jusqu'en haut.



Olivier Luc  
et Vincent

technique soit vingt points au total. Le niveau artistique des participants s'est nettement amélioré cette année et est très prometteur pour les années à venir. (photo2, Pauline Kerhyuel dans un numéro de cabaret multi-costumes).

### **Samedi 21h, Deuxième épreuve : l'Artistique**

Trois juges : Daniel Feucher, Président de La Beaumanoir, Michel Ruaux, Responsable de la section cirque, et Lucienne Garancher, habilitée juge en gymnastique et femme de Patrick, le responsable de la section monocycle. Chaque concurrent présente un numéro artistique de trois minutes mettant en avant des difficultés techniques monocyclistes. Deux notes sur dix à chacun des concurrents : une note artistique et une note

### **Dimanche 15h, Troisième épreuve : Course d'endurance**

La course s'est effectuée sur une boucle de 8 km empruntant les vieilles rues du centre, les chemins le long des remparts, le chemin de hallage le long de la Rance, la partie basse du Jerzual et retour par les jardins anglais, la place Saint Sauveur et les remparts jusqu'à la place de la mairie ... soit 8 km de distance avec 70 m de différence d'altitude entre le point le plus bas et le point le plus haut du circuit.

Les premiers ont réalisé le parcours en trente minutes. Un peu mieux qu'en 2002 pour les premiers mais surtout nette amélioration du niveau général. La jeune féminine de 10 ans a terminé la distance en moins d'une heure. La sécurité a été assurée par les parents, amis et bénévoles, à pied, à vélo et à moto. Un fléchage particulièrement efficace a été mis en place. Aucun concurrent ne s'est perdu comme cela est arrivé l'année dernière à cause d'un panneau masqué par une voiture en stationnement.



**Classement général Masculin**  
: 1. Vincent Leroy (Longjumeau), 2. Luc Hénaff (Dinan), 3. Olivier Leroy (Longjumeau).  
**Classement général Féminin**  
: 1. Pauline Kerhyuel (Dinan)

## La VIREE ALPINE

### ou les plus belles descentes de l'arc alpin en monocycle tout terrain

**UNE VIREE PAS COMME  
LES AUTRES !**  
(extrait du 6ème jour)

"Altitude 3260 mètres, 14h15, Pierre et moi sommes sur l'arête du Hornli au pied du Cervin. La paroi de cette montagne magnifique nous domine, écrasante et majestueuse. Voilà six jours déjà que nous parcourons les plus belles pentes alpines sur notre Mono Tout Terrain depuis les contreforts de la Meije en passant par ceux du Mont Viso ... Et pourtant, ce parcours qui s'étale à nos pieds n'est pas comme les précédents ! Tellement plus impressionnant, plus long, plus haut, plus difficile... que

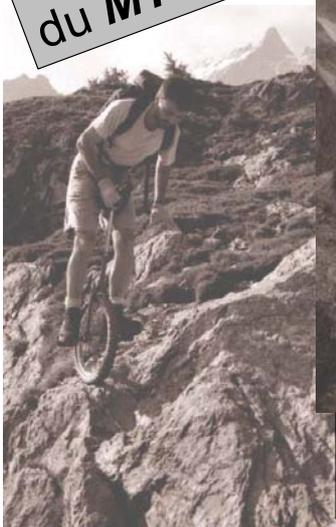
le doute s'installe. Que sommes-nous donc venus faire ici ? C'est le territoire des randonneurs de haute altitude, des alpinistes avec piolets et crampons qui s'apprêtent à escalader la montagne alpine la plus célèbre au monde ! L'estomac noué, nous nous regardons... Un premier tour de roue, puis un autre et encore un autre... Comme un appel du vide, une force incroyable nous pousse vers le bas. Plus qu'une descente, c'est "LA" descente, celle qui permet de résumer plus de 12 ans de parcours alpin en quelques minutes, celle qui prouve que le Mono Tout Terrain Alpin est bien une

réalité ! Ici, rouler ne fait plus partie du décor, mais sauter, de rocher en rocher, trouver son équilibre, gérer son effort et surtout ne pas chuter... Nous sommes le 25/07/02, cet itinéraire a été ouvert pour la première fois sur le principe de la "cordée" : la descente se fait à deux, l'un ouvre la voie sans mettre pied à terre sur son monocycle pendant que l'autre suit. Chaque passage doit être réussi par le mététiste de tête, en cas d'échec, le second passe devant afin de reprendre le passage, et ainsi de suite. En finalité, chaque passage est réussi par l'un au moins des deux partenaires ;

ainsi on peut dire que la descente est réalisée dans son intégralité . Elle devient donc une intégrale (\*) ! Par ailleurs, cette descente du Hornli, avec un départ à plus de 3200 mètres

