

Quelles protections
pour
quelle pratique
du monocycle ?

Table des matières

Introduction.....	3
Entretien du matériel.....	3
Protections selon les activités.....	4
Exemples de protections.....	6
Licence, versions et paternité du document.....	11

Introduction

Ce document a pour but de rassembler quelques conseils concernant les protections à revêtir afin d'améliorer la sécurité dans la pratique des diverses activités monocyclistes.

Comme il n'existe pas de réglementation à l'échelle nationale, ce document est le fruit des observations faites depuis les origines de l'association Cycl'Hop (2003). Cette expérience fut acquise lors de nos entraînements, de nos diverses sorties, de nos participations aux rassemblements nationaux (CFM, conventions, ...) et internationaux (UNICON, conventions, ...). Ces recommandations s'inspirent d'une part des règles appliquées dans les compétitions officielles internationales (UNICON) organisées par l'IUF (International Unicycling Federation), d'autre part des accidents, fort heureusement très rares, que nous avons connus.

Ce document ne contient que des recommandations, en aucun cas des obligations, seule la loi (Code de la Route, réglementations imposées par une fédération reconnue par le ministère des sports, ...) étant à même d'imposer des règles obligatoires.

Dernier point important, la sécurité est avant-tout affaire de bon sens : ne pas se mettre en danger est le plus sûr moyen de ne pas se blesser. Elle est et doit rester de la responsabilité et du bon sens du pratiquant majeur, et des parents pour les mineurs. À une époque où tout doit être réglementé, encadré, normalisé, il est de notre ressort de faire en sorte « qu'on nous laisse vivre en paix ». Moins nous aurons de blessés lors de notre pratique (initiation, perfectionnement, compétitions, « extrême »), moins nous attirerons l'attention sur nous et plus longtemps nous vivrons libres et heureux !

Vous trouverez dans les sections suivantes :

- quelques conseils d'entretien du matériel
- une liste d'activités monocyclistes et les équipements recommandés en regard
- une liste illustrée de protections avec des indications de coût et de lieux de vente.

Entretien du matériel

Un équipement de protection est un matériel important et « fragile » qui doit être entretenu, vérifié régulièrement, et changé dès qu'il a amorti un choc même moyen. Il est en particulier habituel de voir les protections jetées au sol de rage ou juste pour les quitter : la coque interne en polystyrène d'un casque peut se fissurer de manière invisible, un protège-poignet s'use par frottement au sol, ...

A notre avis, mieux vaut investir 15, 20 ou 50€ dans un nouvel équipement que beaucoup plus dans une nouvelle tête. Enfin, ce que nous en disons... c'est une question de goût !

Vos monocycles doivent également être contrôlés régulièrement :

- serrage des étriers de fixation de la roue
- recherche de fissures sur le tube de selle, en particulier à la soudure du tube sur la plaque de fixation sous la selle
- rayons : serrage, tension, recherche des rayons cassés (pas toujours visibles)
- fixation et serrage des pédales et manivelles

Une règle simple doit s'appliquer : un monocycle qui fait du bruit a un problème...

Protections selon les activités

Pratique	Risques	Équipements fortement recommandés	Équipements recommandés
Initiation	chutes lourdes sur le coccyx, genoux/mains/poignets attention, dans l'apprentissage de la marche arrière, risque de chutes en arrière, donc sur le dos ou même la tête	aucun	casque de vélo, gants de vélo, genouillères, surtout quand on commence à se lâcher
Sports Collectifs (basket / hockey / jeux)	chevilles et poignets, mais aussi collisions	aucun	chevillères renforcées (ou chaussures type baskets montantes) , cuissard de route
Girafe	danger lié à la hauteur des chutes, attention à la marche arrière	ne pratiquer que si déjà très à l'aise en monocycle « normal », sous contrôle et avec l'assistance d'un pratiquant expérimenté casque de vélo recommandé	chevillères, gants de vélo ou protège-poignets
Roue impossible (BC wheel)	chutes de type skate/roller	casque de roller, protège-poignets, coudières, gants de tout-terrain attention aux spectateurs et passants (chevilles)	chevillères
Roue ultime	frottements sur les jambes et genoux, chocs en porte-à-faux sur le tibia (fracture dans des cas extrêmes)	genouillères	protège-tibias, chevillères, gants de vélo
Trial / street	en tout genre, fonction des obstacles à franchir : chocs, frottements, ... sur tout le corps et la tête	protection maximale (casque de roller, protège-tibias, genouillères, chevillères, coudières, gants de tout-terrain)	

