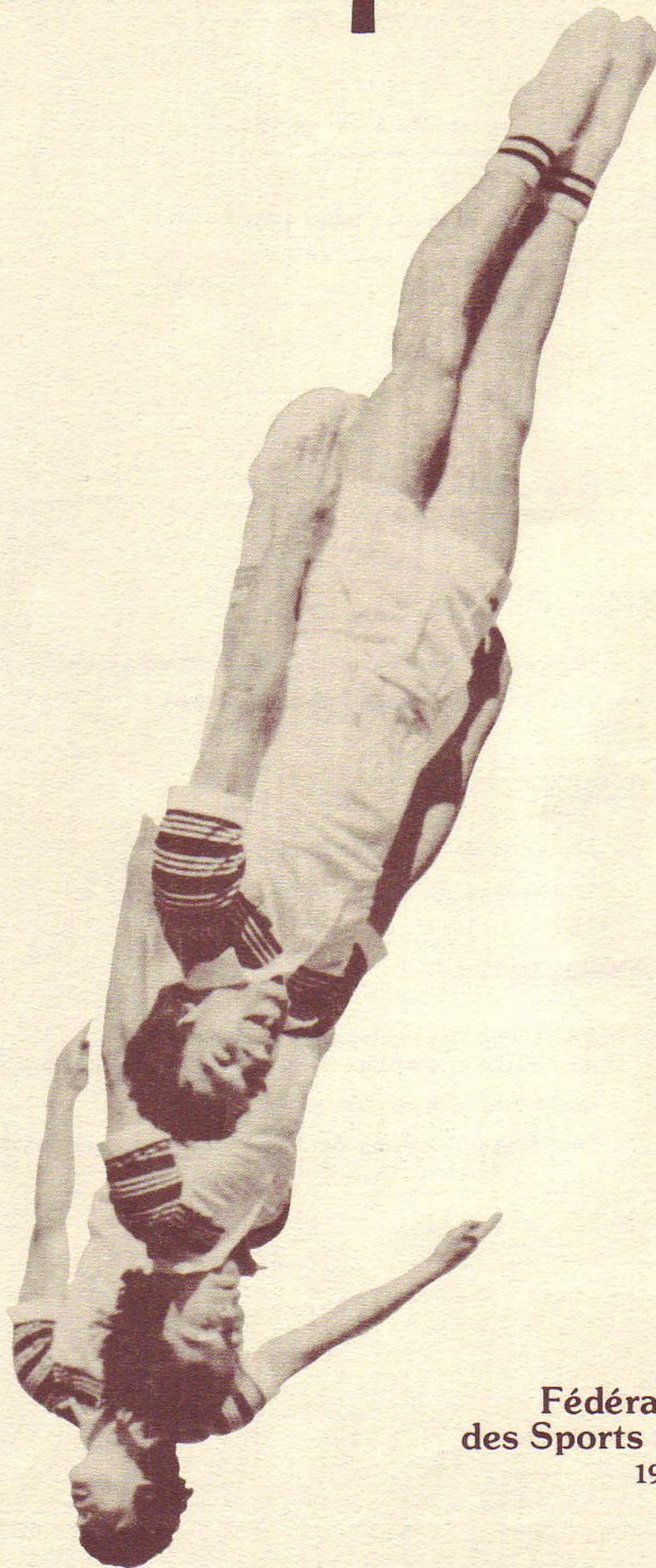


# trampoline

N° 25



**Fédération Française  
des Sports au Trampoline**

19, rue de la lancette  
75012 PARIS  
tél. 343.73.71



S O M M A I R E

Numéro 25 - MARS 1981

ETUDE TECHNIQUE

- Full in Barani out  
Barani in Full out

RESULTATS COMPETITIONS

- 1ère rencontre de Double-Mini-Trampoline
- 1ère Coupe du Monde des Champions

INFORMATIONS TECHNIQUES

- A propos du jugement (suite)
- Trampoline et Sophrologie

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

- Elections des nouveaux membres  
du Comité Directeur (Assemblée Générale du 25/1/1981)
- Création de nouveaux clubs
- Résultats examens de moniteur, juge et Brevets d'Etat

FULL IN BARANI OUT

BARANI IN FULL OUT

## 1. - GENERALITES

Figure de base de tous les exercices libres masculins actuels. Très fréquemment, les compétiteurs présentent deux "BIFO", l'un sous la forme carpée, l'autre sous la forme "Puck". Il est également réalisé à partir du dos, en dernière touche.

Les Soviétiques ont négligé très longtemps cette figure en raison de la non utilisation de la position "Puck" en URSS. Ils ne l'ont incorporé qu'à partir de 1975 et directement sous la forme carpée.

Pourquoi une double dénomination terminologique pour un déroulement relativement identique chez tous les compétiteurs ?

Certes, s'il est possible pour un individu très coordonné de réaliser le BARANI IN FULL OUT et le FULL IN BARANI OUT, ces deux sauts ne coexistent jamais dans le même exercice libre, le risque de répétition serait trop grand.

Une analyse technique de la ventilation des vrilles, à l'aide de la chronophotographie, du cinéma ou du magnétoscope, met en évidence que les formes utilisées sont plus proches du FULL IN BARANI OUT, c'est-à-dire 1 in 1/2 out. Mais la forme pure est très rarement réalisée et l'on se trouve, en général, dans une solution intermédiaire du type 3/4 in 3/4 out, évoluant selon les compétiteurs vers 1 in 1/2 out. La forme 1/2 in 1 out est très peu utilisée en compétition. Est-ce une erreur que de l'appeler "BIFO" comme il est couramment fait en France ?

En réalité, si l'on interroge les compétiteurs, ils ont en général l'impression de réaliser d'abord un Barani puis une vrille.

L'étude technique portera sur la forme utilisée par l'Equipe de France qui correspond d'ailleurs à la réalisation classique.

Le déroulement de la figure permet au compétiteur de voir la toile pendant tout le déroulement de la phase aérienne. Nous rappelons qu'il s'agit d'un double salto départ vers l'avant, avec 1 vrille dans le 1er salto et 1 barani dans le 2e.

Le degré de difficulté est de :

- 11/10 en position puck ;

- 12/10 en position carpée.

## 2. - CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Afin de faciliter l'étude du FULL IN BARANI OUT, il est possible de déterminer trois phases distinctes :

2.1. Phase d'appui.

2.2. Phase aérienne

2.2.1. Rotation en salto

2.2.2. Déclenchement et conduite du mouvement de vrille

2.2.3. Retour à la toile.

2.1. Phase d'appui

Cette phase se situe du point mort bas de la toile jusqu'au moment du "Take off", c'est-à-dire, lorsque les pieds quittent la toile.

