

# Le Monocycle Trial

## Presentation

Le monocycle trial — tout comme ses homologues vélo et moto trial — consiste à franchir des zones parsemées d'obstacles. Ces obstacles peuvent être de différentes nature :

- Naturels : troncs d'arbres, rochers, *etc.*
- Urbains : escaliers, murets, barrières, *etc.*
- Artificiels : palettes, pneus, *etc.*

## Materiel

Le monocycle trial se veut très résistant, notamment au niveau du pédalier ainsi que du cadre. Le pneu doit être suffisamment gros pour permettre de prendre une impulsion, ainsi que d'amortir les *drop* (saut vers le bas). Généralement, les pneus utilisés font 19 x 2,5".

Le monocycle trial doit être le plus léger possible, afin de permettre au *rider* de sauter plus haut.



## Technique

Il existe plusieurs techniques pour franchir les obstacles rencontrés en trial, les deux principales sont le *side-up* et le *pedal-grab*.

### Le *side-up* :

Le *side-up* est un saut latéral sans élan. Il peut être réalisé « selle dedans » (avec la selle entre les jambes), ou bien avec « selle sortie » (que l'on tient devant soi) ce qui permet de sauter plus haut. Généralement, le monocycliste fait un premier petit saut qui permet de compresser le pneu, lui donnant une meilleure impulsion et lui permet de mieux pousser sur ses jambes. Il faut ensuite sauter en tirant sur la selle pour amener le monocycle, et faire remonter ses genoux devant soi.

**Le record de hauteur en *side-up* est de 130cm**, réalisés par Joe Hodges, Fabian Mark ou encore Max Schulze.



### Le *pedal-grab* :

Pour franchir un obstacle encore plus haut, il est possible d'atterir sur la pédale plutôt que sur le pneu ; on appelle cela un *pedal-grab*. Il faut ensuite remonter sur l'obstacle, pour cela, deux techniques sont utilisées ; sauter en s'appuyant sur la pédale posée sur l'obstacle ou faire balancer la roue d'avant en arrière et utiliser l'inertie du monocycle pour remonter sur l'obstacle.

Une technique avancée, le *tico-tico* est un *pedal-grab* suivi directement d'une remontée d'obstacle. Il permet d'avoir un mouvement plus fluide, et évite le problème de l'équilibre une fois posé sur l'obstacle, notamment sur de petites surfaces.

**Le record de hauteur en *pedal-grab* est de 165cm**, réalisé par Joe Hodges