

REPORTAGE. Mono-basket, endurance... À la découverte du monocycle, un sport atypique venu du cirque



Le mono-basket est l'une des 37 disciplines sportives du monocycle. Le 25 septembre dernier, le club du Rennes MonoStars organisait un tournoi national, au complexe sportif de Bréquigny.

Philippe RENAULT, Ouest-France

Popularisé par le *cirque*, le *monocycle* s'est peu à peu émancipé pour devenir une vraie pratique sportive *du* haut de ses 37 disciplines associées. Exemple à Rennes, où le club MonoStars organise tous les ans *un* tournoi de *mono-basket* et abrite le recordman de l'heure en course d'*endurance*. Quatrième et dernier volet de la série de Noël de Prolongation sur les rapports entre le *sport* et le *cirque*.

Difficile *un* samedi de s'aiguiller au complexe sportif de Bréquigny, au sud-ouest de Rennes. Le week-end, les parkings sont aussi bondés que les gymnases, où des centaines de sportifs amateurs viennent s'adonner à leurs activités favorites. Alors que nous nous égarons sur *un* parking situé non loin de *la* piscine olympique, à *la* recherche de notre point de rendez-vous, *un* jeune homme semble léviter au-dessus *du* toit des

voitures. Ses jambes tournoient sur *un* drôle d'engin à une roue. Bingo ! Ce monocycliste va nous mener tout droit vers l'*atypique* réunion à laquelle nous avons été conviés.

LIRE AUSSI. [Tout le contenu de Prolongation : portraits, reportages...](#)

Ce samedi 25 septembre, le Rennes MonoStars, le club monocycliste de Rennes fondé en 2009, organise son traditionnel tournoi de *mono-basket*, dont *la* dernière édition a été annulée pour cause de Covid-19. Dans *un* gymnase, dix équipes venues des quatre coins de *la* France s'affrontent sur deux terrains de *basket*. Tous ont des Nike ou des Jordan aux pieds, mais les semelles ne touchent le sol qu'en de rares occasions. Car ces basketteurs jouent sur *un monocycle*.

« **Je faisais pas mal de vélo et puis *un* jour, j'ai décidé d'enlever une roue et d'essayer le *monocycle*, pour le défi**, confie Alexis, membre *du* MonoStars depuis 8 ans. **Et au départ, j'étais plutôt nul au *basket*.** » Désormais, ça dribble, ça shoote (même à trois points !), ça lance des passes derrière le dos, le tout sur ce véhicule né dans les années 1850 et inspiré *du* grand-bi, cet ancêtre de notre bicyclette moderne dont *la* roue avant était dix fois plus grande que *la* roue arrière.



L'équipe franco-suisse des Cycl'Ass, ici en bleu, est vice-championne de France de mono-basket. Philippe RENAULT, Ouest-France

« Motricité, équilibre, coordination »

Plusieurs tournois sont organisés dans l'année, sous l'égide de *la* Ligue de Mono-Basket (LMB). « **Les règles de bases, ce sont les règles *du basket*, mais il y a des petites adaptations**, explique François Wurmser, en tenue et encore transpirant, lui qui joue pour l'équipe parisienne des « Roule Ta Bille » mais qui fut pendant cinq ans le président de *la* LMB. **On assimile *un* demi-tour de roue à *un* pas au *basket*. Au *basket*, quand on commence à dribbler, il faut débiter son dribble dans le premier pas. Pareil ici : il faut entamer son dribble sur le premier demi-tour de roue sinon il y a « rouler », au lieu de marcher. Au *mono-basket*, quand tu n'es pas sur ton *monocycle*, tu n'as pas le droit de toucher le ballon. On joue en deux mi-temps de 12 minutes. »**



Les Rennais du MonoStars jouaient à domicile lors de leur tournoi de mono-basket, le 25 septembre dernier. Philippe RENAULT, Ouest-France

Très technique, *la* discipline permet « **de développer *la* motricité, l'équilibre et *la* coordination** », précise encore l'ancien président de *la* Ligue. « **C'est moins cardio que le *basket*, sauf pour les débutants qui sont *un* peu crispés sur le *mono*.** » « **On a nettement moins d'entorses que les basketteurs** », ajoute aussi Alexis, des MonoStars. Au Japon, les traditionnels tricycles sont remplacés par des monocycles dans les cours de récréation, afin de développer *la* concentration des enfants. Aujourd'hui, « **ils sont plus d'1 million de licenciés à *la* Fédération japonaise de *monocycle*** ».