L'importance des actions musculaires et le placement relatif des segments les uns par rapport aux autres et par rapport aux axes de référence, déterminent l'élévation, le déplacement et la rotation du corps.

2.1.1. Au point mort bas, c'est-à-dire, à l'enfoncement maximum de la toile, les membres supérieurs sont placés au-dessus de la tête, le tronc est proche de la verticale, les membres inférieurs viennent d'effectuer leur poussée.

2.1.2. Au cours du mouvement ascendant de la toile, le tronc s'incline progressivement vers l'avant et les membres supérieurs s'abaissent.

2.1.3. Au moment précis du "Take off" :  
• les membres inférieurs sont verticaux  
• le tronc est incliné vers l'avant ( $45^\circ$  environ), la région dorsale est enroulée.  
• les membres supérieurs sont proches de l'horizontale.

Dans le cas d'une réalisation carpée, le tronc est plus incliné (proche de l'horizontale) et les membres supérieurs sont dirigés vers le bas.

2.2. Phase aérienne

2.2.1. Rotation en salto :

Elle est de très courte durée et elle s'apparente à la rotation en salto dans un barani groupé.

Le corps prend la position choisie "Puck" ou "carpée" et la conserve jusqu'au moment du déclenchement de la vrille.

2.2.2. Déclenchement et conduite du mouvement de vrille :

Il est essentiel de respecter le sens de vrille tout au long du déroulement de la figure. C'est dans un secteur se situant entre  $90^\circ$  et  $180^\circ$ , selon les compétiteurs, que se déclenche le 1er barani.

• Déclenchement : le mouvement "starter" est une action complexe de rotation du bassin entraînant le tronc et les membres inférieurs. Simultanément, les membres supérieurs effectuent un mouvement dissymétrique.

Pour une vrille à gauche, le coude gauche tire à l'extérieur et le bras droit passe devant le corps. Ils se rejoignent et se fixent sur la poitrine dans la position "Puck" classique parfaitement réalisée par Richard TISON. L'ensemble de ces actions a pour conséquence de légèrement incliner le corps par rapport à son axe de rotation initial.

Rotation en vrille : le mouvement combiné de vrille et de salto se poursuit, mais d'une façon très particulière en donnant l'impression d'un balancement, ce que les Américains appellent "ROLLING TWISTING ACTION".

Après 450° de rotation en salto, ce qui correspond au retour du tronc à l'horizontale et à la réalisation d'une vrille complète, il ne reste plus qu'à déclencher le barani final. Au cours de cette vrille, la position "puck" s'est refermée, les cuisses se plaçant presque à 90° par rapport au tronc.

Le corps s'allonge progressivement en même temps que le bassin se tourne dans le sens de la vrille, entraînant le train supérieur et le train inférieur. La tête et le tronc ont une très légère avance sur le train inférieur.

Les membres supérieurs s'écartent du corps d'une manière dissymétrique, le bras droit s'écartant du tronc, le bras gauche passant devant le tronc, ce qui provoque le remplacement du corps dans le plan initial.

Le corps est complètement allongé à la verticale, les membres supérieurs sont écartés latéralement. Ils se resserrent et se portent en avant pour préparer le retour à la toile.

### 2.2.3. Retour à la toile :

Le corps reste tendu longtemps, ce qui permet de contrôler la rotation transversale. Les membres inférieurs se fléchissent sur le tronc afin d'obtenir une pénétration verticale dans la toile.

- Au moment du contact avec la toile :

- . les membres inférieurs sont verticaux
- . les membres supérieurs horizontaux
- . le tronc oblique vers l'avant.

- Pendant l'enfoncement de la toile :

- . les membres supérieurs s'élèvent vers la verticale et le tronc se redresse progressivement.

- Au point mort bas : cette position correspond à la fin du FIBO et au début du saut suivant :

- . les membres inférieurs sont verticaux
- . le tronc est très proche de la verticale
- . les membres supérieurs sont au-dessus de la tête.

### 3. - AU NIVEAU DES SENSATIONS

Ce paragraphe constitue un recueil des indications les plus fréquemment utilisées par les enseignants afin d'obtenir l'action la plus juste associée à une perception précise.

#### 3.1. Phase d'appui

- . "Fixer les membres supérieurs pendant le retour de la toile"  
Objectif : éviter de piquer du nez dans la toile "Ducking".
- . "Durcir son corps"  
Objectif : bien récupérer le renvoi de la toile.
- . "Enrouler le dos et le pousser vers le haut"  
Objectif : déclencher de la rotation avec le maximum d'élévation.
- . "Faire un Barani Dos vers l'avant"  
Objectif : pousser complètement et éviter d'enlever les pieds.

#### 3.2. Phase aérienne

##### 3.2.1. Rotation en salto :

- . "Se placer rapidement dans la position choisie"  
Objectif : obtenir une rotation rapide.
- . "Tourner d'abord en salto vriller ensuite"  
Objectif : éviter l'anticipation du déclenchement de la vrille.

##### 3.2.2. Rotation en vrille :

- . "Chercher à revoir devant soi"  
Objectif : éviter de fixer son regard sur la toile en barani, ce qui bloque la vrille.
- . "Ne pas partir pour 1 vrille 1/2, mais pour : Barani + 1/2 vrille...Ventre + passer la tête barani."  
Objectif : dissocier les actions pour permettre des repères perceptifs plus précis.
- . "Maintenir le corps très tonique et refermer la position "PUCK" ou "CARPEE" au cours de la 1ère vrille"  
Objectifs : éviter les relâchements et entretenir la rotation.
- . "Ne déclencher le dernier BARANI qu'au passage du tronc à la verticale"  
Objectif : ceux du "BARANI OUT SYSTEM".

#### 3.3. Retour à la toile

- . "Sentir le chemin parcouru par les pieds"  
Objectif : affiner les repères au cours de la rotation.
- . "Avoir des yeux au bout des orteils"  
Objectif : pressentir le contact sur la toile afin d'être tonique à ce moment précis.

"Aller chercher la toile avec la pointe des pieds"

Objectif : cf ci-dessus et maintenir les membres inférieurs tendus.

"Enfoncer la toile avec les membres inférieurs tendus et verticaux"

Objectifs : augmenter le renvoi de la toile

éviter les déplacements au cours du saut suivant.

"Solidariser les charnières sacro-lombaires et coxo-fémorales"

Objectif : éviter les déformations qui sont traumatisantes et qui diminuent le rendement de la toile (amortissement).

"La figure n'est terminée qu'au moment de l'enfoncement complet de la toile"

Objectif : résume en fait toutes les indications ci-dessus (§3.3.)

