

# Le Monocycle freestyle

## Presentation

Le monocycle *freestyle* est l'art d'enchaîner des figures au sol, exigeant une maîtrise de l'équilibre sur le monocycle. Le *freestyle* englobe toutes les figures ne comportant pas de saut, sinon on appelle cela du *flat*. Le *freestyle* se pratique idéalement en salle, sur du parquet, ou — à défaut — sur un sol plat.



## Materiel

Le monocycle *freestyle* n'a pas besoin d'être particulièrement solide, puisqu'il n'est contraint qu'à peu d'efforts (en comparaison avec un monocycle de trial ou de tout-terrain). Le *freestyler* privilégiera donc un axe standard léger, des manivelles courtes (permettant des mouvements plus dynamiques), des pédales plastiques et bien souvent un pneu de couleur pour ne pas laisser de trace sur le sol. Généralement, le cadre a des bords carrés, afin de permettre au *freestyler* de poser ses pieds dessus.

## Technique

Un grand nombre de figures existent en freestyle. Bon nombre d'entre elles se font en se déplaçant grâce à un pied posé sur la roue, ce qu'on appelle le *wheel-walking*, ou bien à base de rotations du corps, appelées pirouettes. Il est aussi possible de se déplacer sans poser les pieds sur les pédales, ce qui s'appelle du *gliding*, ou sa variante, le *coasting*.

### Le *wheel-walking*

Le *freestyler* est assis sur son monocycle, mais n'a pas les pieds sur les pédales. En faisant rouler la roue — grâce à ses pieds posés sur le pneu — il peut se diriger, aussi bien en avant qu'en arrière.

Plusieurs variantes du *wheel-walking* existent, comme le *wheel-walking* à un pied (l'autre étant posé sur le cadre) ou encore le *wheel-walking* debout (toujours avec un pied posé sur le cadre).



### Le *glide*

Après avoir pris un peu d'élan, ou bien en utilisant une pente douce, le *freestyler* enlève ses pieds des pédales et les pose sur le cadre. Un pied restant en contact avec la roue lui permet de ralentir et l'aide à rétablir son équilibre.

Une variante du *gliding* est le *coasting* où le but est de n'avoir aucun contact avec la roue ; les deux pieds étant posés sur le cadre en permanence. L'équilibre ne se fait alors plus qu'avec des mouvements du bassin.