« 60 à 70 % ont fait *du cirque* dans leur jeunesse »

Mais comme son illustre cousin, le *mono-basket* est né aux États-Unis. La légende veut que Jerry King, un New-Yorkais, offrit un *monocycle* à son fils Charles, qui initia les copains de son quartier. Lors de son 12e anniversaire, quelqu'un se saisit d'un ballon de basket perché sur son *monocycle*, sur un terrain de jeu du Bronx. Le *mono-basket* était né, la King Charles Troupe aussi. Dans les années 1970, elle voyagea partout dans le monde pour se produire dans les plus grands cirques.

Le *cirque*, c'est justement la base de tout. « Dans les monocyclistes actuels, je dirais que 60 à 70 % ont fait du *cirque* dans leur jeunesse, assure François Wurmser. Ils ont découvert ensuite le *monocycle* sportif et ses disciplines. »



Le mono-basket est particulièrement exigeant au niveau de la coordination, la motricité, l'équilibre et la concentration. Philippe RENAULT, Ouest-France

De par son héritage circassien, la discipline est totalement mixte. « En Suisse et en Allemagne, les filles sont vraiment incroyables, notamment au *mono-hockey*, assure Maureen, qui pratique le *monocycle* depuis qu'elle a 12 ans et, à 31 printemps, joue désormais dans l'équipe lyonnaise des Woom, quintuple championne du monde en titre. Dans les *mono-basketteurs*, il y a en très peu qui ont des bases de *basket* au départ. Ce n'est pas trop une communauté de sportifs de sports collectifs à la base, ou peut-être qu'ils n'avaient jamais trouvé une place dans sports co traditionnels. Dans le *mono*, on voit souvent qu'il y a des groupes d'appartenance, un sentiment communautaire et identitaire, où l'on va développer un peu le même style. »

« Dans l'inconscient collectif, on est des clowns »

C'est notamment le cas chez les Cycl'Ass, équipe franco-suisse vice-championne de France, où les cheveux sont longs, coiffés en queue-de-cheval ou en tresses. Son meneur, le Suisse Thomas Tiercy, a grandi dans une école de *cirque*. Il a commencé l'art circassien à 4 ans, le *monocycle* à 10 ans puis le *mono-basket* à 21. « **J'ai eu Julien Monney comme professeur, un pionnier du monocycle. Je donnais des cours ensuite dans mon club de monocycle et le mono-basket est venu petit à petit. J'ai toujours aimé le basket à l'école, mais je n'avais jamais pris de cours.** »



Les mono-basketteurs veulent progressivement s'émanciper des origines circassiennes de leur discipline, sans toutefois les renier. Philippe RENAULT, Ouest-France

Aujourd'hui, il est sans doute le meilleur joueur de son équipe et fait preuve d'une incroyable dextérité sur sa roue. Pourtant, le *cirque* reste collé à sa peau. Un peu trop d'ailleurs à son goût... « **C'est effectivement chiant que dans la tête des gens on soit directement associé au cirque et surtout aux clowns qui jonglent dessus, le cliché quoi, souffle-t-il. Et en même temps, je trouve qu'aux championnats du monde par exemple, on a tendance à oublier d'où l'on vient.** »

