

RÉCIT. « Un peu comme si j'avais fait le Tour de France » : il a traversé les Pyrénées à monocycle

Christophe PENOIGNON.

Début juin, le Rennais Simon Jan s'est lancé dans un défi un peu fou : traverser les Pyrénées d'ouest en est en passant par les cols les plus difficiles. Pas sur deux roues, mais sur une seule ! À monocycle, il aura parcouru 920 kilomètres et avalé 23 000 m de dénivelé positif en 12 jours. Il raconte cette incroyable épopée.

Sur un monocycle, il y a les gens « normaux », comme vous et moi, qui manquent de se casser la figure alors même qu'ils sont à l'arrêt et bénéficient d'une aide extérieure pour monter sur la selle. Et puis il y a Simon Jan, qui parcourt 920 kilomètres et 23 000 mètres de dénivelé positif en 12 jours sur ce drôle de véhicule à une roue.

La dernière fois que nous avons rencontré ce monocycliste rennais, c'était le 10 octobre 2021, à Dol-de-Bretagne. Il avait alors battu un record du monde : celui de la plus longue distance parcourue en une heure à monocycle (33,4 km). Depuis, il est devenu champion du monde sur route à Grenoble lors de l'été 2022. Durant les Unicon (les championnats internationaux de monocycle), il a même fait carton plein en s'imposant sur les épreuves du 10 km, du marathon (42 km) et de la course de côte.

Car Simon Jan ne se « contente » pas de rouler vite sur le plat. Sur un monocycle, il grimpe aussi les plus grands cols routiers. Imaginez plutôt. En mai

2022, il a gravi, en huit jours, le col de la Bonette, le col de Vars, l'Izoard, le Galibier, la Croix de Fer, la Madeleine et le col du Chat, pour finir avec l'enchaînement du parc régional de Chartreuse (Cucheron, Granier, Porte). Des noms qui caressent les oreilles des amoureux de la « Petite Reine » et du Tour de France.

Suite à cette aventure dans les Alpes, le Breton s'est lancé dans un défi insolite : parcourir les Pyrénées d'ouest en est en passant par les cols routiers les plus mythiques. **« Ce projet était lié avec la conception d'un nouveau cadre de monocycle, explique Simon Jan. J'ai imaginé un nouveau cadre adapté au transport de mes bagages et il a été fabriqué au Canada. Il vaut à peu près 1 000 euros, ce qui est raisonnable par rapport à ce que dépensent les cyclistes qui font de la compétition. Là où je montais le plus souvent un grand col par jour dans les Alpes, le but était de pouvoir en enchaîner plusieurs à la suite – puisque les cols pyrénéens sont plus petits et plus sauvages – avant de bivouaquer**

Pendant sa traversée des Pyrénées, Simon Jan s'est attaqué à de très forts pourcentages. Le tout à monocycle...

. Photo : Loïc Ottmann

en camping. »

Le Rennais est donc parti d'Hendaye, dans le Pays basque, le samedi 3 juin, avec sa tente, ses affaires, ses outils et des produits de première nécessité rangés dans des sacs harnachés à ce monocycle très spécial. Car le monocycle pratiqué par Simon Jan n'a pas grand-chose à voir avec ceux que l'on chevauche dans les cirques. Lui bénéficie d'une grande roue qui rappelle le grand bi, l'ancêtre commun du monocycle et de la bicyclette, d'une jante en carbone, de freins à disque et d'un guidon muni d'un prolongateur. Il faut bien ça pour réussir à rallier Cerbère et les bords de la Méditerranée en moins de deux semaines.

Mais une aventure pareille, ça se partage. S'il était déjà prévu que le vidéaste Loïc Ottmann l'accompagne dans son périple afin de tourner un film,

deux amis autrichiens, Felix Regelsberger et sa compagne Sophie, ont aussi décidé de prendre sa roue. Felix à monocycle, Sophie à vélo, tout comme Loïc. « **À la base, on est tous les quatre monocyclistes** », précise Simon Jan.

