

# TRAMPOLINE

TUMBLING

ACROSPORT



Fédération Française de Trampoline et de Sports Acrobatiques  
10, avenue Paul-Herbé - 95200 SARCELLES - Tél. 39 94 24 25 - Fax 34 29 14 87

SOMMAIRE

PAGE :

- 1. Editorial
- 2. Assemblée Générale Fédérale
- 4. Séminaire à Moulins
- 5. Coupes des Cosmonautes et Volkov
- 8. Stage de Tumbling à Stavropol
- 9. Coupe du Monde IFSA à Tokyo
- 13. 1/2 Finales Nord et Sud
- 16. Stage de Font Romeu
- 17. Rencontre F/G-B/DK/RFA
- 19. Chronique Médicale :  
"L'étirement musculaire"
- 20. Echos dans la Presse

Au gré des pages ....

- Le Grand Bornan
- Nîmes
- Stages d'été
- Carnet rose
- Nouansport
- Recherche d'un Moniteur
- Nos dernier contacts ....

Revue "TRAMPOLINE" N°65 - fév/mars/avr. (1991/1)  
 Directeur de la Publication : Michel GERARD  
 Couverture : Photo Jean-Luc VOYEUX  
 Photocomposition et tirage :  
 Imprimerie DE MURCIA  
 Impression Revue : INFOTEC

EDITORIAL

\* \* \* \* \*



*L'ultime question des sponsors aux clubs FFTSA est sans aucun doute celle de l'appartenance à la grande famille olympique.*

*S'agrandir pour peser davantage, c'est aussi gérer son développement pour éviter l'indigestion !*

*Si nous avons en France, la double appartenance FIT, IFSA, et si cet atout permet incontestablement de développer à travers des spectacles grandioses, "L'IMAGE ACROBATIQUE", la cohabitation des trois disciplines de la FFTSA reste liée aux efforts qu'on aura bien voulu lui consentir.*

*Différentes sur la forme, sur les contraintes, dans la manière d'aborder l'activité ; différentes en temps, en occupation de l'espace, et issues d'origines différentes, on devine qu'il faudra échanger beaucoup pour que se dégage une structuration efficace pour les trois disciplines.*

*Pour exemple, la gestion de compétitions communes deviendra bientôt infernale pour l'organisateur et pour le compétiteur. Faut-il, à l'avenir, envisager un accès plus sélectif aux grandes compétitions, au prix de décevoir bon nombre de compétiteurs, ou bien doit-on oeuvrer dans le sens de compétitions par disciplines, en risquant la dénaturation de l'esprit de famille ?*

*"Préserver l'intérêt de chaque discipline pour réussir sur le fond les objectifs communs" ... tel est l'enjeu de la FFTSA.*

*On dit bien que "dans les petits pots se trouve la meilleure crème !" Il nous reste à prouver "qu'avec la bonne crème", on peut monter les meilleures entreprises.*

*J'ai envie de dire que l'idée de formation commune pourrait contenir toute la richesse indispensable à l'identification de chaque discipline dans la FFTSA. ou celle de la reconnaissance fédérale d'une polyvalence interdisciplinaire qui existait bien par le passé !*

*Que penser de ce type d'évolution ??*

**Christian SCHWERTZ**

\* \* \* \* \* Vice-Président FFTSA \* \* \* \* \*

## L'ASSEMBLEE GENERALE DE LA FFTSA

C'est à l'INSEP, le **23 MARS 1991**, que se sont réunis en Assemblée Générale annuelle les clubs affiliés à la FFTSA. Plus de 59% des associations étaient présentes ou représentées par plus de 80 personnes. Placée sous la présidence de **Laurent KAZMIERCZAK** entouré du Bureau et du STAF Fédéral, l'assemblée s'est déroulée dans une atmosphère particulièrement studieuse.



Parmi l'assistance, nous notons la présence amicale de nos représentants aux différentes instances internationales : **Bernard AMMON**, Vice-Président de la FIT, Président d'Honneur fondateur de la FFTSA, **Pierre BLOIS**, ancien DTN, membre des Commissions Techniques FIT et IFSA, **Mathieu ROZ**, membre de la Commission des Juges IFSA, **Dr Xavier GRAPTON**, Médecin fédéral, membre des Commissions Médicales FIT et IFSA.

Tous les documents concernant l'activité et la gestion de l'année écoulée ont été adoptés à l'unanimité.

Lors de l'élection partielle au Comité Directeur, deux nouveaux membres ont été élus au premier tour de scrutin : **Monique NICOLSKI** (AAS Sarcelles et Comité du Val d'Oise), et **Patrice BRIFAUT** (TC Cléon et Président du Comité Régional Hte Normandie).

Plus tard, au Comité Directeur qui suivit, ils furent nommés respectivement Secrétaire Générale Adjointe et Trésorier Général Adjoint.



Photos  
FFTSA

Parmi les propositions engageant l'avenir, notons en particulier :

- \* la recherche d'un logiciel de compétition performant,
- \* le principe d'une licence informatique pour la rentrée 1993,
- \* l'organisation de congrès régionaux ou interrégionaux pour améliorer la communication entre les clubs et l'échelon national.

Au cours de l'apéritif offert par la FFTSA, notre Président a remis à J-C LONGUET, Président du Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur, une médaille destinée à **Désiré HUIART**, ancien Trésorier Général Adjoint de la FFTSA, nommé **Membre d'Honneur** par le Comité Directeur.

