

Nom de l'activité	APPRENTISSAGE DU MONOCYCLE
Temps nécessaire	Plusieurs heures, étalées sur plusieurs jours
Public (âge et nombre)	A partir de 6 ans, taille du groupe en fonction du nombre de monocycle. Possibilité de faire des groupes de 3.
Objectifs pédagogiques	Développer le sens de l'équilibre. Se dépenser physiquement. Prendre des risques et repousser ses limites.
Description de l'activité	Pour commencer, il est important que les monocycles soient adaptés à la taille des participants. Les selles sont réglables pour cela, et il existe des monocycles pour enfants, mieux adaptés. Pour apprendre à tenir l'équilibre sur un monocycle, il existe plusieurs possibilités : la première consiste à utiliser deux béquilles ou deux bâtons de ski, un dans chaque main, et de s'y appuyer pour apprendre à trouver l'équilibre. Ce même exercice est possible en s'appuyant sur les murs suffisamment étroit d'un couloir. Enfin, il est possible par trois, de s'appuyer sur les épaules de deux partenaires pour apprendre à avancer. Il est important de penser toujours à se redresser et rester le plus droit possible sur le monocycle.
Variantes évolution	/ Il est possible d'effectuer l'apprentissage avec un autre outil plus facile d'accès : la pédale à 4 roue (voir photo)
Matériel	Monocycles ou pédales 4 roues, béquilles réglables ou bâtons de ski, ou autres bâtons solides
espace	Assez grand, plat, extérieur, ou couloir.
Observations	Une fois que l'équilibre est acquis, il est possible d'ajouter une autre pratique artistique « sur le monocycle » Il est également possible de construire des monocycle à partir de bicyclettes de récupération. Voir vidéo : http://www.youtube.com/watch?v=gfDs2htC4sU
Valorisation et resituation	Si l'on possède plusieurs monocycle, il est possible de monter un « balais » de monocyclistes, ou de créer un spectacle avec un personnage qui se déplace de cette manière uniquement, ou encore de mélanger les pratiques : monocycle + jonglage, monocycle + musique, monocycle + marionnette...