« Le centre de gravité est toujours au-dessus de la roue »

La première étape de leur parcours reliait Hendaye à Saint-Jean-Pied-de-Port. 80 km et 1 500 m de dénivelé. « **En moyenne, on roulait un peu moins de 80 km par jour**, raconte le Rennais. **La plus petite étape faisait 55 km et la plus longue 98 km. À part la première et la dernière étape, j'avalais presque 2 000 m de dénivelé chaque jour. J'en ai deux à 2 300 m, deux autres à plus de 2 400 m. J'ai tout enregistré sur Strava.** »

Après une entrée en matière plutôt tranquille, la suite s'est très vite corsée. « **Dès le deuxième jour, entre Saint-Jean-Pied-de-Port et le Pont de Jaura, je me suis un peu perdu dans le Pays basque sur des toutes petites routes**, sourit-il. **Et puis il y avait le col d'Oyhanbeltze... Ce n'était pas une route classique qui serpente sur la montagne. C'était une route de crête qui était très irrégulière. Il y avait du plat puis des parties à 15-20 %... Là, j'ai dû marcher sur 50 m, même si le projet était de tout passer en roulant.** »

Pour Simon Jan, les cols les plus connus qu'il a pu escalader « **n'étaient pas du tout les plus durs** ». Grimper une route à plus de 15 % sur une seule roue, ça en revanche, c'était plus ardu. Mais comment est-ce possible, d'ailleurs ? Il explique : « **On doit garder l'équilibre en permanence. Certains disent que le monocycle est un système pendu-**

laire. Au vélo, les deux roues sont collées à la route et, si celle-ci s'incline, la selle va se retrouver derrière et on sera obligé de se mettre en danseuse afin d'avoir plus d'énergie pour être le plus proche possible de la roue avant. Au monocycle, le centre de gravité est toujours au-dessus de la roue, toujours d'aplomb, peu importe la pente. Si on va très vite, notamment en descente, le centre de gravité sera un peu plus vers l'avant pour compenser la vitesse, mais jamais derrière. »

Avec Miguel Indurain dans le Tourmalet

Après une troisième étape où il est monté tout en haut de la Pierre Saint-Martin, l'heure était venue pour lui de s'attaquer à un mythe : le col d'Aubisque, emprunté 74 fois par le Tour de France. Pour ce faire, il a donné rendez-vous au Cyclo Club Béarnais en fin de matinée, à Laruns, et grimpé avec ses membres ce col hors catégorie au sommet duquel le club, l'un des plus vieux clubs cyclistes de France à qui l'on doit le Raid pyrénéen (traversée des Pyrénées à vélo par les cols), a érigé une stèle en la mémoire de son fondateur. Un sympathique moment de partage et joli un clin d'œil pour Simon Jan, avant d'enchaîner avec le Soulor.

Et puis est arrivée l'étape 5 : Argelès-Gazost – Campan. Un seul col au programme, mais non des moindres : le légendaire Tourmalet. Ses 2 115 m d'altitude, ses 84 apparitions lors du Tour de France. Une star du vélo à part entière, qui en attire d'autres... Simon Jan nous livre une anecdote : « **On déjeunait dans un restaurant à Luz-Saint-Sauveur et je commence à discuter avec le gérant. Il me dit : "Sur la table, à côté de vous, il y a un gars de dos.**

Mon collègue me dit que c'est Alberto Contador, mais il semble un peu trop vieux. » À la fin du repas, il me dit que ce n'est pas Contador mais Miguel Indurain. Il était accompagné d'une équipe du tournage pour la Vuelta, qui passera par le Tourmalet cette année. J'ai pris les devants et j'ai entamé la montée. Felix, lui, a fait la montée avec Indurain en discutant un peu avec lui. Il est arrivé cinq minutes avant puisqu'Indurain devait faire des pauses pour les besoins de la caméra. »

Une drôle de coïncidence pour le Rennais, lui qui avait déjà rencontré Chris Froome, autre multiple vainqueur de la Grande Boucle, au sommet du col de la Bonette. « **C'est marrant, je ne savais même pas qu'Indurain avait gagné cinq Tour de France d'affilée !** »