La soirée s'est terminée par un repas d'excellente qualité regroupant une quarantaine de convives à l'Hôtel Campanile de Joinville.

## SEMINAIRE NATIONAL A MOULINS

D'abord il y a eu Jean CHIRAC plié en deux, presque à 4 pattes ! Les Hospices de Beaune ? Non : le DOS ... Le Trampoline ? Non : 180 kilomètres en voiture et les séquelles d'un Professorat en Education Physique ! C'était pourtant lui le premier arrivé, ce vendredi 1er Février à 19h au Centre St Paul à Moulins.

Et puis, il y a eu ce coup de téléphone, juste avant l'arrivée du "patron" VILLIEN, d'A.HAMON, et des acrosportifs VOYEUX et ROZ, tous dans le même véhicule, Michel ROUQUETTE et Franck BARDY étaient en panne sur l'autoroute ... ça commençait pas vraiment bien, on était en train de se faire souci, pas tant sans doute que Lucien VIVIANI qui les attendait depuis plusieurs heures au péage sur l'autoroute, et bien moins que si l'on avait été renseigné sur la "scène" où Michel ROUQUETTE voulant dépanner la voiture avec une courroie de secours s'ouvrait profondément le pouce sur plusieurs centimètres à la lame de rasoir ! ...

Pendant la nuit, on devait attendre les Bretons du Centre National, pas nous vraiment, mais plutôt un panneau avec des indications dessus, Georges RIVOAL, Sandrine VACHER, D.SEMMOLA et C.LAMBERT nous ayant annoncé leur arrivée pour trois heures du matin !

Il ne restait plus qu'à faire un 2ème panneau d'informations avec plan de couchages pour les Méditerranéens.

Entre temps, Patrice BRIFAULT, Philippe LABEAU, Christian SCHWERTZ, Pascal TILLAY et Jean TANTOT s'étaient attablés avec les présents pour ce qu'il est convenu d'appeler un repas pris en commun.

Samedi matin, tous au poste !

- 1er temps : Samedi 8h30 à 10h00

Définition des besoins :

- un document de référence fédérale
- des contenus harmonisés pour les examens de juges et d'entraîneurs.

- 2ème temps : Samedi 10h30 à 12h00

Décision de créer l'ébauche d'un document fédéral à partir duquel on pourra extraire des contenus de formation et d'évaluation. Ceci faisant suite à la première réunion des formateurs de 1989.

Définition des rubriques composant le document fédéral.

- 3ème temps : Samedi 13h30 à 19h et 20h à 23h

Travail par spécialité ou par rubrique pour apporter des documents ou pour créer ceux qui n'existent pas.

- 4ème temps : Dimanche 8h30 à 12h00

Bilan et collecte des documents. Engagement nominatif de fournir un complément pour les rubriques incomplètes dont on a la charge.

La décision est prise de faire figurer en début d'ouvrage la liste de toutes les personnes qui ont apporté leur concours à ce travail.

Le sommaire est défini comme suit :

1. HISTORIQUE : - FIT / IFSA / FFTSA  
- Spécialités et engins TR/TU/AC  
- Palmarès
2. L'ACROBATIE : Définition, généralisation acrobatique de base, formation acrobatique, tests d'aptitude.
3. SECURITE
4. TERMINOLOGIE
5. BASES THEORIQUES ET DONNEES MECANIQUES :  
Prises d'élan, impulsions, rotations.
6. METHODOLOGIE DE L'APPRENTISSAGE : Didactique, pédagogie, éléments techniques, composition d'exercices, méthodes d'observation.
7. COACHING : (mot à changer ?)
8. REGLEMENTS INTERNATIONAUX
9. PROGRAMME TECHNIQUE FEDERAL ET ADAPTATIONS DU REGLEMENT INTERNATIONAL
10. ELEMENTS POUR UN PROGRAMME SCOLAIRE
11. ORGANISATION FEDERALE : - administrative  
- technique  
- Sport-Etudes, Centres Nationaux  
- suivi médical, salles spécialisées,  
- création de club
12. RELATIONS INTERFEDERALES
13. EXAMENS ET CONCOURS
14. ORGANISATION D'UNE COMPETITION

Bien entendu chaque rubrique évoque quand il y a lieu la spécificité de chaque discipline dont la fédération a pour mission d'assurer le développement.

Cette somme de documents se veut évolutive et il faudra l'actualiser régulièrement.

Sa reliure dans un classeur à anneaux est une solution, mais une édition annuelle ou biannuelle serait aussi très intéressante.

Voilà donc un week-end bien rempli pour un travail qui est en bonne voie d'achèvement.

**Yvon LAVIGNE**  
Vice/Président  
Responsable du secteur CENTRE

# LA COUPE DES COSMONAUTES

Enfin une compétition commune avec les tumbleurs, c'est tellement rare !

On a vite déchanté ; à part le gymnase où se déroulait la compétition, il n'y avait rien en commun, hébergement, repas, et même le banquet final où nous étions séparés par des grilles.

A part cela, nous avons été très bien accueillis, logés à l'hôtel des sports de MOSCOU.

Nous avons même eu la chance d'assister, le jeudi soir, à une représentation du cirque de MOSCOU, quel spectacle !

## LA COMPETITION

Très relevée pour les trampolinistes, puisque tous les pays étaient pratiquement présents à l'exception de l'Espagne, de la Suède et des Etats-Unis.