#### 4. - AU PLAN MECANIQUE

##### 4.1. Phase d'appui

##### 4.1.1. Actions favorisant le rebond.

La force de pénétration du corps dans la toile, plus les actions musculaires en fond de toile (poussée des membres inférieurs, montée des membres supérieurs), vont donner l'élévation nécessaire à la réalisation du saut.

Si l'angle de pénétration des membres inférieurs est de 90°, cette action sera maximale et exempte d'actions parasites ayant tendance à créer des déplacements longitudinaux.

La position des membres inférieurs au moment précis du Take off, forme avec l'horizontale l'"ANGLE DE DIRECTION DU SAUT" qui conditionne l'élévation et le déplacement.

Dans le cas présent, il est de 90° environ, nous retrouvons les chiffres donnés par DANILOV pour le RUDY OUT (Trampoline N°21). Cette similitude est absolument normale en fonction de la quantité totale de rotation en salto et en vrille.

##### 4.1.2. Actions favorisant la rotation.

Le tronc vertical en fond de toile est incliné à 45° au moment du "Take off" en position "Puck" et à 60° en position "Carpée".

Le secteur balayé par le tronc entre ces deux positions constitue l'"ANGLE DE ROTATION". Plus cet angle est grand, plus la quantité de rotation sera importante.

C'est cette action qui va permettre la création d'un couple qui donnera au corps un moment cinétique autour de l'axe transversal.

##### 4.1.3. Temps d'appui.

A l'aide d'un computer réalisé par le Service de la Recherche de l'INSEP, à la demande de la Fédération, il a été possible de mesurer au 1/100e de seconde le temps passé dans la toile par plusieurs compétiteurs de niveau international :

	U C K	P I K E
	Appui	Appui
	Phase aérienne	Ph. aérienne
G. SCOTT	0,25 "	0,25 "
	1,49 "	1,46 "
S. MATTHEWS	--	0,22 "
	--	1,66 "
S. WELINE	--	0,25 "
	--	1,46 "

#### 4.2. Phase aérienne

##### 4.2.1. Rotation en salto

Le corps quitte la toile animé d'un mouvement complexe d'élévation, de translation et de rotation autour d'un axe transversal horizontal passant par "G".

A ce moment, il possède un moment cinétique (produit de la vitesse angulaire par le moment d'inertie) qui restera constant pendant toute la durée de la phase aérienne.

La prise de la position puck ou carpée diminuant le moment d'inertie augmente la vitesse angulaire.

L'importance du secteur effectuée en rotation transversale pure est variable selon les compétiteurs. En prenant comme origine la position du tronc au moment du "Take off", cette rotation est de 45° pour les déclenchements précoces et peut atteindre 180° pour les plus tardifs.

##### 4.2.2. Rotation en vrille

Cette forme de vrille est une vrille demoment cinétique. Son déclenchement se fait en phase aérienne sans anticipation dans la toile. Les actions musculaires, et plus particulièrement celle des membres supérieurs, produisent une réaction qui incline le corps par rapport à son axe initial.

Dès l'instant où le corps est incliné, un mouvement de vrille se déclenche et il se poursuit tant qu'il n'est pas replacé dans sa position initiale.

La position "Puck" permet d'obtenir un compromis au niveau des moments d'inertie autour de l'axe transversal (salto) et de l'axe longitudinal (vrille). Cette position n'est pas fixe, elle permet par sa modification d'accélérer le "moteur vrille" ou le "moteur salto".

Le mouvement inverse des membres supérieurs replace le corps dans une position verticale en rotation autour de l'axe transversal. L'écartement des membres supérieurs ralentit également la vitesse de rotation en vrille.

L'ouverture plus ou moins tardive de l'angle membres inférieurs/tronc permet d'ajuster la vitesse de rotation en salto.

#### 4.3. Retour à la toile

Le problème essentiel est de rentrer dans la toile sans vrille résiduelle, avec le minimum de rotation en salto, et les membres inférieurs verticaux au centre de la toile.

Une pénétration dans la toile avec les membres inférieurs non verticaux crée une force qui aura tendance à créer un déplacement dans la figure suivante. Pour éviter cet inconvénient, le trampoliniste modifie sa poussée en enlevant les pieds, ce qui perturbe l'élévation et la forme du saut.

Il est très difficile de bien répartir si l'entrée dans la toile n'a pas été parfaite.

#### 5. - ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'aborder l'apprentissage du FIBO, il est nécessaire de maîtriser un certain nombre d'éléments techniques.

- 5.1. BARANI dans ses différentes formes
- 5.2. 1 VRILLE AVANT
- 5.3. BARANI... DCS
- 5.4. 1 3/4 SALTO AVANT
- 5.5. BARANI OUT
- 5.6. 1/2 IN 1/2 OUT.

#### 6. - EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

Ces exercices ne sont pas des éducatifs spécifiques, leur réalisation facilite l'acquisition du BIFO.

- 6.1. Dos 1/2 vrille... Debout
- 6.2. Dos 1 vrille... Debout
- 6.3. Craddle avant (1/2 vrille tard)
- 6.4. Cat-twist (membres inférieurs fléchis)
- 6.5. Dos 1 vrille... Ventre
- 6.6. Porpus 1 vrille (salto avant départ dos avec une vrille...dos)
- 6.7. Saltos latéraux.

#### 7. - DEMARCHE PEDAGOGIQUE

La démarche conseillée fait appel aux principes de la "PART METHOD".

- 7.1. BARANI
- 7.2. BARANI + 1/2 vrille... Debout
- 7.3. BARANI + 1/2 vrille... Ventre (tapis)
- 7.4. BARANI + 1/2 vrille + 3/4... Dos (tapis)
- 7.5. BARANI + 1/2 vrille... Assis (tapis)
- 7.6. BARANI + 1/2 vrille + 1/2 vrille tard... 4 pattes (tapis)
- 7.7. FIBO complet arrivée sur les pieds.

ORGANIGRAMME DE L'APPRENTISSAGE  
du FIBO par la PART METHOD

	0	90	180	270	360	450	540	630	720
Rotation transversale:			1/2						
	Dos			Dos					
	Dos	1/2 + 1/2		Ventre					
		1/2			Pieds				
		1/2	1/2		Pieds				
		1/2				Dos			
	Dos		1/2	1/2		Dos			
		1/2		1/2		Ventre			
		1/2		1/2				Dos	
		1/2		1/2					Assis
		1/2		1/2			1/2		
		1/2		1/2			1/2		4 pattes pieds

8. - DEFAUTS TYPES

Le non respect des indications données au §3. ayant pour conséquence une mauvaise réalisation technique, seuls les défauts essentiels seront évoqués.