« Ça va plus vite avec une seule roue ? »

Sur son monocycle, Simon Jan a mis un point d'honneur à avalé les 18 kilomètres de montée sans poser pied à terre. « **Ça s'incline un peu plus vers la fin mais vu que j'avais fait les deux premiers tiers sans m'arrêter, je l'ai fait jusqu'à bout, histoire de dire que je l'ai fait (rires).** » Il a même fait mieux que ça : « **Tout au long de mon parcours, j'ai doublé pas mal de cyclistes, avec ou sans bagages. Dans le Tourmalet, il y en avait un qui roulait sur un vélo en carbone ultra léger, il devait faire dix kilos de moins que moi. Je suis arrivé à son niveau et il m'a regardé la mine déconfitée avant d'oser me demander : "Ça va plus vite avec une seule roue ?" (rires)** »

L'ascension a laissé plus de traces chez Felix Regelsberger. « **Il souffrait d'une tendinite au tendon d'Achille, ce qui**

est courant chez les monocyclistes, raconte Simon Jan. En tant que médecin de santé publique, j'ai pu lui trouver un rendez-vous dès le lendemain à Bagnères-de-Luchon chez un ostéopathe. Et il a pu arriver jusqu'au bout du voyage, en faisant 3 000 m de dénivelé de moins que moi. »

Si, dans les montées, les monocyclistes surentraînés peuvent rivaliser avec les cyclistes, en revanche, la tâche se complique en descente. « On n'a pas de roue libre donc on doit pédaler tout le temps. On va en moyenne à 25 km/h avec des pointes à 30. Au-delà, on prend trop de risques. J'ai utilisé deux paires de plaquettes de frein en 12 jours ! » Simon Jan a donc dû se muer en mécano à plusieurs reprises, notamment pour réparer la chaîne cassée sur le vélo de Sophie. « Je venais d'acheter un multi-outils donc j'ai pu lui remettre sa chaîne en place, alors que je n'ai même pas de chaîne sur mon monocycle (*rires*). »

Mais les problèmes mécaniques n'étaient pas les seuls écueils de la traversée du Breton. « On a vu des ânes, des brebis, un troupeau de vaches accompagnées d'un taureau, énumère-t-il. J'ai eu une petite frayeur dans le col d'Artigaux. Je me suis trompé de route et, là, des Patou (chiens de montagne des Pyrénées), qui n'avaient pas l'air très sympas, m'ont suivi à la trace. J'ai continué ma route en serrant les fesses. Sauf que cette route menait à une impasse, donc j'ai dû faire demi-tour... »

Les petites erreurs de parcours ont finalement rallongé d'une vingtaine de kilomètres son itinéraire de départ. « Ce col d'Arigaux (aussi appelé Artigas-cou) fut sans conteste le plus difficile.

Je pensais qu'il était bitumé alors que non, c'était une piste avec plein de cailloux, de l'eau, des trous partout. J'ai dû poser pied à terre plusieurs fois. Ça a été ma plus grosse journée : 92 km et presque 2 500 m de dénivelé. »

« On a vu la mer et on s'est tous regardés »

Hourquette d'Ancizan, Peyresourde, Portet d'Aspet, Agnès, Pailhères... Les cols se succèdent et la fatigue se fait sentir au fil des jours. « Jusqu'au dixième jour, ça allait, j'avais les jambes légères, se souvient Simon Jan. Mais à la fin du dixième, j'ai commencé à avoir des douleurs et les trois dernières journées ont été beaucoup plus compliquées. » D'autant que les conditions météo sont allées de mal en pis. « C'était atroce. Il a fait gris pendant la première moitié du parcours et on a eu une seule journée sans pluie entre Saint-Marie-de-Campan et Bagnères-de-Luchon. À partir de là, on a eu des orages qui ont éclaté chaque après-midi. Et plus on avançait, plus ça s'intensifiait. »