## Recherche sensations extrêmes...

À la découverte  
du MTT Alpin



Montagne et Aventure



Contact :

Thierry Bouché 04.76.70.49.11  
th.bouche@wanadoo.fr  
<http://perso.wanadoo.fr/mtt.sport/>



d'altitude et une arrivée à Zermatt, est une "première" de 1600 mètres de dénivelé pour un total de 5 heures intenses de parcours. L'itinéraire a été coté ED (Extrêmement Difficile) pour les 300 mètres de dénivelé sur l'arête du Hornli et TD

(Très Difficile) pour la suite du parcours jusqu'à Zermatt. L'esthétique, l'engagement et la difficulté en font un des plus beaux itinéraires de Mono Tout Terrain alpin ouverts à ce jour... Avis aux amateurs : l'itinéraire ne demande qu'à être répété...

(\*) dans l'éventualité où un passage n'est pas réalisé, ce dernier doit être précisé. Dans la descente de l'arête du Hornli, c'est le cas concernant la passerelle et l'escalier métallique entre le refuge du Hornli et la gare supérieure de Schwarzsee (dans le cas présent, il a été jugé que le passage sur le monocycle pouvait altérer le matériel en place).



## La Virée alpine Juillet 2002

**12000m dénivelé  
en 10 jours**

**sur les plus belles pentes de la Meije, du Viso, du Cervin, de l'Eiger, du Mont Blanc... une aventure signée Thierry Bouché et Pierre Desjonquères.**

**EN RESUME, CE FUT UNE REUSSITE !**

L'ensemble du parcours, superbe, grandiose, et très difficile dans l'ensemble, ne nous a guère laissé de repos ...

En 10 jours consécutifs de Mono Tout Terrain : 14 descentes réalisées, 12000 mètres de dénivelé négatif, sur des itinéraires nouveaux (non reconnus précédemment), et tous a priori des "premières" réalisés dans leur intégralité.

En plus du trajet parcouru à Mono Tout Terrain, les 10 jours de la VIREE ALPINE représentent : plus de 4000 mètres de dénivelé positifs à pied, plus de 8000 m de dénivelé en téléphérique,

et 1700 km en voiture de Grenoble à Grenoble...

### LE PARCOURS

L'itinéraire passait sur les contreforts des plus hauts sommets des Alpes (France, Italie, Suisse) :

la Meije,  
la Dent Parrachée,  
la Grande Ciamarella,  
le Viso,  
le Cervin,  
l'Eiger,  
le Mont Blanc.

Bref, un parcours de rêve pour un mtétiste...

*pour en savoir plus sur le détail de cette aventure bientôt sur <http://perso.wanadoo.fr/mt.t.sport/>*

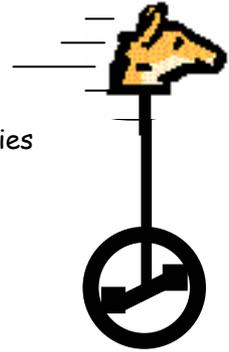
# RESULTATS DU GRAND JEU CONCOURS

Je l'ai vécu! Tu l'as vécu! Nous l'avons tous vécu!

En faisant un petit tour en mono, quelques personnes d'humeur joyeuse décident de faire une blague bien originale en déclarant à ton passage:

"Eh! Il te manque une roue!", "Tu as oublié la moitié de ton vélo", Tu fais des économies de pneu?","etc...etc...etc..."

Il fallait donc trouver la **réplique intelligente**, marrante et sympa qui pourrait être répondue par le monocycliste. Voici donc les



## RESULTATS

LE GAGNANT EST BERNARD DE "HAUT LES MAINS", IL NE NOUS PROPOSE PAS UNE MAIS PLUSIEURS REPONSES ADAPTEES À CHAQUE SITUATION

### "Eh, il te manque une roue"

**Évangéliste:**

"La deuxième roue est là ... mais seuls les vrais croyants peuvent la voir!"

**Réincarné:**

"Le stade ultime c'est de rouler avec zéro roue..."

**New-âge -tendance cérébrale- (et ma préférée):**

"La deuxième roue est dans ma tête"

**new-age -tendance ange gardien:**

"C'est juste le train d'atterrissage je viens de rentrer les ailes"

**Convivial (j'aime bien aussi):**

"Je vous offre à boire... vous allez bien finir par voir deux roues!"