8.1. Départ de la toile

8.1.1. Déclenchement de la rotation par piochage (ducking). Exiger un enroulement du dos.

8.1.2. Poussée incomplète : demander d'aller vers l'avant.

8.2. Phase aérienne

8.2.1. Déclenchement de la vrille trop précoce : insister sur l'importance du "moteur salto".

8.2.2. Vrille mal structurée : le compétiteur doit décomposer les vrilles de la manière suivante : barani + 1/2 vrille ventre + barani pieds.

8.2.3. Mauvaise position corporelle, relâchement... STATUTS

8.2.4. Barani final trop tôt.

8.3. Retour à la toile

8.3.1. Trop court ou trop long : le dosage de la rotation peut se corriger par le moment d'ouverture du corps.

8.3.2. Mauvais landing, voir §3.

9. - ENCHAINEMENTS TYPES

- 1. FULL - FULL IN BARANI OUT
- 2. ARRIERE - FULL IN BARANI OUT
- HALF IN HALF OUT - FULL IN BARANI OUT
- BACK IN FULL OUT - FULL IN BARANI OUT
- FULL IN FULL OUT - FULL IN BARANI OUT
- FULL IN BARANI OUT - 2 ARRIERE
- FULL IN BARANI OUT - HALF IN HALF OUT
- etc.....

Exercices libres de quelques internationaux :

Gilles SOGNY :

- 1. FULL IN FULL OUT
- 2. RUDY OUT CARPE
- 3. HALF IN HALF OUT GROUPE
- 4. FULL IN BARANI OUT TUCK
- 5. BACK IN FULL OUT
- 6. BARANI OUT CARPE
- 7. DOUBLE ARRIERE
- 8. BARANI OUT GROUPE
- 9. HALF IN HALF OUT CARPE
- 10. BARANI IN FULL OUT CARPE

Carl FURRER :

- 1. TRIFFIS OUT GROUPE
- 2. FULL IN FULL OUT
- 3. RUDY OUT CARPE
- 4. HALF IN RUDY OUT GROUPE
- 5. RUDY OUT GROUPE
- 6. HALF IN HALF OUT CARPE
- 7. BARANI IN FULL OUT PIKE
- 8. BACK IN FULL OUT
- 9. BARANI IN FULL OUT PUCK
- 10. HALF IN RUDY OUT PIKE

LIONEL PIOLINE :

- 1. HALF IN RUDY OUT CARPE
- 2. TRIFFIS OUT GROUPE
- 3. FULL IN FULL OUT TENDU
- 4. RUDY OUT CARPE
- 5. HALF IN RUDY OUT GROUPE
- 6. RUDY OUT GROUPE
- 7. FULL IN FULL OUT
- 8. BARANI IN FULL OUT CARPE
- 9. HALF IN HALF OUT CARPE
- 10. FULL IN RUDY OUT PUCK

Stewart MATTHEWS :

- 1. TRIFFIS OUT PIKE
- 2. FULL IN FULL OUT LAYOUT
- 3. TRIFFIS OUT TUCK
- 4. HALF IN RUDY PIKE
- 5. RUDY OUT PIKE
- 6. HALF IN RUDY TUCK
- 7. RUDY OUT TUCK
- 8. FULL IN FULL OUT PUCK
- 9. BARANI IN FULL OUT PIKE
- 10. MILLER LAYOUT

RESULTATS COMPETITIONS

Une grande première...

Le Samedi 7 Mars, s'est déroulée la toute première rencontre en Double-Mini-Trampoline.

La Coupe ouverte à tous les Clubs initialement prévue le 8 Mars à Bois-Colombes, ayant été repoussée à une date ultérieure, Jean Michel BATAILLON Richard TISON et moi-même avons décidé d'organiser au pied levé un match amical A.C.B.B. - B.C.S. à Boulogne, le Samedi après-midi.

Sans spécialement se concerter, nous avons présenté des équipes sensiblement équivalentes, Richard ayant souhaité sauter pour l'ACBB, en accord avec Jean-Michel.

Après une présentation des équipes et un échange de façon, chacun a pu s'échauffer sur les 3 pistes de double mini, offertes au choix des participants, avec un "NISSEN" de Bois-Colombes, un "NISSEN" de Boulogne et un "EURO-TRAMP" prêté depuis le début de la semaine par M. LOMBARD.

Le Jury, constitué avec les moyens du bord, s'est efforcé de respecter au mieux le règlement, même si son libellé a entraîné certaines contradictions concernant les pénalités applicables en fin de série (réception hors zone, touche du double-mini...).

La compétition proprement dite a duré 2 h 1/2 pour 105 passages, pendant lesquels le sérieux des uns et la bonne humeur des autres ont contribué à créer une ambiance des plus sympathiques, le résultat n'ayant qu'une importance secondaire.

<u>1ère Catégorie</u>		<u>Eliminatoires</u>	<u>Total Général</u>
1er - Stéphane BRIAND	BCS	9,40 pts	16,40 pts
2e - Jean Luc VOYEUX	BCS	8,20 pts	14,70 pts
3e - Joëlle MAYER	ACBB	9,50 pts	13,50 pts
<u>Catégorie B</u>			
1ère - Isabelle MARCIE	ACBB	9,10 pts	14,70 pts
2e - Alain FOURE	BCS	9,40 pts	14,20 pts
3e - Xavier TAVIGNOT	BCS	9,60 pts	13,20 pts
<u>Catégorie A</u>			
1er - Richard TISON	ACBB/BCS	10,90 pts	17,60 pts
2e - Gérard FASOLI	ACBB	9,90 pts	17,00 pts
3e - Didier GENET	BCS	9,00 pts	16,30 pts

Tous les participants ont reçu des souvenirs de l'ACBB et de BCS (porte-clés et insignes), les 3 premiers de chaque catégorie emportant des cadeaux supplémentaires offerts par l'ACBB.

A titre indicatif, il avait été décidé en début d'après-midi, de faire un classement par club en prenant les 5 meilleurs totaux. Grâce à Richard TISON, l'ACBB l'emporte avec 6/10e d'avance (75,7 contre 75,1).

La remise des récompenses s'est déroulée au Bar de la Salle, chacun pouvant ainsi se désaltérer après une excellente après-midi.

Il faut souligner malheureusement une ombre au tableau, avec un déplacement vers l'hôpital Ambroise Paré pour une fracture du pied d'une jeune fille de l'ACBB.

Au cours de l'échauffement général, Véronique avait fait une réception de 1/2 vrille directement sur le parquet. Malgré ses quatre semaines de plâtre, elle n'a pourtant qu'une idée, faire le match retour prévu à Bois-Colombes, pour défendre ses chances.