Pierre-Gabriel Gorzala le rejoint : « **Dans l'inconscient collectif, on est des clowns. Je suis éducateur dans un centre de loisirs, et le premier rapport des enfants avec le monocycle, c'est l'image du clown et du cirque.** » Mais pour ce Cannois, meneur des Woom, le *mono-basket* commence peu à peu à s'émanciper : « **On garde un lien hyper**

étroit avec le *cirque*, notamment avec *la discipline du freestyle*. Une équipe japonaise a terminé en demi-finale d'*America's Got Talent*. Mais on observe *un* changement depuis une dizaine d'années. Avant, *la* population était clairement baba cool, issue *du* monde *du cirque* et/ou imprégnée d'une culture de squat, où les mecs marchaient pieds nus, etc. Aujourd'hui, c'est plus familial, les jeunes qui arrivent sont dans une vraie dynamique de club sportif. Il n'y a qu'à voir les machines qu'on utilise aujourd'hui, avec des freins à disque etc., pour comprendre qu'on n'est plus là pour faire le clown (au *mono-basket*, les prix peuvent grimper jusqu'à 500 €). »

« On ne veut pas renier nos origines, mais on a envie d'être reconnu »

Pierre-Gabriel Gorzala poursuit : « On s'entraîne six heures par semaine pour montrer que c'est *un vrai sport*. On donne aussi de vraies bases de *basket* aux jeunes à qui on fait cours. Comme dit Thomas (Tiercy), on est coincé entre les deux mondes. On ne veut pas renier nos origines : les gens sont détendus, ne se prennent pas au sérieux, se charrient en permanence. Et en même temps, tu as envie d'être reconnu. »



Pierre-Gabriel Gorzala, alias « PG » (ici au shoot à trois points) est quintuple champion du monde de mono-basket. Ouest-France

Avant le *mono-basket*, celui que tout le monde appelle « PG » (avec l'accent anglais) jouait au football, et bien. Jusqu'à son expérience au centre de formation de l'AS Cannes. « **J'ai arrêté le foot pour l'ambiance. Je n'avais pas envie de me battre avec mon meilleur pote pour 15 minutes de temps de jeu. Ici, 99 % des gens viennent à ce tournoi pour voir les copains. Le côté circassien, on le retrouve dès qu'on sort *du* gymnase. Les gens vont se poser, discuter, des mecs vont faire des figures, boire quelques bières, etc. »**

Teaser Officiel - Version Française



Il le retrouve aussi dans les voyages. En 2010, il avait quitté *la Côte d'Azur* pour faire le sixième homme des Woom, lors *du* mondial en Nouvelle-Zélande. « **On avait gagné contre les Américains en finale, à l'autre bout *du* monde. On avait pris *un* van pendant *un* mois.** » Depuis, il a aussi gagné en Italie (2012), au Canada (2014), en Espagne (2016) et en Corée (2018), à l'occasion *du* Unicon, sorte de Jeux olympiques *du* *mono-cycle* qui regroupent ses 37 disciplines, où 35 à 40 pays sont représentés avec plus de 1 500 compétiteurs. « **Tous nos adversaires sont devenus des potes**, assure « PG ». **On ne se dit jamais au revoir parce qu'on est toujours sûrs de se revoir, c'est vraiment une grande famille.** »



Le mono-basket est un sport mixte, où l'esprit de camaraderie n'est pas sans rappeler ses origines circassiennes. Philippe RENAULT, Ouest-France