Pratique	Risques	Équipements fortement recommandés	Équipements recommandés
Flat	chutes en tous genres, très liées aux figures tentées	protège-tibias, gants de tout-terrain	casque de roller, chevillères, genouillères
Artistique	chutes en tous genres, très liées aux figures tentées	aucun	chevillères
Cross, balades sur pistes	variés, très liés à l'itinéraire : coups de pédales, branches dans le visage ou les yeux	casque de vélo, protège-tibias (si pédales métal), gants de vélo	lunettes (protection des yeux contre les branches basses), chevillères, protège-poignets, genouillères, cuissard de VTT
MUni, balades hors pistes	selon la difficulté de l'itinéraire : chutes, chocs contre des obstacles, coups de pédales, branches dans le visage ou les yeux, ...	casque de roller, protège-tibias, genouillères, gants de tout-terrain, chevillères	lunettes (protection des yeux contre les branches basses), protège-poignets, cuissard de VTT
Balades sur piste cyclable ou route (« longue distance »)	la pratique du monocycle est interdite sur la route, mais nous pouvons être amenés à circuler sur des voies communales ou départementales à très faible trafic ou sur des pistes cyclables. Les risques sont alors liés à la circulation, à la vitesse ou la fatigue. Risque également d'insectes ou de poussières dans les yeux.	casque de vélo, gants de vélo, gilet réfléchissant (obligatoire le soir en dehors des agglomérations ou en cas de mauvaise visibilité), éclairage avant et arrière le soir.	genouillères, chevillères, lunettes de vélo (blanches ou teintées), cuissard de route

Exemples de protections

Protection	Exemple	Prix (à partir de)	Magasins	Remarques
Chaussures		20€	magasins de sport, revendeurs de cycles, grandes surfaces	<p>Le port de chaussures fermées et convenablement attachées est indispensable, une attention particulière doit être apportée aux lacets qui ne doivent pas pouvoir se prendre dans l'axe ou une vis de montage du monocycle.</p> <p>Une semelle plate, rigide et très adhérente est en général préférable (type « VANS »), mais c'est également affaire de goût et d'activité (chaussure crantée type « randonnée » pour le tout-terrain).</p>
Casque de vélo		20€	magasins de sport, revendeurs de cycles, grandes surfaces	<p>Casque léger et très ventilé, en général en polystyrène recouvert d'un film plastique protecteur.</p> <p>Existe en versions route (à gauche) et VTT (à droite).</p>
Casque de roller		15 à 50€	magasins de sport, grandes surfaces, revendeurs de monocycles	<p>Coque interne en polystyrène protégée par une coque externe en plastique épais (2 ou 3 mm) et rigide. Sa forme doit protéger le dessus des oreilles et la nuque.</p>

Gants de vélo		10 à 20€	magasins de sport, revendeurs de cycles, grandes surfaces	Existent en modèles été (mitaines, à gauche) et hiver (imperméables, respirants, ..., à droite)
Gants de tout-terrain		35€	revendeurs de monocycles	Un gant de tout-terrain spécial monocycle est préférable à un gant de VTT car il intègre une protection du poignet tout en conservant la flexion nécessaire à la préhension de la poignée de selle À gauche : gant VTT, à droite gant MUni
coudières		35€	revendeurs de monocycles	Une fracture de l'épicondyle (l'os pointu à l'extrémité du coude) est très douloureuse et souvent difficile à consolider (broches, vis, ...).
protège-poignets		10€	magasins de sport, grandes surfaces	Plaque rigide molletonnée interdisant la flexion du poignet et protégeant du frottement au sol.