Les passages se sont déroulés suivant le nouveau règlement avec une petite adaption, puisque pour pouvoir cohabiter avec les sports acrobatiques, il n'y a pas eu d'échauffement pour le libre ; Le 1er groupe réalise l'imposé et le 1er libre dans le même ordre avant de passer au groupe suivant.

La sélection française était la suivante :

Garçons : **Fabrice SCHWERTZ**  
**Hervé GUERARD**

Filles : **Nathalie TREIL**  
**Magali TROUCHE**

Magali et Nathalie, assez impressionnées par ce nouveau système, étaient obligées de modifier leurs libres et n'atteignaient pas la finale.

Les soviétiques dominaient les débats, seules les anglaises HOLMES et CHALLIS parvenaient à s'infiltrer aux 2èmes et 4èmes places.

LUSHINA prenait la tête à l'issue des épreuves qualificatives, mais il faut noter que la championne du Monde MERKULOVA (hors concours) réalisait un meilleur total.

La finale confirmait LUSHINA devant DOGONADZE et l'anglaise CHALLIS prenait la 3ème place, sa compatriote HOLMES tombant lors de la finale.

## Les Garçons

De très bonnes épreuves qualificatives pour Fabrice SCHWERTZ et Hervé GUERARD qui finissaient 4ème et 6èmes avec 64.1 et 63.1 pts.

Domage pour Fabrice d'avoir laissé filer quelques dixièmes en imposé (noté à 9 seulement).

A l'issue de ces épreuves, les soviétiques ABRAMASHVILI et POLIAROUCH sont aux premières "loges", suivis du danois HANSEN, encore devant

Fabrice (4è), de l'allemand KUBICKA (5è), de l'autre danois CHRISTIANSEN, exaequo avec Hervé GUERARD à la 6è place.

Avec 0.7 pt de retard sur HANSEN, SCHWERTZ devait tenter un plus gros libre à 13.2, pour espérer le podium ; essai raté puisqu'il chute à la 4ème touche (en sur rotation).

C'est d'autant plus rageant que HANSEN, en assurant cette 3ème place, chutait lui aussi (à la 10è touche), permettant ainsi à l'allemand KUBICKA de récupérer cette 3ème place tant convoitée, mais loin derrière les soviétiques ABRAMASHVILI et POLIAROUCH.

Hervé réalisait un très bon programme, avec pour la 1ère fois un libre à 11.8, et finissait 6è, remonté in extrémis par CHRISTIANSEN.

Confirmation pour Hervé à l'occasion de sa 2è grande sortie internationale.

La grande difficulté là-bas, fut l'information ; pas du tout ou bien un peu en CYRILLIQUE !

Ce qui, compte-tenu de mes capacités en Russe, correspond à pas grand chose.

On apprit qu'il y avait également des épreuves synchronisées !

Magali et Nathalie n'ayant jamais sauté ensemble réalisèrent un programme un peu laborieux mais finirent quand même à la 6ème place.

Les garçons, plus habitués, prirent un départ extrêmement difficile, se classant derniers à l'issue de l'imposé. Deux très bons exercices libres et une belle combativité leur permirent de remonter sur le podium derrière MOSKALENKO/DANILCHENKO, et l'équipe anglaise YOUNG/MALLON.



RESULTATS (Coupe des Cosmonautes) :

INDIVIDUELS :

			Garçons	Filles		
1er	ABRAMASCHVILI	URSS	105.1 pts	LUSHINA	URSS	101.2 pts
2ème	POLIAROUCH	URSS	104.9	DOGONADZE	URSS	99.5
3ème	KUBICKA	RFA	100.4	CHALLIS	G-B	99.4
4ème	HANSEN	DK	99.8	ROEWE	RFA	95.2
5ème	CHRISTIANSEN	DK	99.8	SIWINNA	RFA	93.5
6ème	<b>GUERARD</b>	F	98.6	13è <b>TREIL</b>	F	57.1
9ème	<b>SCHWERTZ</b>	F	76.7	16è <b>TROUCHE</b>	F	51.9

SYNCHRONISES :

1ers	MOSKALENKO/DANILCHENKO		134.4	LUSHINA/MERKULOVA	URSS	131.7
2èmes	YOUNG/MALLON	G-B	123.1	ROEWE/SIWINA	RFA	123.2
3èmes	<b>SCHWERTZ/GUERARD</b>	F	119.2	COKE/BONE	CAN	117.8

CONCLUSION

Même avec des résultats, un peu en "demi-teinte", je crois que cette compétition fut importante pour les français, car elle leur apportait, ce qui est FONDAMENTALE, ; toujours plus d'EXPERIENCE.

Franck BARDY  
Entraîneur National

## LA COUPE VOLKOV

Même lieu, mêmes dates que pour les trampolinistes, mais hôtels séparés, interprètes différents et bien sûr, pas le même nom pour la compétition.

L'explication nous fut donnée plus tard ; les acrobates étant en préparation pour la Coupe du Monde de Tokyo, il semblait important aux dirigeants soviétiques de continuer ce stage en parallèle avec la Coupe Volkov. Ce qui finalement permit aux tumbleurs et à l'entraîneur de suivre de près une préparation intensive chez nos amis soviétiques, d'autant plus qu'un autre logement aurait séparé les délégations étrangères de la délégation soviétique.

