

# Les Niveaux Techniques de l'IUF

( Ce texte en Français est donné à titre indicatif se reporter au texte officiel pour confirmation. Les traducteurs ne sont pas responsables des conséquences ou accidents résultant des erreurs ou omissions. )

Ces niveaux techniques sont l'aboutissement de nombreuses années de recherches et de concertations entre des monocyclistes du monde entier. Ils encouragent les monocyclistes à progresser et à se situer sur une diversité sauvage de style de monocycle. Ces niveaux ne sont pas reliés au règlement des compétitions autrement que par les descriptions de la façon dont les figures doivent être exécutées. Les niveaux techniques sont utiles pour aider les monocyclistes à définir un programme d'entraînement, et ils leur donnent aussi des idées de choses à essayer.

**ELIGIBILITE:** Pour acquérir un niveau un monocycliste doit avoir passé tous les niveaux précédents.

**LES MONOCYCLISTES DOIVENT COMMENCER ET FINIR TOUTES LES FIGURES:** Toutes les figures sur le monocycle commencent avec le monocycliste roulant en avant, assis avec chaque pied sur une pédale excepté pour le roulé de côté (niveau 10). Toutes les figures finissent avec le monocycliste roulant en avant au moins sur 3 tours entiers de roue, assis avec les pieds sur les pédales.

**UN MAXIMUM DE TROIS ERREURS PAR NIVEAU:** Pour réussir un examen le monocycliste doit passer toutes les figures du niveau à la première tentative, excepté pour un maximum de trois figures qui doivent être réussis à la deuxième tentative. Cela autorise trois erreurs par niveau, mais pas plus d'une erreur par figure.

**EXPLICATIONS DES FIGURES:** L'exécution correcte des figures est décrit dans la DESCRIPTION DES FIGURES STANDARD, section 7.2 dans le REGLEMENT de l'IUF POUR LES COMPETITIONS INTERNATIONALES.

**TYPE DE MONTEE:** A chaque niveau à partir du niveau 3, les monocyclistes doivent ajouter une nouvelle montée à celles qu'ils ont montrées auparavant. Refaire la même montée avec le pied opposé ne constitue pas un type de montée différente. Une liste des montées connues est disponible dans la DESCRIPTION DES FIGURES STANDARDS (cf. plus haut Standard Skill).

**RECONNAISSANCE D'UN NIVEAU:** Pour atteindre un niveau selon les règles, un monocycliste doit passer un examen de niveau technique avec un examinateur agréé. Les examinateurs sont agréés par l'IUF, l'USA ( Unicycling Society of America ) ou tout autre association de monocycle affiliée. Si un examinateur agréé n'est pas disponible, les monocyclistes peuvent envoyer une cassette vidéo, sans coupure sur les épreuves d'un même niveau, à un examinateur agréé de leur pays, ou à la commission des règles et des niveaux techniques de l'IUF. Les vidéos doivent montrer clairement tous les détails nécessaires à chaque figure.

## NIVEAU 1

- monter sur le monocycle sans assistance
- rouler 50 mètres
- descendre gracieusement avec le monocycle devant soi

## **NIVEAU 2**

- monter avec le pied gauche
- monter avec le pied droit
- rouler 10 mètres entre 2 lignes parallèles écartées de 30 cm
- rouler en 8 avec des cercles de diamètre inférieur à 3 mètres
- descendre un dénivelé vertical de 15 cm
- faire un virage à gauche à 90 degrés dans un cercle de 1 mètre de diamètre
- faire un virage à droite à 90 degrés dans un cercle de 1 mètre de diamètre

## **NIVEAU 3**

- exécuter 3 types de montée
- rouler en 8 avec des cercles de diamètre inférieur à 1,5 mètres
- marquer un arrêt, pédaler un demi-tour en arrière et continuer en avant
- rouler avec l'estomac sur la selle pendant 10 mètres
- faire un virage à gauche à 180 degrés dans un cercle de 1 mètre de diamètre
- faire un virage à droite à 180 degrés dans un cercle de 1 mètre de diamètre
- sauter 5 fois
- rouler ou sauter au-dessus d'un obstacle de 10 x 10 cm