En conclusion, on peut faire un certain nombre d'observations qui seront peut être utiles pour l'organisation de futures rencontres :

- prévoir un horaire large, les échauffements en particulier prennent beaucoup de temps.
- surveiller constamment la disposition des tapis de réception y compris pendant l'échauffement afin de limiter au maximum les accidents.
- pareurs indispensables.
- envisager éventuellement un minimum de difficulté à réaliser dans les différentes catégories :
  - en 1ère catégorie, les nombreuses séries constituées uniquement de sauts simples (groupés, écarts, carpés) permettent d'assurer une exécution presque parfaite.
  - en Catégories B et A, certains concurrents peuvent exécuter des séries d'une valeur inférieure au maximum prévu de la catégorie précédente. Ex. : en Catégorie A, un concurrent, pour assurer son passage pourrait faire "barani vrille arrière", et aurait ainsi une difficulté de 1,10 pt alors que le maximum en B est de 1,20 pt.
- enfin, le fait de réaliser 5 séries différentes, 3 en éliminatoires et 2 en finale, semble poser un certain nombre de difficultés en 1ère catégorie, si on veut éliminer les sauts simples.

Michel GERARD.

Président de la Section  
Trampoline de l'ACBB.

NDLR. : Le règlement des Compétitions de D.M.T. est maintenant disponible à la Fédération.

1ère COUPE DU MONDE DES CHAMPIONS

Après la réussite des Championnats d'EUROPE 1979, la F.F.S.T. se devait d'organiser une nouvelle manifestation internationale du plus haut niveau.

Sous l'impulsion de la F.F.S.T., et en collaboration avec Bois-Colombes-Sports, prenait forme la Première Coupe du Monde des Champions dont la grande originalité a été de rassembler la Championne et le Champion de chaque pays. Cette formule a séduit les Fédérations étrangères puisque onze nations ont répondu favorablement et la F.I.T. l'a reconnue officiellement.

Les participants étant tous Champions nationaux, le plateau était d'une impressionnante qualité et regroupait 80 % des finalistes des derniers Championnats du Monde de BRIG (Septembre 1980).

- R. F. A. ....	SCHEILE	Ute	-	PELLE	Ralf
- BELGIQUE.....			-	DECAVEL	Philippe
- CANADA.....	PESTER	Alisson	-		
- ECOSSE.....	SIMPSON	Jacque.	-	Mc CANN	Alistair
- ESPAGNE.....	PAZOS	Immac.	-	GINES	Alphonso
- ETATS-UNIS.....	FAIRCHILD	Beth	-		
- GRANDE-BRETAGNE.....	SHOTTON	Susan	-	FURRER	Carl
- PAYS-BAS.....	DE RUITER	JacqueL	-	VERSTRATEN	Marcel
- POLOGNE.....	TRELA	Malgors.	-	JEMIOLA	Andrzej
- SUISSE.....			-	ROTH	Jorj
- FRANCE.....	CONTE	Nadine	-	PIOLINE	Lionel

Ces 9 filles et 9 garçons étaient accueillis avec leur chef de délégation dès le Jeudi après-midi au Centre d'Accueil Municipal. La F.F.S.T. avait également invité exceptionnellement les trois Champions du Monde qui ont marqué la dernière décennie dans cette discipline reconnue comme la base de l'acrobatie.

- Paul LUXON qui fut Champion d'Europe en 1969 et 1971 et Champion du Monde en 1972.
- Richard TISON, Champion d'Europe 1973 et Champion du Monde 1974, 1976.
- Stewart MATTHEWS, Champion d'Europe 1979 et Champion du Monde 1980.

Dans la soirée du Jeudi, tous nos invités découvraient Paris, après cette visite nocturne de la Capitale, tous les compétiteurs prenaient un repos bien mérité. Le programme de la journée du Vendredi était chargé. Dès 9 h 30, les entraînements débutaient et la qualité des prestations ne permettait pas de pronostics mais laissait présager un niveau de compétition tout à fait exceptionnel.

En fin d'après-midi, la S.F.P. procédait au réglage des lumières, car le second évènement essentiel de cette 1ère Coupe du Monde était la présence d'ANTENNE 2 qui réalisait, à cette occasion, la première émission en direct sur le Trampoline depuis la création de la Fédération Française en 1965 !

La soirée du Vendredi se terminait par une remarquable réception dans les Salons de l'Hôtel de Ville et Monsieur TRICON, Maire de la Municipalité, présentant les personnalités officielles internationales, se trouvait surpris et récompensé lorsque, laissant la parole à M. E. KINZEL, Président de la FIT. (Fédération Internationale de Trampoline), il apprenait que Bois-Colombes était la capitale mondiale du Trampoline pour la qualité de son accueil, l'organisation et le déroulement des compétitions.

Ce Samedi 21 MARS 1981 était le grand jour ! Dès 10 h 00, les épreuves commençaient par les exercices imposés, se continuant par le 1er libre où l'on devait déplorer chez les filles la chute de Susan SHOTTON (G.B.), favorite de cette compétition, qui perdait malheureusement toute chance de monter sur le podium.

L'après-midi, dès 14 h 00, la salle se remplissait et accueillait 1 500 spectateurs. Le climat électrique des finales de grand niveau s'installait pendant que les caméras d'Henri CARRIER attendaient le rouge.

A 14 h 30 précises, les délégations investissaient la salle dans un ordre parfait et dès la présentation des équipes, le public réservait un accueil chaleureux à chaque pays.

Cette finale, à l'avis des spectateurs, fut très appréciée et à l'issue d'une farouche bataille, Nadine CONTE, élève du Sport Etude National du Lycée Albert Camus, terminait grâce à un exercice talentueux à une troisième place dans cette compétition dominée par l'Allemande de l'Ouest Ute SCHEILE, qui l'emportait devant la Hollandaise Jacqueline de RUITER.

Chez les garçons, le titre fut encore plus disputé et l'exercice de Lionel PIOLINE (16 ans), arrachait une salve d'applaudissements qui annonçait une remontée spectaculaire et peut-être même une victoire ???

Le suspense était à son comble, l'Allemand Ralf PELLE, malgré un exercice de qualité, échangeait sa place de second avec Lionel PIOLINE. Carl FURRER en tête de classement s'élançait, son exercice très régulier se terminait, les notes s'affichaient et Carl (G.B.) l'emportait finalement avec 8/10e de points.

Une bien belle finale où la France terminait 2e par équipe derrière la R.F.A.

A l'issue de la rencontre précédant la cérémonie protocolaire, et pour permettre aux spectateurs de reprendre leur souffle, une démonstration exceptionnelle débutait par la présentation des trois derniers Champions du Monde qui ont littéralement enflammé la salle par leurs prestations en simultané, que la télévision ne manquait pas de diffuser, tant les figures étaient réussies. En exercice individuel, S. MATTHEWS, actuellement reconverti comme entraîneur de l'Equipe du BAYERN de Munich, présentait son exercice du Championnat du Monde 1980.