**France-d'en-bas num.1:**

"Faites gaffe! Les loubards qui m'ont piqué ma roue avant sont encore dans le quartier!"

**France-d'en-bas num.2:**

"Juste là au feu, y a un chauffard qui est passé au feu rouge... c'est tout ce qui me reste!"

**Univers parallèles (même idée):**

"Putain la faille spatio-temporelle est là-bas! Pas moyen de s'y engager correctement..."

J'ai laissé une moitié de l'autre côté"

**À l'insu de mon plein gré:**

"Ils ont gardé ma roue avant pour le contrôle anti-dopage"

**SF-années 50:**

"Moi envoyé de la planète Cyclon ! Conduisez moi à votre président !"

**Angliciste soixante-huitard avec pétard:**

"rolling stoned!"

**Mégalo:**

"Je m'entraîne pour mon prochain film : la roue de la fortune c'est le rôle de ma vie!"

**Euro-économie:**

" Eh! Deux roues c'était bon à l'époque du Franc! Maintenant c'est l'Euro!"

**ADN chargé:**

" Qu'est ce que vous voulez ... j'ai du sang écossais dans les veines!"

**France-d'en-bas num.3:**

"qu'est ce que vous voulez, je sors de chez le percepteur!"

**Toujours intéressé:**

"Mercedes disait 'un vélo pour chaque bagnole achetée'.... j'ai pris une Smart..."

**Raélien:**

"J'ai voulu cloner ma bicyclette, mais c'est pas encore au point"

**A une belle binoclarde sur le campus de la fac de physique (macho pas politiquement correct):**

"Y a un truc : mon super gyroscope à échappement intégré ! Vous voulez voir?"

**Même veine grivoise mais de l'autre coté de la barrière:**

"Nous autres les filles on est obligées de se contenter de peu !"

**Autres remarques grivoises (censurées pour ne pas choquer les âmes pures)**

**Fonctionnaire:**

"j'chuis fonctionnaire: quand j'chrai dans le privé j'aurai une bicyclette"

**Dans le privé:**

" Mon patron fait tout pour faire remonter le cours de l'action "

**Dans le privé (2) :**

"On me disait toujours que j'étais la 5<sup>ème</sup> roue de la charrette ...alors je suis parti(e) avec!"

**Romantique :**

"Mon coeur fidèle ne bat que pour une roue ... (à la fois)"

**Culpabilisateur :**

"C'est pas bien de se moquer d'un handicapé!"

(Ça n'a pas l'air marrant, mais essayez: dite avec le ton qu'il faut, il faut voir la

tête de la personne qui se demande pendant 2 bonnes minutes si quelque chose ne lui a pas échappé. A tomber du mono de rire -bon moi je tombe facilement.

Bernard

**Bernard, nous n'avons qu'un mot : "BRAVO!"**

**L'équipe de rédaction**

## ZIGZAGS

Regardez un contre-la-montre du tour de France à la télé: on voit bien chez certains coureurs le zigzag fondamental qui fait qu'un vélo tient la route. Bien sûr chez certains experts (comme Indurain) on ne voit plus qu'une trajectoire parfaitement droite: pourtant le zigzag est toujours là, minuscule et invisible! La même chose se produit pour le mono : certains pratiquants sont si doués qu'on a du mal à imaginer les mouvements fondamentaux qui font qu'ils tiennent la route. Allons plus loin: il est douteux que les nombreux conseils prodigués par écrit ici et là décrivent réellement ce qui se passe. D'une part les styles divergent selon les personnes, d'autre part ces descriptions ne rendent jamais totalement compte de la réalité de mouvements plutôt complexes. Que savons nous, au fond, de notre sport favori? Il y a

certes des sages qui peuvent se manifester pour nous expliquer avantages et inconvénients de telle ou telle pratique.

Au-delà de ces conseils longuement mûris par des praticiens doués pour l'analyse et la pédagogie n'est-ce pas le moment de susciter des recherches plus approfondies ? Vous avez un copain/copine qui cherche un sujet de recherche ? Une suggestion : une étude systématique du monocycle. Dynamique, étude des mouvements, matériel .... On peut en dire et en découvrir des choses!

Vous faites une thèse de médecine ? "pathologie (et bienfaits !) de la pratique du monocycle". Tiens d'ailleurs une question: le mono est-il bon ou mauvais pour le dos? Vous êtes mécano, designer, ou vous avez simplement des idées plein la tête .... Trouvons un terrain (et des managers/financiers !) pour développer les monos de

demain.