## **NIVEAU 4**

- exécuter 4 types de montée
- rouler en arrière sur 10 mètres
- rouler avec un pied sur 10 mètres
- sur place avec le pied gauche en bas 25 fois
- sur place avec le pied droit en bas 25 fois
- rouler avec la selle devant soi sur dix mètres
- rouler avec la selle derrière soi sur dix mètres
- tourner de 360 degrés à gauche dans un cercle de 1 mètre de diamètre
- tourner de 360 degrés à droite dans un cercle de 1 mètre de diamètre

## **NIVEAU 5**

- exécuter 5 types de montée
- rouler en arrière dans un cercle
- rouler à un pied en huit
- sur place un pied avec le pied gauche 25 fois
- sur place un pied avec le pied droit 25 fois
- rouler avec la selle devant soi dans un cercle
- rouler avec la selle derrière soi dans un cercle
- rouler avec la selle à côté de soi dans un cercle
- sautwist à 90 degrés à gauche
- sautwist à 90 degrés à droite
- marcher sur la roue sur 10 mètres

## **NIVEAU 6**

- exécuter 6 types de montée
- rouler en arrière en huit
- rouler avec la selle devant soi en huit
- rouler avec la selle derrière soi en huit
- rouler en arrière avec la selle devant pendant 10 mètres
- sauter debout sur la roue 5 fois
- rouler avec la selle sur le côté dans un cercle à gauche
- rouler avec la selle sur le côté dans un cercle à droite
- rouler à un pied avec le pied gauche pendant 10 mètres
- rouler à un pied avec le pied droit pendant 10 mètres
- back spin
- front spin
- spin

## **NIVEAU 7**

- exécuter 7 types de montée
- rouler en arrière dans un cercle
- rouler à un pied avec le pied gauche dans un cercle
- rouler à un pied avec le pied droit dans un cercle
- marcher sur la roue dans un cercle
- marcher sur la roue à un pied sur 10 mètres
- sautwist de 180 degrés à gauche
- sautwist de 180 degrés à droite
- rouler en arrière avec la selle en arrière sur 10 mètres
- spin à gauche
- spin à droite

## **NIVEAU 8**

- exécuter 8 types de montée
- rouler à un pied avec le pied gauche en huit
- rouler à un pied avec le pied droit en huit
- marcher sur la roue en huit
- marcher sur la roue à un pied dans un cercle
- rouler en arrière à un pied sur 10 mètres
- faire un gliding sur 10 mètres
- marcher sur la roue avec les mains sur 10 mètres
- pirouette
- spin en arrière

## **NIVEAU 9**

- exécuter 9 types de montée
- marcher sur la roue à un pied en huit
- rouler en arrière à un pied dans un cercle
- rouler en arrière avec la selle devant soi en huit
- rouler en arrière avec la selle derrière soi dans un cercle

- marcher sur la roue à un pied du pied gauche sur 10 mètres
- marcher sur la roue à un pied du pied droit sur 10 mètres
- marcher sur la roue en arrière sur 10 mètres
- selle par terre devant soi sur 10 mètres
- selle par terre derrière soi sur 10 mètres
- rouler en arrière à un pied du pied gauche sur 10 mètres
- rouler en arrière à un pied du pied droit sur 10 mètres
- un pied avec la selle devant soi sur 10 mètres
- pirouette arrière

## **NIVEAU 10**

- exécuter 10 types de montée
- rouler en arrière avec la selle derrière soi en huit
- rouler en arrière à un pied en huit
- marcher sur la roue à un pied avec le pied gauche dans un cercle
- marcher sur la roue à un pied avec le pied droit dans un cercle
- marcher sur la roue en arrière dans un cercle
- mono spin à 180°
- marcher sur la roue latéralement sur 10 mètres
- faire un coasting sur 10 mètres
- rouler à côté sur 10 mètres
- marcher sur la roue à un pied en arrière sur 10 mètres

---

Copyright ©1997 International Unicycling Federation, Inc.  
 Traduit par [Fabry Pierre et Gazou30ch](#)