Deux points négatifs dans cette situation : une heure de bus pour aller à la salle de compétition occasionnant de la fatigue, et bien sûr, rupture complète avec les trampolinistes y compris pendant la compétition en raison des horaires différents.

Cette Coupe Volkov 1991 (10 au 14 avril) n'a pas brillé par le nombre de Nations représentées en Tumbling : 5 au total (URSS, USA, HONGRIE, CHINE et FRANCE). En revanche, un très bon niveau, tant chez les filles que chez les garçons, fut présenté, les soviétiques ayant engagé beaucoup de compétiteurs hors concours. Des Nations telles que la BULGARIE, la GRANDE-BRETAGNE, la BELGIQUE, bien qu'engagées, ont déclaré forfait au dernier moment ; peut-être en raison de problèmes financiers, ces Nations ayant toutes des athlètes sélectionnés pour la Coupe du Monde au JAPON, 15 jours plus tard.

### LA COMPETITION DES FRANCAIS

- Bon comportement de **Corinne ROBERT**, qui, malgré une douleur permanente au tendon d'Achille, a rempli son contrat avec un match sans faute. Les séries présentées restaient dans le ton de la compétition, malheureusement les notes n'ont pas suivi ; toujours le problème du jugement en IFSA qui reste parfois aléatoire.

Néanmoins, une bonne **4ème place** pour Corinne.

série saltos = rondade, tempo, flip, tempo, flip, flip, tendu carpé.

série vrilles = rondade, flip, full in back carpé.

série combinée = rondade, t, vrille, t, f, f, tendu carpé.

- **Chrystel ROBERT** continue son petit bonhomme de chemin en remportant une excellente **3ème place**.

Chrystel reste égale à elle-même en réalisant une compétition de qualité, avec un programme équivalent à celui des soviétiques. Désormais, les portes de l'IFSA lui sont grandes ouvertes, et un podium en Coupe du Monde serait une juste récompense.

série saltos = rondade, tempo, flip, tempo, flip, flip, double tendu.

série vrilles = rondade, flip, full in back carpé.

série combinée = rondade, t, vrille, t, f, f, dble tendu.

- Compétition malheureuse pour **Franck SALCINES** qui après une bonne série saltos (classé 2ème) a

commis l'erreur en finale : une pose de main le conduit au fond du classement. Démotivé, il aura du mal à concrétiser en réalisant une série combinée très médiocre (chute). Une fois n'est pas coutume, Franck est un des piliers de l'Equipe de France, souhaitons lui une meilleure performance lors de sa prochaine sortie.

série saltos = rondade, flip, dble tendu, tempo, tempo, flip, dble groupé.

série vrilles = rondade, flip, FIFOL.

série combinée = rondade, f, dble tendu, t, t, f, back full groupé.

- Excellente première sortie internationale de **Nicolas FRANCILLON**. Il réalise un bon programme, avec néanmoins une légère faute d'exécution lors de la série combinée. Il finit **3ème** du tournoi derrière l'URSS et les USA.

Nicolas avait déjà démontré par sa première place lors de la Coupe de France qu'il fallait également compter sur lui dans le circuit international. Maintenant il faut augmenter la difficulté.

série saltos = rondade, flip, dble tendu, tempo, tempo, flip, dble groupé.

série vrilles = rondade, flip, full in back tendu, flip, flip, vrille.

série combinée = rondade, flip, dble tendu, t, t, flip, full in back.

LES MEILLEURES SERIES réalisées par les soviétiques (hommes et femmes).

Hommes :

série saltos = rondade, f, dble tendu, t, t, f, triple salto arrière groupé.

ou, rondade, t, t, t, t, f, triple salto ar. groupé

série vrilles = rondade, flip, back full tendu, t, t, f, quadruple vrille.

ou, rondade, f, back full tendu, t, t, f, FIFOL.

série combinée = rondade, f, dble tendu, t, t, f, quadruple vrille.

ou, rondade, f, FIFOL, t, t, f, dble groupé.

Femmes :

série saltos = rondade, t, t, t, t, f, EOUZAN.

ou, rondade, f, dble tendu, t, t, f, dble groupé.

série vrilles = rondade, f, full in full out lay.

ou, rondade, f, full in back, f, f, dble vrille.

série combinée = rondade, f, dble tendu, t, t, f, quadruple vrille.

ou, rondade, t, t, t, t, f, f, full in full out.

CONCLUSION :

Excellent comportement des Français qui remportent **DEUX MEDAILLES DE BRONZE**. Bien sûr, il faut encore travailler pour prouver que nous pouvons atteindre le niveau de l'URSS et de la CHINE.

Ces résultats prouvent encore une fois que la FRANCE rivalise réellement avec les meilleurs.