A l'issue du passage des anciens Champions, s'improvisait la démonstration en simultané à quatre des compétiteurs (Carl FURRER, Ralf PELLE, Alphonso GINES, Lionel PIOLINE) qui ont réalisé également des exercices individuels du plus haut niveau où Lionel PIOLINE surprenait par la présentation d'un triple salto arrière avec une vrille dans chaque salto !!!, appelé "FULL FULL FULL".

La cérémonie protocolaire fut d'une grande qualité et les récompenses de toute beauté furent remises par MM. TRICON, KINZEL, AMMON et Richard TISON, sous les ovations d'un public ravi par le rythme et la qualité de cette compétition.

RESULTATS

<u>FILLES</u>		<u>Imposé</u>	<u>1er Lib.</u>	<u>Diff.</u>	<u>2e Lib.</u>	<u>Diff.</u>	<u>TOTAL</u>
1. SCHEILE U.	RFA	25.80	24.10	9.60	24.40	9.60	93.50
2. DERUITER J.	HOL.	25.50	23.80	9.40	24.60	9.40	92.70
3. CONTE N.	F	25.10	23.60	8.40	24.80	8.40	90.30
4. TRELA M.	PL	23.30	24.10	7.00	24.30	7.00	85.70
5. FAIRCHILD B.	B.SA.	22.80	20.20	7.80	22.00	8.70	81.50
6. SIMPSON J.	SCOT.	24.70	20.20	6.30	21.60	8.30	81.10
7. PESTER A.	CAN.	25.10	24.00	8.60	8.80	4.80	71.30
8. SHOTTON S.	GB	25.50	6.70	4.10	24.00	8.90	69.20
9. PAZOS I.	E.	24.60	24.20	7.60	2.00	2.00	60.40

GARCONS

1. FURRER C.	GB	28.10	26.20	11.50	26.90	11.50	104.20
2. PIOLINE L.	F	27.60	25.20	11.80	27.00	11.80	103.40
3. PELLE R.	RFA	27.60	25.50	11.60	25.70	11.50	101.90
4. GINES A.	E	25.10	23.80	11.20	24.50	11.20	95.80
5. JEMIOLA A.	PL	25.50	22.60	11.50	22.20	11.50	93.30
6. ROTH J.	CH	24.00	23.40	10.30	24.40	10.70	92.80
7. VERSTRATEN	HOL.	23.50	22.70	9.40	23.70	8.90	88.20
8. MC CANN A.	SCOT.	25.40	23.10	9.70	8.70	5.20	72.10
9. DECAVEL P.	BEL	18.80	4.80	3.50	13.90	7.90	54.90

M.R.

A PROPOS DU JUGEMENT  
(suite)

6. TENUE VESTIMENTAIRE

6.1. et 6.2.

Il est nécessaire de préciser l'obligation pour les compétiteurs de porter un maillot sans manches (type léotard).

A propos des chaussons de trampoline et des socquettes, il faut lire dans le Règlement 1981 : "socquettes et (ou) chaussons blancs".

Cela signifie qu'il est possible de sauter avec

- . des chaussons seuls
- . des chaussons et des socquettes
- . des socquettes seules.

Néanmoins, les socquettes doivent couvrir uniquement la cheville et ne pas monter à mi-jambe.

C'est le Juge Arbitre qui doit veiller à la stricte application de cette règle et interdire le passage à tout compétiteur dont la tenue n'est pas réglementaire.

6.4. Le port de bijoux est interdit parce qu'ils peuvent être la cause d'accident. Nous avons déjà vu un bracelet s'accrocher dans la toile lors d'un "Tomber Ventre", le résultat fut une entorse au poignet.

Là encore, le Juge Arbitre doit vérifier avant le passage si le règlement est respecté.

L'attention des entraîneurs est attirée sur ce point, car la disqualification du compétiteur peut être décidée.

Dans le cas où une bague ne peut être enlevée, il est conseillé de la recouvrir d'un sparadrap pour éviter un accrochage dans la toile.

6.5. La disqualification dans ces cas précis n'est applicable que pour la série où l'infraction a été commise.

7. CARTES DE COMPETITIONS

Elles facilitent le travail des Juges 7 et 8, à condition qu'elles soient bien rédigées. Nous vous renvoyons à la brochure fédérale "Terminologie".

## 8. TRAMPOLINES

Les nouvelles normes 1981 ne sont exigibles que pour les trampolines utilisés dans les Championnats Continentaux, inter-continentaux et Mondiaux.

Il n'y a actuellement aucune obligation pour les matches internationaux et encore moins pour les compétitions nationales.

Mais les modifications apportées, étant des mesures de sécurité, il est préférable pour les compétiteurs de classe internationale de sauter sur les trampolines nouvelles normes qui évitent les chocs avec les pieds du trampoline.

La distance de deux mètres entre les trampolines utilisés pour les épreuves synchronisées doit être mesurée depuis le bord externe du cadre.

## 9. HAUTEUR DES SALLES DE COMPETITIONS

La hauteur minimale a été portée à 8 mètres.

Cette décision a été prise en raison de l'amélioration du rendement des trampolines qui permettent d'atteindre 7,80 m (S. MATTHEWS) dans les chandelles préparatoires.

## 10. SECURITE

La disposition des pareurs est très importante pour assurer la sécurité. Il est conseillé au Juge Arbitre d'exiger le placement d'un pareur à chaque extrémité du trampoline.

10.6. Des tapis doivent être placés au sol tout autour du trampoline, cette exigence est rarement respectée même dans des compétitions internationales.

10.7. L'installation de banquettes est maintenant obligatoire. Il est souhaitable en plus du pareur de placer un tapis de mousse épaisse sur le sol derrière les banquettes.

## 13. RECLAMATIONS

13.2. Les réclamations doivent être faites au plus tard avant la fin d'une série d'épreuves.

Des difficultés peuvent se produire quand il s'agit du dernier compétiteur de la série. Dans ce cas, la réclamation est signalée au Juge Arbitre, sa rédaction est faite le plus rapidement possible.

Les réclamations pour erreur de calcul doivent être faites le plus tôt possible après l'affichage de la note.

## B. - DEROULEMENT DE LA COMPETITION

### 14. ECHAUFFEMENT

Il est indispensable de prévoir un échauffement dans la salle et sur les trampolines de compétition, au moins deux heures avant le début des épreuves. Un échauffement supplémentaire est prévu avant chaque série.