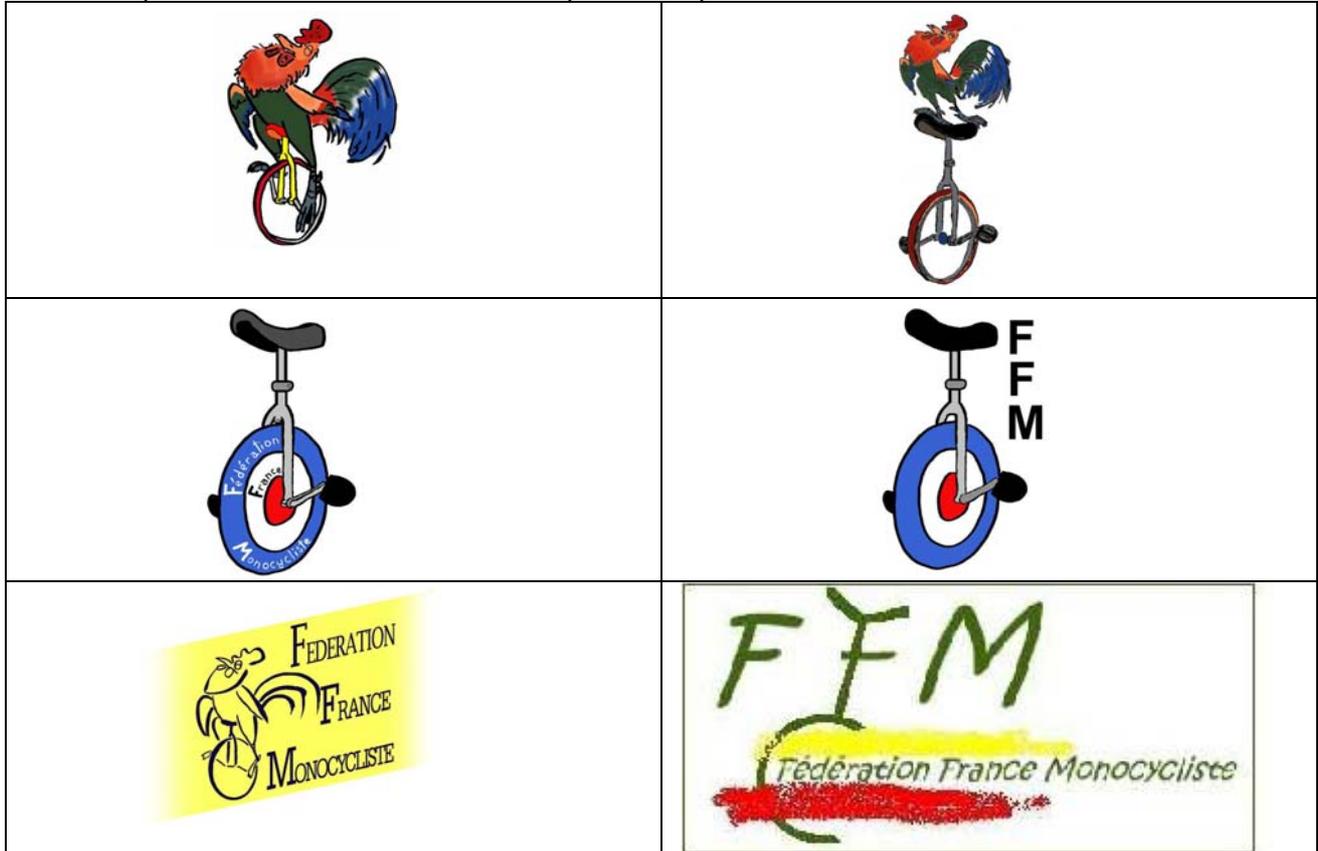
On peut penser que ce voeu pieux n'est pas réaliste: il existe des pays avec des pratiquants plus nombreux, de nombreux artistes de la bricole et un véritable marché potentiel. Tout se tient dans une dynamique d'expansion: mieux connaître, c'est faciliter l'apprentissage, c'est multiplier les pratiquants, c'est booster les matériels, etc. Un exemple de truc à chercher ? : Monsieur Bobo est un cadre distingué qui se fringue uniquement au "Vieux Campeur" : il trouve que se rendre au conseil d'administration en roller est plutôt dépassé.

Monsieur Costo escalade des montagnes pour faire des descentes en mono extrême. Bon, eh bien comment vont-ils porter leur mono quand ils ne roulent pas dessus? Des idées?