Alors, lorsque les quatre compagnons d'infortune sont arrivés au sommet du col de Palomère, tout proche de Perpignan, les larmes leur sont presque montées aux yeux. « Au début, on ne voyait rien. Puis on a fait cent mètres et là, on a vu la mer. On s'est tous regardés, l'air de dire qu'on touchait au but. C'était émouvant (*rires*). »

Sauf que Simon Jan leur avait réservé une dernière étape ramassée et difficile. « C'était un peu de la torture puisqu'on longeait la côte avec vue sur la mer, mais avec toujours du dénivelé. Et on se faisait brasser par

le vent ! »

Alors à l'arrivée à Cerbère le mercredi 14 juin, « en bon Breton », le Rennais s'est précipité dans l'eau cristalline de la Méditerranée. « La boucle était bouclée puisque la première chose que j'avais faite en arrivant à Hendaye, c'était de me baigner ! Relier l'océan et la mer, c'était l'idée. » Là, sur le sable de la plage, rincé par douze jours d'efforts, il s'est un peu senti « comme quand on vient de finir le Tour de France. Même si je n'ai jamais fait le Tour (*rires*). Ça doit y ressembler en tout cas. »

Avec Loïc Ottmann, ils planchent désormais sur un film documentaire d'une quinzaine de minutes retraçant cette drôle d'épopée vécue sur une roue. « J'ai été approché par le festival de films *Tous en selle !* qui est en phase de présélection. Six à neuf films seront diffusés toute l'année sur une quarantaine de dates en France, en Suisse, en Belgique, au Canada. Il y aura notamment une diffusion à Rennes... »

Une épopée unique puisqu'à la connaissance de Simon Jan, personne n'avait encore traversé les Pyrénées en monocycle. Pourtant, ils sont de plus en plus nombreux à partir à l'aventure chaque année : « Le monocycle reste une pratique confidentielle et l'affaire de quelques individus, indique le Breton. Mais force est de constater qu'il n'y a jamais eu autant de voyages longue distance. Une Française est partie de Saint-Nazaire et est en route pour le cap Nord (Norvège). Un autre est parti du Mans pour rejoindre l'Estonie, et ses vidéos buzzent un peu sur Instagram. Une Allemande fait aussi l'European Trail Divide entre le Portugal et le cap Nord, et un Anglais avait

réalisé un tour du monde il y a quelques années. »

Le Ventoux et le record du 100 km au programme

S'il envisage de reproduire l'expérience un jour dans les Alpes (avec assistance cette fois pour pouvoir enchaîner les cols), Simon Jan s'est déjà fixé d'autres objectifs. Le 29 juillet, il souhaite coorganiser un défi sportif au mont Ventoux avec d'autres monocyclistes, en partenariat avec l'Institut du cerveau. **« On aimerait trouver des mécènes qui accepteraient de donner de l'argent par rapport peut-être au nombre de montées réalisées, au nombre de personnes qui arriveraient au bout du défi avec trois montées dans la même journée »,** explique-t-il.

```
window.parent.thirdparty.push({family:
"fonctionning", name:"beop", fn: func-
tion(){ window.beOpAsyncInit = func-
tion() { BeOpSDK.init({ account:
"5ac7982746e0fb0001e4179c" });
BeOpSDK.watch(); }; var t = docu-
ment.createElement("script"); t.src =
"https://widget.beop.io/sdk.js"; t.async
= true; var s = document.getElements-
ByTagName("script")[0]; s.parentN-
ode.insertBefore(t, s); } });
```

Simon Jan cherche aussi des sponsors pour un autre projet : une tentative de record du monde du 100 km organisée à l'hippodrome de Laval (Mayenne). **« Il n'a pas été beaucoup tenté. Pour l'instant, il est de 3 h 37 minutes, ce qui fait environ 27,7 km/h de moyenne. Si je m'entraîne bien, je dois pouvoir porter ce record à plus de 30 km/h de moyenne. Je trouve cette barre symbolique et parlante. »**

Aussi parlant que 920 kilomètres et 23 000 m de dénivelé positif avalés dans les

Pyrénées. **« Je fais ça pour moi mais aussi pour le monocycle, afin de mettre en avant ma pratique. »**