Pour faciliter le déroulement, nous conseillons que l'échauffement soit effectué dans l'ordre de passage.

P. BLOIS  
(à suivre)

## TRAMPOLINE ET SOPHROLOGIE

La sophrologie, ce nom barbare qui nous vient du grec Sos = harmonie Phren = esprit, et Logos = étude, est née des études des maladies psychomatiques, de la psychiatrie, de la psychanalyse et de la psychologie.

Elle englobe toutes les techniques pouvant provoquer des transformations de la conscience. Dans ces techniques, nous citerons principalement :

- les méthodes de relaxation
- le Yoga
- le Zen
- le Tai-chi
- certains arts martiaux et des techniques d'hypnose ou plutôt de "rêve dirigé".

De quelles manières ces méthodes peuvent-elles être d'un concours précieux dans la préparation psychique d'un sportif ?

Tout être humain dans son entité n'est qu'un équilibre précaire entre son physique et son psychisme.

Prenons l'exemple d'un trampolineur de haut niveau. Parfaitement entraîné, ayant inscrit dans son "moi" tous les schémas corporels de son "libre" et de son "imposé", tout semble parfait. Mais les résultats en compétition ne sont pas en rapport avec sa préparation, car de nombreux facteurs psychiques ont altéré ladite préparation et se sont fait sentir exacerbés le jour de la compétition. Que se passe-t-il alors ? : à chaque fois ce sera une scission entre son physique et son psychisme qui détruira son UNITE : fatigue d'un voyage avec changement d'ambiance, de climat, de nourriture, etc....

- Montée progressive de l'énervement précompétitif jusqu'au trop fameux "TRAC".
- Manque de confiance en soi, de sureté, montée du "DOUTE"
- Perte de mouvements
- Problèmes familiaux, scolaires, affectifs
- Problèmes de relations personnelles dans l'équipe ou en dehors
- Accumulation de mauvais résultats, d'échecs, de chutes répétées
- Manque de combativité
- Fatigue physique, cyclique ou de fin de saison sportive, lassitude
- Traumatismes physiques, même légers
- Douleurs récurrentes (tendinite, etc...)
- Sentiments d'infériorité devant les "pointus"
- Problèmes relationnels avec les dirigeants, les entraîneurs.

Tous ces problèmes, et bien d'autres, font partie intégrante de chacun d'eux, nous vivons avec, mais chacun de nous ne fait pas (ou pas encore) de la Haute Compétition et cette scission physique-psychisme ne se ressent pas aussi intensément.

Cette scission, qui dans les situations d'actions manquées, nous divise en deux parties, n'est en fait que le départ d'une recherche d'un nouvel équilibre (à trouver le plus vite possible évidemment).

En fait, les actes complexés peuvent, grâce à un apprentissage adéquat, être assez familiers pour finir par se dérouler assez facilement, mais pas suffisamment pour la perfection où, la sensibilité, le sens de la beauté gestuelle entrent en jeu. Le trampoliniste ne peut atteindre la grâce et retrouver son unité perturbée que s'il se trouve en une position où il s'exclut lui-même, éliminant d'une façon totale ses impulsions volontaires, s'identifiant au mouvement que prescrit la motivation du trampoline, sa gestuelle n'est plus corrigée par son "MOI", obligé d'imposer un effort d'intégration en dépit d'autres mobiles (trac, responsabilité, panique, etc.), mais par son équilibre retrouvé et total, par son "Moi profond" en pleine harmonie.

L'action fonde alors le trampoliniste, son corps, ses bras, ses jambes, ses mains, ses pieds et ses yeux avec le trampoline et l'espace, en un tout régi par l'équilibre et l'harmonie de cette action.

L'unité se montre alors par la notion de grâce, et ce n'est pas seulement une notion esthétique, c'est aussi un enchaînement parfait des actions différentes en un complexe qui les dépasse (respiration, attitudes, gestes infimes) de façon que les tendances du Moi ou du Sur Moi n'échappent en aucun cas à cette unité, ne fut-ce qu'un instant.

Notre méthode n'a d'autre but que de rééquilibrer, de reconstruire cette unité perturbée :

- reconstruction du schéma corporel
- accentuer les possibilités de concentration
- combattre la fatigue, l'énerverment, l'angoisse
- améliorer les relations sportives et "profanes"
- aider à supporter les stress de la vie courante et de la vie en équipe.

en un mot, améliorer leurs performances.

La sophrologie n'est pas la panacée, le remède miracle, elle est cependant un atout certain lorsqu'elle est acceptée et pratiquée régulièrement. De nombreuses équipes Américaines (natation entre autres), Russes, Suisses, (ski avec le sophrologue M. ABREZOL), Françaises (escrime, saut à la perche, judo), la pratiquent depuis plusieurs années et reconnaissent toutes la valeur de cette méthode.

L'entraînement sophrologique de l'Equipe de France de Trampoline consiste en un ensemble :

- 1°/ de contacts collectifs et individuels entre le sophrologue, l'équipe et les entraîneurs, basés sur la confiance, l'ouverture, l'amitié.
- 2°/ d'exercices respiratoires tirés du Yoga.

INFORMATION

3°/ de relaxation dynamique par une méthode personnelle dérivée du Tai chi, de Katas d'Arts Martiaux et de la technique mise au point par le Dr. CAYCEDO.

4°/ de relaxation pure (statique) par du training autogène de SCHULTZ adapté au trampoline.

5°/ Enfin, et dans une dernière étape, par des techniques proches de l'hypnose, que j'appelle plutôt "rêves dirigés" et qui tendent à inscrire, par la production d'images positives, l'unité et l'harmonie dans la gestuelle parfaite.

EN CONCLUSION :

La sophrologie apporte une aide considérable à nos sportifs, dans leur vie quotidienne comme dans leur vie sportive, en tendant à les équilibrer et à vaincre leurs troubles psychosomatiques. Elle les prépare à affronter les situations créatrices d'anxiété d'une part, et la vie d'autre part, à les rendre, en un mot, HEUREUX...

Je tiens à rendre hommage au Dr. CAYCEDO qui a jeté en Europe les bases de la sophrologie, au Dr. RAGER pour son magnifique ouvrage "Hypnose, sophrologie médecine" et à M. ABREZOL sophrologue de l'Equipe de Ski Suisse.

Jean-Claude HEISER

Kinésithérapeute du Comité Médical de Trampoline et de l'Equipe de France.

DOCUMENTATION

Les Règlements de Compétition de Trampoline, de Double-Mini-Trampoline et de Tumbling sont désormais disponibles au prix de F. 11,00.

. Si vous n'avez pas encore réglé votre abonnement à la Revue Trampoline, faites-le immédiatement afin de faciliter le travail du Secrétariat.