Bernard

## Appel à participation: C'est quoi que vous voulez comme logo ?

L'affaire est grave nous devons trouver un logo. Alors ne faites pas comme un certain 21 avril, allez voter! Proposez vos idées et dessins sur <http://monocycle.info/forums/>



## SEMAINE DE MONO TOUT TERRAIN DEBUT AOUT 2003

Comme chaque année l'association HAUT les MAINS se fait une petite balade dans les Alpes. Cette année on voudrait la partager avec vous les mtétiste.

Alors voici quelques bonnes raisons de nous rejoindre:

- le beau temps prévu par météo-france la semaine du 2 au 10 août 2003.
- le charme bucolique de la

commune de Châteauroux les Alpes (Hautes-Alpes),

- le cadre splendide du camping Les Pins,
- l'ambiance explosive assurée par les HAUT les MAINS,
- la présence de monocyclistes de toute la France,
- le bonheur de partager une passion.

Alors que tu sois expert(e) en descente, nul(le) en montée ou ridicule sur le plat ne soit pas inquiet(e), il y en aura pour tout le monde, alors rejoins-nous.

Si tu désires plus d'info. N'hésite pas à m'appeler (Yann au 06 79 78 24 34 ou 01 69 21 74 79) Salut et à bientôt.

## LA MOUCHEROTTE 2003

Toutes les photos, les résultats et le récit de ce week-end de Mono Tout Terrain dans le numéro d'automne du Girafon !

### Le coin des poètes pouët

#### Poème-programme de la fédé

Oyez, oyez  
 Ca y est elle est créée  
 Le J.O. l'a publié  
 Ca va être une grosse fédé.  
 Y'en a dans l'bureau  
 C'est des forts du ciboulot  
 Des rois du mono  
 Des abatteurs de boulot.  
 Ils vont faire une telle promo  
 Que bientôt bientôt  
 On verra c'est sûr le mono  
 En compétition aux J.O.

Vivement les subventions  
 Et les cotisations  
 Qu'on brasse les biftons  
 Et avec tout ce pognon  
 On ira aux Unicons  
 Mettre la pâtée à Porto Rico  
 Vach'ment d'points à zéro.  
 Pour compléter le magot,  
 On vendra des bibelots,  
 Des Tshirts des maillots,  
 Des posters d'AnSo,  
 Des badges des stylos  
 Ou des pompes à vélo  
 (demi prix pour les monos).

Pour qu'ça d'vienne réalité  
 Il va quand même falloir s'organiser  
 Récupérer des adhérents  
 Dans chaque région avoir des correspondants,  
 Diffuser des belles photos  
 Pour faire rêver les minots,  
 Organiser un championnat  
 Pour montrer qu'c'est pas du blabla  
 Intéresser les médias locaux  
 En causer dans la radio,  
 Produire des belles vidéos  
 Qui montrent les plus barjots  
 Faire des incroyables sauts  
 Sans se faire le moindre bobo  
 Juste en brisant quelques monos.

Mais on saura qu'on est des pros  
 Que la fédé a bien fait son boulot  
 Non pas avec les premiers droits télé  
 Qu'on va commencer à toucher  
 Ni avec les premiers dopés  
 Qu'en compet' on va coincer  
 Mais quand plus jamais jamais on entendra :  
 "Eh, vous êtes d'un cirque ?"

Phil'hip

# PROCHAINS RENDEZ-VOUS

## Monos contre Vélos LA REVANCHE

**ROC  
D'AZUR  
2003**



Rendez-vous pour le prochain Roc d'Azur, les 11 et 12 octobre dans l'Estérel et le massif des Maures, pour plus de 40 bornes de Mono Tout Terrain. Hébergement gratuit chez les autochtones. Attention la pommade anti-irritation n'est pas fournie.  
Jérôme et Djé de Cannes

## WOODSTOWER 2003

2<sup>ème</sup> rendez-vous  
inratable, début  
septembre 2003,  
Woodstower à Lyon qui



sera la revanche du tournoi de basket sur monocycle du CAES d'avril dernier! Les parisiens de Haut Les Mains oseront-ils le déplacement?

## EUROCYCLE à Langenfeld en Allemagne

Cette année le championnat d'Europe de Monocycle a lieu en Allemagne, finie la compétition entre équipes françaises. La fédé est créée, c'est donc la première équipe française de basket sur monocycle qui défendra les couleurs nationales. Il y aura aussi du hockey, du tout terrain, des parcours divers et variés.

Ça va être trop bien!



Et toujours, toutes les infos en direct sur [monomanie.free.fr](http://monomanie.free.fr)