Un record *du* monde à Dol-de-Bretagne

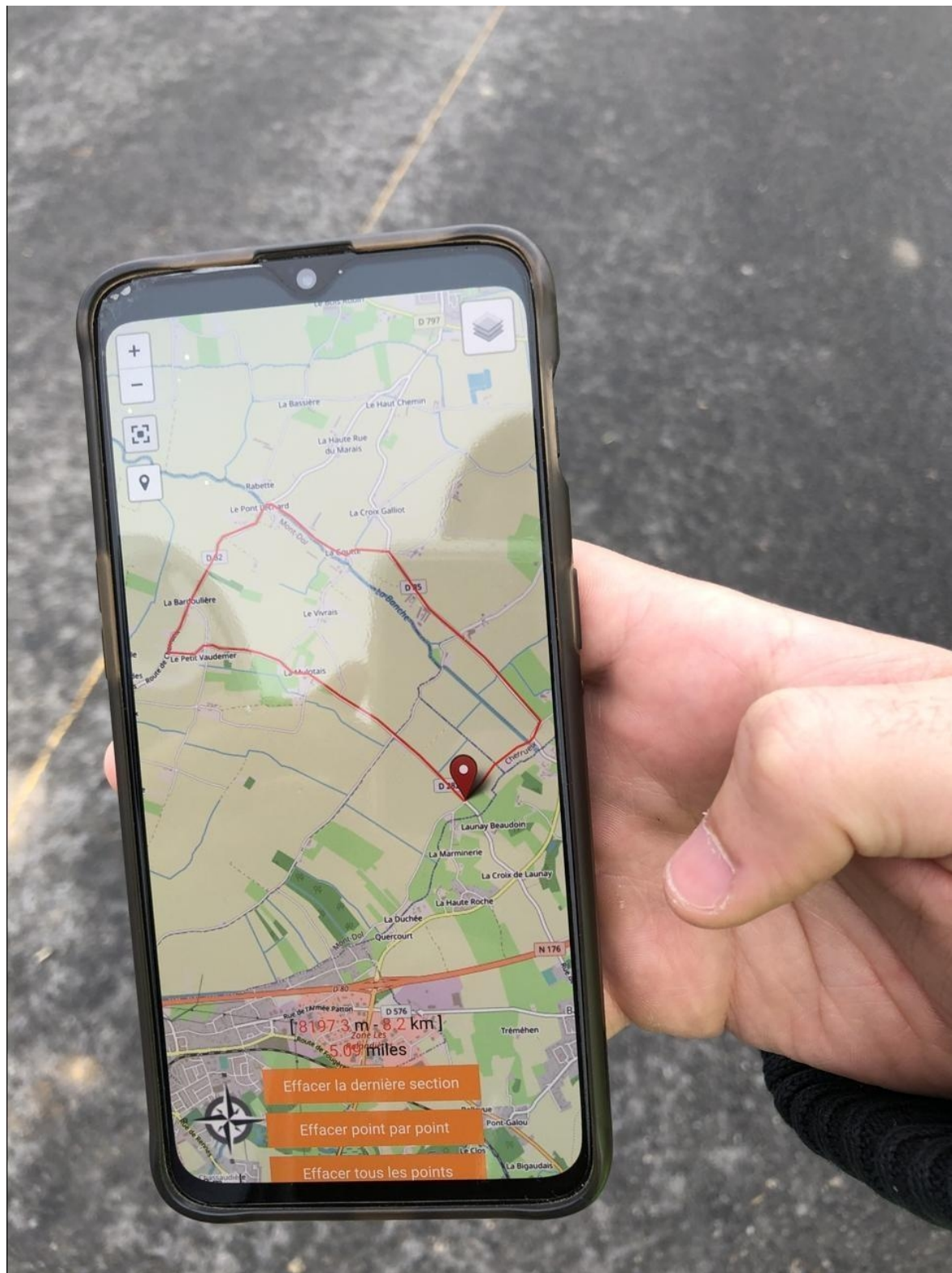
Le prochain Unicon aura lieu à l'été 2022 à Grenoble, à 100 kilomètres de Lyon. À domicile, les Woom, logiquement vainqueurs *du* tournoi de Rennes, seront encore favoris. Simon Jan sera en Isère, lui aussi. Présent à Bréquigny lors *du* tournoi de *mono-basket*, lui est [un spécialiste d'une autre discipline où se mélangent cirque et sport : la course](#)

d'endurance. Il s'entraîne une dizaine d'heures par semaine et avale les kilomètres sur une grande roue de 36 pouces.