**Didier SEMOLA**  
Entraîneur National

HOMMES

RESULTATS

FEMMES

1er	Alexei KRYZHANOVSKY	URSS
2ème		USA
3ème	Nicolas FRANCILLON	FRANCE

1ère	Natacha KADATOWA	URSS
2ème	Yao XHIAO	CHINE
3ème	Chrystel ROBERT	FRANCE

\*\*\*\*\*

CHALLENGE

# Nîmes coiffée au poteau par Caen

*L'Équipe a rendu son verdict. C'est Caen qui a décroché le challenge 1990 de la ville la plus sportive. Derrière elle, Vitrolles, Épinal et, en deuxième position, Nîmes. L'importance du tissu associatif, la philosophie sportive et le nombre de disciplines ont été les principaux critères de sélection.*

Les chiffres suivants sont éloquentes, jugez-en : 46 gymnases, 74 terrains regroupés en 13 grands stades, 80 activités, 131 clubs subventionnés, 11 clubs en Nationale 1... Caen est incontestablement une ville qui aime et qui pratique le sport. Ces chiffres ont tout naturellement séduit le jury qui devait désigner la lauréate parmi Épinal, Vitrolles, Caen et Nîmes, les 4 villes encore en lice dans la catégorie des plus de 30 000 habitants. Nul doute que la bataille fut rude, surtout pour Caen et Nîmes qu'il était difficile de ne pas comparer. En coulisses, le jury reconnaît que la première disposait d'un très bon dossier et de qualités essentielles qui

ont fait pencher la balance de son côté : l'équilibre entre sport de masse et de haut niveau, et sa convivialité. Un dernier point qui semble avoir défavorisé Nîmes, jugée très, voire trop professionnelle dans sa gestion sportive. Les deux villes se talonnent lorsqu'on compare leurs installations, leurs structures, le nombre de leurs licenciés et leur dynamisme à promouvoir le sport. Mais s'il y a un domaine dans lequel Nîmes a une longueur d'avance, c'est bien celui de l'événement. Caen a certes des manifestations comme le jumping qui est devenu international, le Championnat de France de tir ou le Marathon de la liberté pour lequel la ville a de grosses ambitions. En 1993, la ville

devrait se doter d'un stade de 25 000 places qui coûtera près de 150 MF. Paul Dubourget, adjoint au sport, a pour principe qu'aucune manifestation ne doit se monter sans l'association de la ville et d'un sponsor, qu'il s'agisse de la BNP ou d'Elle et Vire pour ne citer qu'eux. Mais «on le fait trop peu savoir et on ne sait pas encore bien se vendre», ajoute-t-il. Si ce challenge va sans doute les y aider, le chemin vers une véritable communication de leurs actions sera long. Cette lacune contraint sans doute Caen à persister dans une politique sportive dite de proximité. S'il est capital de privilégier la population locale et le sport de masse, c'est un choix qui, à long terme, ne peut conforter la ville dans une position de leader sportif. C'est toute la différence avec Nîmes qui a une approche et une pratique événementielle beaucoup plus affirmée. Le savoir-faire et le savoir-organiser de la ville est indiscutablement mis en valeur par une communication adéquate et dynamique. Sur cet aspect, il faut reconnaître que Nîmes est très aidée par Jean Bousquet, maire médiatique qui a fortement contribué à la notoriété de sa ville, ce qui n'est guère le cas de Caen. Si

Nîmes fait davantage parler de ses événements que de son travail sur le terrain, il est de règle de toujours lier la manifestation de prestige à la vie quotidienne. Une liaison qui se fait d'autant plus facilement que la ville a, avec un événement par mois, un palmarès éloquent : Coupe Davis de tennis, Smash d'or du tennis de table, Rallye des garrigues, les 20 km, la Féria du handball sont, entre autres, les manifestations des trois prochains mois. Et si l'on reproche à la ville de s'être professionnalisée, c'est avec cette palette d'événements très compréhensible et même recommandée! D'ailleurs son logiciel de gestion des installations sportives et le personnel au service du sport font plus d'un envieux. La ville est de plus en plus sollicitée par les fédérations et les organisateurs d'événements sportifs. Au vu de leurs différences et de leur propre perception du sport, les deux villes ne semblent vraiment pas courir dans la même catégorie. Car si l'une est peut être plus performante sur le terrain, l'autre l'est aussi à sa façon, mais tomber au tapis lorsqu'il s'agit de le faire savoir et de le mettre en valeur.

Muriel CHAPUIS

## STAGE A STAVROPOL

15 au 21 AVRIL 1991

Dans la continuité de la Coupe VOLKOV, l'Equipe française de TUMBLING, réduite à deux garçons, Nicolas FRANCILLON et Franck SALCINES plus un entraîneur, se rendit à STAVROPOL pour poursuivre le séjour en URSS par un stage de sept jours dans le Centre National de Vassili SKAKOUN, entraîneur de l'Equipe soviétique.

### L'ACCUEIL

Départ de Moscou, le 15 avril, en compagnie de Mr SKAKOUN et trois de ses athlètes ayant participé à la Coupe Volkov.

Arrivée à STAVROPOL après 2 heures de vol, visite du Centre d'Entraînement et récupération des hébergements à la base d'entraînement des footballeurs de la ville (ville ouvrière de 300 000 habitants).

Dès les premiers jours, nous avons fait connaissance avec les athlètes de haut niveau et les entraîneurs du Centre (200 athlètes pour 20 entraîneurs !)

Discussion et mise en place de la semaine d'entraînement afin de déterminer les priorités sur le travail de Franck SALCINES et Nicolas FRANCILLON.

### LE CENTRE

Le Centre d'Entraînement de STAVROPOL, comme toutes structures sportives en URSS, est doté d'un équipement et d'un encadrement quasi-permanent.

La possibilité d'entraînement des athlètes commence dès 6 heures le matin pour se terminer vers 19 heures dans la soirée.

Durant 10 heures par jour, des groupes de différents niveaux s'entraînent à raison de 2 fois par jour. Un aménagement des horaires scolaires est mis en place ainsi qu'une importante structure médicale permanente : 2 kinésithérapeutes, 1 masseur, 1 docteur. Un sauna et une piscine sont également à la disposition des athlètes, une fois dans la semaine.