. Nous vous rappelons que l'abonnement vous permet de recevoir 4 Numéros par an, paraissant en Mars, Juin, Septembre et Décembre.

INFORMATIONS

COMITE DE DIRECTION :

L'Assemblée Générale du 25 Janvier a désigné les nouveaux membres du Comité Directeur de la Fédération. Leur mandat sera valable du 25 Janvier 1981 au 31 Décembre 1984.

BUREAU FEDERAL

- Président M. AMMON Bernard (1) 343.73.71
- Vice-Présidents M. HISSBACH J. Claude (1) 781.08.96  
M. VILLIEN Pierre (1) 885.88.37
- Secrétaire Général M. COURTOISON Bernard (1) 658.28.12
- Sec. Gén. Adjointe Mme COURTOISON Mick (1) 670.64.23
- Trésorier Général M. CAGNY René (1) 278.11.09
- Trés. Gén. Adjointe Mme BATAILLON Véronique (1) 782.44.99
- Membres M. KAZMIERCZAK Laurent (1) 242.39.71  
M. KERJEAN Patrice (1) 077.50.91  
M. RAVIER Georges (1) 350.05.53  
M. VEILLE Robert (1) 9569.31.76

COMITE DE DIRECTION :

- Membres M. CAUBLOT Michel (35) 65.52.61  
M. DELLA VALLE Georges (38) 56.34.71  
M. DUBOUDIN Denis (35) 62.10.02  
M. HUIART Désiré (94) 94.83.01  
M. PRISER Jean-Yves (98) 88.29.80  
Melle RACINE Chantal  
Melle RIGARD M. France  
(un siège vacant - candidate féminine)
- Directeur Technique National M. BLOIS Pierre (1) 365.18.44
- Entraîneur National M. ROUQUETTE Michel (1) 780.86.06
- Conseiller Technique Régional M. RIVOAL Georges (99) 60.65.85
- Médecin Fédéral Dr BIAU Jacques (1) 296.00.66

CREATION DE NOUVEAUX CLUBS :

- Club Omnisports de Biarritz  
Le responsable est notre ami Gérald AGUESSE  
Son adresse : Résidence les Dunes  
10, avenue A. Guimont  
64600 ANGLET
- 1'Espérance de Pontarlier  
Le Président en est M. Gilles TISSOT  
3, rue du Château Chastain  
25300 PONTARLIER.

Nous comptons maintenant deux Clubs dans la région Francomtoise.

EXAMEN DE MONITEUR FEDERAL 1er DEGRE :

26 candidats ont été reçus à l'examen de Moniteur Fédéral 1er degré, passé à Bois-Colombes au cours du stage de la Toussaint. Pour obtenir le diplôme prière d'envoyer à la Direction Technique Nationale :

- 1 photo d'identité
- Nom, Prénom, Date de naissance
- Adresse
- 1 enveloppe timbr e
- le N  de la licence 1981.

- |                         |    |                    |    |                     |    |
|-------------------------|----|--------------------|----|---------------------|----|
| - ALFARO Yannick        | 94 | - ETIENNE Gilles   | 03 | - PARFAIT J.Luc     |    |
| - ANDRE Sylvie          | 94 | - FERNANDEZ Sylvie | 75 | - PATARIN Françoise | 67 |
| - BARBE Claudine        | 59 | - FERTE Vincent    | 02 | - POLLASTRO Thierry | 57 |
| - BLANC DE LA NAULTE C. | 75 | - GERARD Jeanine   | 94 | - REGOUT Yvon       | 03 |
| - BUISSON Thierry       | 93 | - HERVIEU Martine  | 03 | - ROTROV Christine  | 91 |
| - CALVEZ Yves           | 94 | - LAURIN Brigitte  | 92 | - ROUX Jocelyne     | 94 |
| - CANIVET François      | 51 | - LOURDEAU Bernard | 51 | - RUTILI Norbert    | 57 |
| - COPITET Pierre        | 94 | - OHEIX Régis      | 94 | - SEBTI Khatiz      | 76 |
| - DEMOYER Christine     | 94 | - MIGNOT Véronique |    | - TEYSSIER Chantal  | 34 |

Six candidats ont été reçus au même examen organisé par le Comité Régional de Bourgogne :

- BOITEUX Delphine DUC
- BLANCHET Odile DUC
- SUTY Thierry BEAUNE
- CHIAPPINO Laurence DUC
- GERMAIN Thierry BEAUNE
- CHEVALLIER Edith DUC.

EXAMEN DE MONITEUR FEDERAL 2e DEGRE :

- BERTHAL Manuel BRY S/MARNE ; - CHIRAC Jean DUC ; - LABEAU Philippe BCS.

EXAMEN DE JUGES : Degrés obtenus : régional (R), départemental (D)  
national (N).

- BERTAL Manuel	R.	- CORROY Didier	R.
- BLANC DE LA NAULTE C.	R.	- ETIENNE J.Marc	D.
- BUISSON Thierry	D.	- LABEAU Philippe	N.
- CALVEZ Yves	N.	- LAURIN Brigitte*	R.
- CAUBLOT Michel	R.	- ROTROU Christian	R.
- COEMAN Véronique	N.	- TILLAY Pascal	N.

BREVET D'ETAT 1er DEGRE :

- DEMOYER Christine (non admise)	- CALVEZ Yves
- LABEAU Philippe	- CASTERA Nina
- BERTAL Manuel (non admis)	- TISON Richard
- FLENET	- ANDRE Sylvie

BREVET D'ETAT 2e DEGRE :

- ALBERTI Thierry	- KAZMIERCZAK Laurent
- BARDY Franck	- LAVIGNE Yvon
- BERTHELOT Claude	- STUDENY Christophe
- BLOIS Patrick	- SUTY Patrick
- COUSIN Gérard	- VILLIEN Pierre.
- DURIEUX Geneviève	

Dernière minute .....

Résultats de la FLOWER CUP, qui s'est déroulée le 14 Mars à AALSMEER, petite ville de la banlieue d'Amsterdam.

354 compétiteurs dont cinq Français appartenant au Dijon Université Club, l'Espérance de Fontenay et le Villecresnes Athlétique Club.

- Classe "B"	FOULARD Olivier (Fontenay)	54,00 )	non finalistes
	SUTY Thierry (D.U.C.)	39,80 )	
- Classe "D1"	COLLAVET Isabelle (V.A.C.)	47,10 )	non finalistes
	GARBAY Sophie (V.A.C.)	51,30 )	
- Classe Elite "A"	FURRER CARL (G.B.)	63,80 -	1er
	STUDENY Christ. (D.U.C.)	55,30 -	9e