genouillères		10 à 50€	Magasins de sport (genouillères de volley) revendeurs de monocycles (genouillères spécialisées)	Des genouillères de volley sont très bien adaptées à une pratique sur route (longue distance) ou stade (athlétisme) mais manquent de résistance en tout-terrain et ont tendance à glisser pendant la chute, laissant le genou exposé.
protège-tibia		3 à 40€	Magasins de sport (protège-tibias de football) Revendeurs de monocycles (protège-tibias spécialisés)	Un protège-tibia de football peut suffire au début (peu onéreux), mais tient mal en place. Préférer un modèle spécialisé (revendeurs spécialisés dans le monocycle) ou, encore mieux, avec genouillère intégrée (voir ci-après). Existe avec chevillère intégrée.
genouillère et protège-tibia intégrés		60€	revendeurs de monocycles	Matelassage intégrant des plaques plus ou moins rigides (mousse haute densité ou plaques plastiques) selon le modèle. C'est LA protection idéale et conseillée puisque la genouillère et le protège-tibia restent toujours en place contrairement à des produits séparés. De plus ce type de protection revient moins cher que des genouillères et protège-tibias séparés.

chevillères		5 à 30€	Magasins de sport (chevillères de football) Revendeurs de monocycles (chevillères rigides)	Une chevillère de football est en général suffisante pour protéger des coups sur les manivelles. Pour les pratiquants « extrêmes » un modèle rigide peut être intéressant, il va en plus limiter les flexions latérales de la cheville (protection contre certaines entorses).
gilet réfléchissant		3€	Magasins de sport, grandes surfaces	Le même que celui de votre voiture. Notez que depuis le 1er juillet 2008 et bien que nous n'ayons pas le droit de circuler sur la route, tout cycliste doit obligatoirement porter un tel gilet pour rouler en dehors des agglomérations dès la tombée de la nuit ou le jour en cas de mauvaise visibilité. Ce gilet doit être conforme à la norme CE (regardez sur l'étiquette).
éclairage avant et arrière		15€	Magasins de sport, revendeurs de cycles, grandes surfaces	Toujours difficiles à fixer sur un mono, la meilleure solution est souvent de les attacher sur le casque. Une frontale est également un bon choix pour l'éclairage avant.

<p>cuissard</p>		<p>9 à 50€</p>	<p>Magasins de sport, revendeurs de cycles</p>	<p>Culotte ou collant avec un rembourrage au fond pour absorber la transpiration, éviter les frottements sur l'entre-jambes et absorber les petits chocs et vibrations, parfois rembourré aux hanches pour le VTT. Se porte en principe à même la peau, les coutures des sous-vêtements étant en général mal placées. En cas de frottement ou d'irritation il est possible de le garnir de vaseline (impossible à laver, mais très efficace !) ou de toute crème résistant à la transpiration afin de disposer d'une couche glissante.</p> <p>Existe en plusieurs modèles</p> <ul style="list-style-type: none"> - short moulant en matière élastique (Lycra, ...) : adapté à la route et la longue distance. Peut également être porté sous un short ou pantalon « normal » (attention aux coutures) - short doublé d'un cuissard aéré : adapté au tout-terrain - collant cuissard : pour une pratique hivernale.
-----------------	---	----------------	--	---

Licence, versions et paternité du document

Ce document vous est fourni sous une licence libre de type CC-by-NC-SA (cf <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/> pour les détails).

Dans les grandes lignes :

- vous êtes libre de le reproduire, de le diffuser au public, de le modifier, de distribuer vos modifications, mais pas de le vendre.
- toute version dérivée de ce document, y compris vos propres modifications, doit obligatoirement rester sous la même licence.
- toute version dérivée doit comporter l'historique des modifications et la paternité de celles-ci.

En gros, nous vous autorisons à diffuser ce document mais souhaitons qu'il reste public et qu'il soit une œuvre collective désintéressée.

Date	Version	Auteur(s)	Objet de la version
29/08/2010	1.0	Antoine Albert/Cycl'hop Patrice Guerlais/Cycl'hop	version initiale