La salle d'entraînement contient les équipements suivants :

- 4 pistes d'entraînement (dont 1 élastique)
- 3 trampolines
- 1 "batoude", sorte de bascule pour le travail éducatif
- 1 partie musculation

Toute la salle est équipée d'un système de longues élastiques et rigides permettant de baser tout le travail sur l'apprentissage et la répétition à la longe. Au total, plus de 15 longues sont installées au dessus des différents ateliers.

### L'ENTRAINEMENT

Il a été, durant tout le stage, d'une grande richesse. L'apport technique de Taïta et Vassili SKAKOUN a été sans limite, de même que le matériel nous a permis d'aborder de grosses difficultés sans risques avec une méthode d'apprentissage propre au Tumbling, basée sur les différents passages obligatoires aux ateliers créés par V.SKAKOUN.

Le travail de N.FRANCILLON et de F.SALCINES s'orientait tout de même sur les triples rotations et l'enchaînement de figures complexes.

Beaucoup de cours théoriques m'ont été donné et me furent très profitables. Ils me permirent de découvrir de nouvelles figures et de nouveaux enchaînements réalisés par les russes à l'entraînement :

- Triple arrière tendu
- Full back back
- Full Full back
- Rondade, f, dble tendu, t, t, f, triple carapé
- Rondade, f, dble tendu, dble tendu, au temps
- Quintuple vville
- Quadruple arrière

### LES RECEPTIONS

Durant le séjour, une réception à la Mairie nous a permis de rencontrer les personnes officielles du service des sports, et de saluer plus particulièrement le Directeur des Sports, de la part de toute la Fédération, en lui remettant la Médaille fédérale.

Nous avons eu également l'occasion de donner une conférence de presse, non pas en tant que représentants sportifs, mais parce que nous étions les premiers étrangers séjournant à STAVROPOL.

### LA CONCLUSION

Nous pouvons dire que ce stage de STAVROPOL nous a beaucoup apporté, tant aux athlètes qu'à moi-même, entraîneur.

Des notions nouvelles et capitales y ont été acquises.

Nous remercions notre interprète Anastasia BABANINA, ainsi que Taïta et Vassili SKAKOUN qui, d'une façon remarquable, ont su compléter nos journées d'entraînement et de cours par des distractions et des invitations en permanence.

A quand le prochain stage ?

**Didier SEMMOLA**  
ENTRAINEUR NATIONAL



LA COMPETITION :

Chrystel ROBERT se présentait en pleine forme et bien préparée, contrairement à Corinne, handicapée depuis une semaine par un mollet contracturé.

La nouvelle donne imposée par le nouveau règlement a mis en avant les séries longues, difficiles et réussies.

Corinne réalise son programme de base en saltos et en vrilles, mais la douleur est trop vive, et en série combinée elle ne peut réaliser correctement sa mise en rotation dans la série et son impulsion pour le Full in back. Elle garde sa 5<sup>e</sup> place acquise lors des Championnats du Monde 1990, mais aurait sans doute eu son mot à dire, si elle avait pu aborder ce match dans les meilleures conditions.

Chrystel, quant à elle, réalise la meilleure performance française en IFSA : 2<sup>e</sup>me au classement général mondial.

Il fallait pour cela se qualifier dans les six premières lors des Championnats du Monde d'Augsburg et ensuite réaliser le match parfait lors de la Coupe du Monde.

Deux compétitions sans erreurs qui laissent présager une bataille au sommet entre les soviétiques, les françaises, et peut-être les chinoises et les bulgares, lors des prochains Championnats du Monde de NIMES.

Après la série saltos, Chrystel se retrouve 1<sup>ère</sup> exaequo avec une note finale de 9.76.

La gestion tactique de la compétition nous amène, en série vrilles, à décider de présenter le Full in back en position tendu carapé afin d'assurer la note. Avec 9.70, elle se retrouve bien installée à la deuxième place, à 2/10<sup>e</sup> devant l'anglaise et la deuxième soviétique.

Il fallait alors assurer l'esthétique lors de la dernière série, ce qu'elle réalisa parfaitement, obtenant, comme KADATOWA, la meilleure note de la compétition avec 9.90 pts.

Une superbe compétition pour Chrystel qui obtient une très belle **2<sup>ème</sup> place** derrière la Championne du Monde IFSA, Natalia KADATOWA, à 1/10<sup>e</sup> de point.

L'augmentation de sa difficulté en série vrilles lui permettra de tenter conquérir le titre mondial en 1992, qui plus est, en FRANCE !

Notons l'importance des deux grands matchs de préparation jusqu'à cette échéance ; les Championnats d'Europe IFSA et les Chpts du Monde Juniors en septembre 1991. (Trajectoire de KADATOWA, championne d'Europe et du Monde Juniors en 89, Championne du Monde Séniors en 90).

Il faut noter également l'excellent travail de notre juge international, Mathieu ROZ, dont la réputation à l'IFSA n'est plus à faire.



Il a su gérer au mieux l'intérêt des françaises et n'a pas cédé aux demandes pressentes de ceux qui voulaient le voir noter les trios d'Acrosport.

De même, notre passager de dernière heure, Olivier CAZENAVE, a démontré toute son importance et sa compétence, notamment en ce qui concerne le suivi de Corinne ROBERT qui, sans son aide, n'aurait pas pu finir la compétition.