Simon Jan s'est échauffé sur un tour de circuit. Il doit parcourir plus de 33,2 kilomètres en un heure. Ouest-France

On le retrouve quelques jours plus tard, le 10 octobre, dans *la* campagne de Dol-de-Bretagne, au nord de l'Ille-et-Vilaine. C'est ici qu'il va tenter de battre le record *du* monde de l'heure en *monocycle*, propriété de l'Allemande Jana Tenambergen (33,2 km). La tâche s'annonce corsée. Ce record toutes catégories a été établi sur *un* circuit automobile, comme le record masculin (32,5 km), réalisé lors des championnats de monde 2014 sur le circuit de Formule 1 Gilles-Villeneuve, à Montréal (Canada).



Simon Jan a tracé un circuit d'un peu plus de 8 km dans la campagne de Dol-de-Bretagne.
Ouest-France

C'est ici, dans ce coin reculé, entre les pâturages et les champs agricoles, que Simon Jan a tracé son propre circuit : *un* rectangle de 8,197 km sur ses routes d'entraînement. Le dénivelé est proche de zéro. Par contre, « **au niveau de l'exposition au vent, du revêtement de la route dans les virages, c'est loin d'être l'idéal** », avoue le monocycliste rennais. Heureusement, le vent est quasi nul. Voilà pourquoi il a choisi cette date au

tout dernier moment, car « **le vent est le pire ennemi du monocycliste. Plus de 10 nœuds, et c'est mort** ».

Un entraînement spécifique de deux mois

En ce dimanche matin d'automne, pas une brise mais *un* épais brouillard est *venu* se coucher sur *la* baie *du* Mont-Saint-Michel. Dans ce paysage de thriller, on n'y voit pas à vingt mètres. Quelques coups de feu nous font dire que des chasseurs ne sont pas loin. Heureusement, une quinzaine de bénévoles - « **de la famille, des amis, des gens du MonoStars** » - sont venues sécuriser les cinq intersections stratégiques *du* parcours.



Le monocycle de Simon est fait sur-mesure. Sa roue de 36 pouces est équipée d'une jante en carbone et de freins à disque. Il dispose d'un prolongateur sur son guidon. Ouest-France

Le longiligne Simon Jan « **s'entraîne spécifiquement depuis deux mois en faisant pas mal de fractionné, des séances d'intensité sur le *mono*, mais c'est vrai que ça fait plus d'un an que je pense à ce record, depuis que je détiens celui du 10 km** ». Il a déjà couru des marathons, a déjà grimpé le mont Ventoux en *monocycle* cet été. Pourtant, l'appréhension a pris le dessus ces dernières semaines. « **Ça va être compliqué d'aller chercher 33 km/h sur cinq tours. Je vais tout donner.** »



Simon Jan est prêt à s'élancer pour sa tentative de record du monde. Il doit parcourir plus de 33,2 km en une heure. Ouest-France

Jante en carbone, prolongateur, freins à disque...

Il part pour *un* tour d'échauffement, à 28, 29 km/h de moyenne. « **Les jambes tournent bien** », assure-t-il. À 10 h 40, il s'élance, sous les encouragements de sa famille et des amis. Une moto lui ouvre *la* route et nous avons embarqué dans une voiture derrière lui. Sur sa grande roue, maillot bleu marine Van Rysel collé au corps, des genouillères aux genoux, il fend *la* brume en position de pistard. Le compteur de *la* voiture oscille entre 37 et 38 km/h de moyenne.



Simon Jan a préparé sa tentative de record du monde depuis près de deux ans. Alain Coupey

Sur *un monocycle*, les jambes moulinent davantage que sur *un* vélo traditionnel. Le cadre en acier de sa machine, Simon Jan l'a fait souder sur-mesure au Canada. Son guidon est équipé d'*un* prolongateur, comme ceux des triathlètes. Entre les deux branches, il a fixé sa gourde remplie d'une eau sucrée au jus de citron. « **On fera les contrôles à la fin** », ont blagué certains au départ. L'immense jante est en carbone. En son centre sont installés des freins à disque. Simon passe de *la* première à *la* deuxième en tapant avec son talon sur *un* moyeu à vitesses. Sur cet engin, tout est unique.