Quelques séries féminines :

- Ch.ROBERT = B, T, T, T, T, F, F, Dble arrière tendu
- URSS = R, F, Dble arr. tendu, T, F, F, Dble arr. gr.
- N.KADATOVA = R, T, T, T, T, F, F, Dble arr. tendu  
jbes décalées (EOUZAN)
- Ch.ROBERT = B, T, T, vrille arr., T, F, F, Dble arr.  
tendu carapé
- N.KADATOVA = R, T, T, T, T, F, F, Full in back out tendu
- URSS = R, F, Dble arr. tendu, T, F, F, Dble vrille

Quelques séries masculines :

- URSS et CHINE = R, F, Dble arr. tendu, T, T, F, triple  
arr. groupé
- CHINE = R, F, salto arr. ½ vr., R, F, F, Dble arr. tendu  
avec 3 vr. (MILLER)
- URSS = R, F, Full in back out tendu, T, T, F, quadruple  
vrille
- CHINE = R, F, ½ vrille dble avant, R, F, F, Full in  
back out tendu

Rappel lexique : R = Rondade - B = Barani - T = Tempo  
F = Flic Flac

Full in back out = dble salto arrière avec 1 vrille dans le premier.

# COUPE DU MONDE AU JAPON

(suite)

## L'ACROSPORT

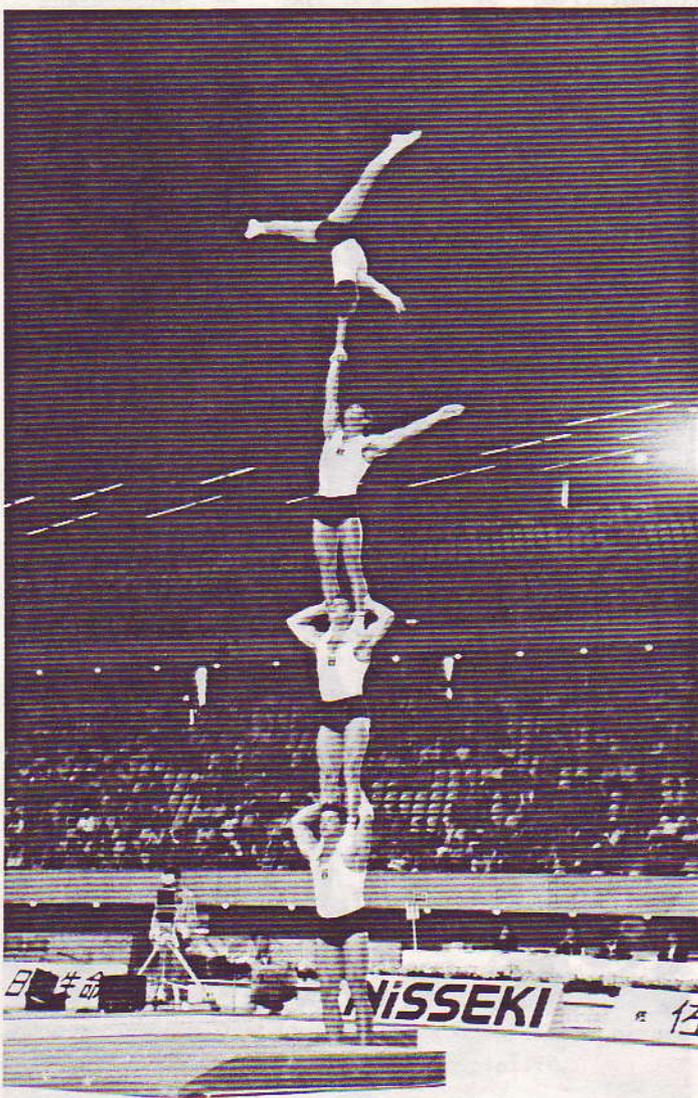
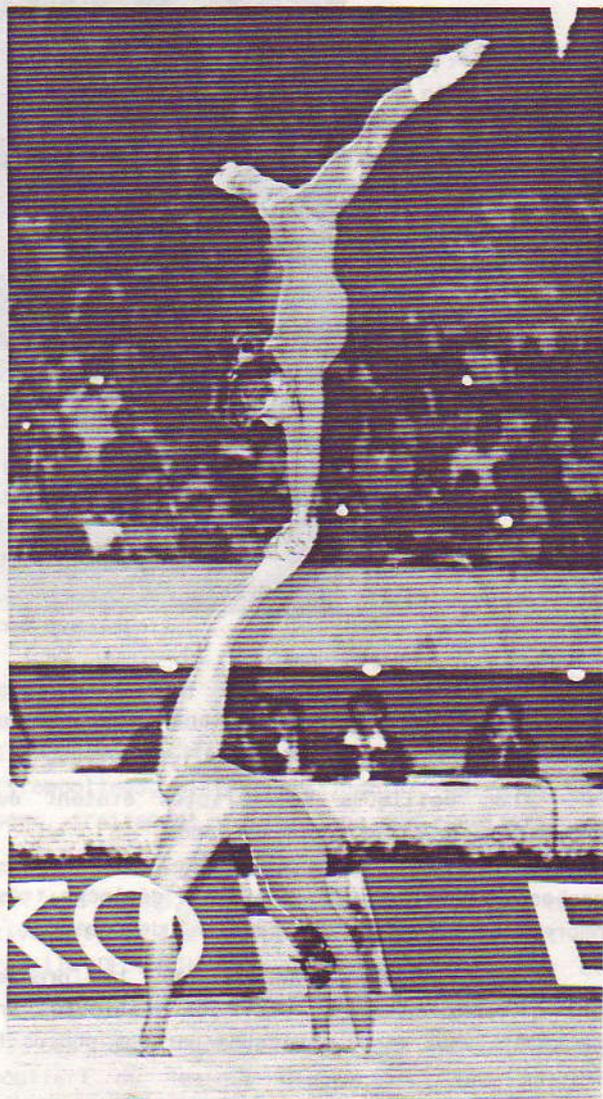
### DUO FEMININ RUSSE