Les virages sont particulièrement difficiles à négocier au vu du modeste revêtement de la route. Alain Coupey

Il boucle le premier tour en 14 minutes, le deuxième après 29 minutes. Il est sur ses temps de passage. Le brouillard, lui, ne s'est pas levé et, à chaque rencontre avec une voiture, le stress s'installe. Lors *du* troisième tour, *un* camping-car le croise, puis quelques joggeurs dominicaux. Sa moyenne de vitesse a descendu très légèrement, mais le rythme est toujours soutenu.

« Je pense qu'à dix secondes près, je dois faire mieux »

À l'entame *du* dernier tour, les encouragements redoublent près de *la* table de marque. Simon Jan semble piocher aux alentours des 55 minutes, mais il boucle le quatrième tour en 58 minutes. Le record masculin est d'ores et déjà battu. Il lui reste deux minutes pour faire tomber le record féminin. Sur *la* ligne d'arrivée, on se perd en conjectures, dresse des calculs. Selon le règlement de l'épreuve, le tour en cours doit être bouclé pour que le record soit validé.



Simon Jan est tout proche de battre le record du monde à l'entame du dernier tour. Alain Coupey

La brume s'est enfin dissipée, et c'est le soleil qui accueille Simon Jan à l'arrivée. Il franchit *la* ligne sous les applaudissements. Mais on se regarde, se jauge. L'a-t-il fait ? « **Je pense qu'à dix secondes près, je dois faire mieux, à vérifier** », dit-il essoufflé. « **Je pense que tu l'as** », lui dit Samuel, le maître *du* chrono. « **Sur ma montre, j'ai 33,4 km/h de moyenne** », lui répond le monocycliste. « **Moi j'arrive à 33,365 km ! Tu fais 180 mètres de plus que le record !** ». « **Ah super... (Tout le monde l'applaudit et le félicite chaudement). Je visais 33,333. J'ai 33 ans depuis *la* semaine dernière (rires) .** »



Simon Jan a battu le record du monde de l'heure en monocycle, en parcourant 33,365 kilomètres, dimanche 10 octobre, à Dol-de-Bretagne. Ouest-France

Simon Jan ne réalise pas tellement, encore meurtri par l'effort qu'il vient de s'infliger. Il se tient le dos, veut très vite ôter ses chaussures cyclistes. « **Je repensais à mon ascension *du* mont Ventoux cet été, où je me disais que je n'étais pas arrivé tant que je n'étais pas en haut, se réjouit-il. C'est super ! J'ai réuni *du* monde parce que je pensais que je pouvais le faire, donc il fallait aller jusqu'au bout, même si je n'y croyais plus trop ces dernières semaines. Je pensais que j'allais le louper pour pas grand-chose. Je suis trop content. »**

Le Rennais a dû patienter quelques semaines pour que *la* Fédération internationale de *monocycle* valide son record. Mais avant cela, il a convié tout le monde à boire *un* verre sur les lieux de son exploit. Histoire de ne pas oublier *la* convivialité circassienne *du* *monocycle* sportif.

Prolongation vous propose une série de Noël sur les rapports entre le cirque et le sport :

ÉPISODE 1. [Le Cirque du Soleil, véritable tremplin pour les sportifs de haut niveau](#)

ÉPISODE 2. [« Le rêve américain » : Sylvan Masson, du freestyle motocross au Cirque du Soleil](#)

ÉPISODE 3. [REPORTAGE. Dans les écoles de cirque, la frontière entre le sport et les arts circassiens est infime](#)

ÉPISODE 4. [REPORTAGE. Mono-basket, endurance... À la découverte du monocycle, un sport atypique venu du cirque](#)

Christophe PENOIGNON.