Elles excellent dans les difficultés toujours réalisées avec une grâce extraordinaire, et toujours accompagnées d'une parfaite chorégraphie.

Elles sont CHAMPIONNES DU MONDE, et obtiennent LA MEDAILLE D'OR à TOKYO.

Elena DROZHZHINA et

Zulfiya ALIMOVA



### QUATUOR RUSSE

Efficacité et rigueur, ils sont CHAMPIONS DU MONDE, et obtiennent également LA MEDAILLE D'OR à TOKYO.

Igor YAKUSHOV

Vazha AMBROLIDZE

Ivan CHERNOV

Dimitry USANOV

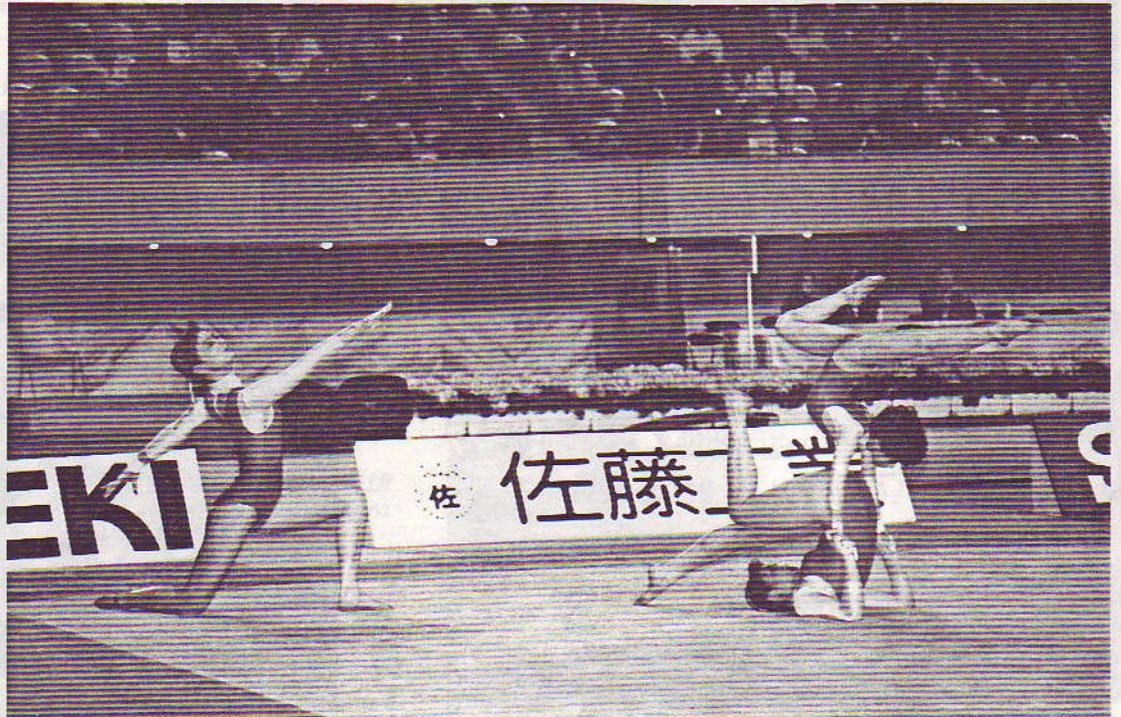
# COUPE DU MONDE AU JAPON

(fin)

## TRIO FEMININ CHINOIS

LIU NI  
WANG LILI  
CHAI YICHAO

MEDAILLE D'ARGENT



## L'ACROSPORT

Plus de représentants français au niveau mondial, mais ça ne saurait tarder !

Les meilleurs spécialistes étaient au rendez-vous de cette Coupe du Monde.

La Presse, la Télévision, les Photographes le savaient, ils s'étaient déplacés très nombreux et firent un "matraquage" de photos.

**Photographes français de la presse écrite**, venez également user vos pellicules en ACROSPORT, vous serez subjugués par vos photos !

Concernant les résultats, la domination soviétique fût totale : ils "raflent les 5 **MEDAILLES D'OR** des 5 spécialités représentées (sans compter celles obtenues au Tumbling masculin et féminin).

Les Chinois réussissent à se glisser deux fois à la 1ère place exaequo, en Duos masculin et mixte, et obtiennent la 2ème place en Trio féminin, ainsi que la 3ème place en Duo féminin.

Les Bulgares se hissent également à une 1ère place exaequo en Duo féminin, et obtiennent la médaille de Bronze en Duo masculin.

Notons le bon comportement des compétiteurs belges qui se classent deux fois aux 5èmes places en Duo mixte et Trio féminin.

Compte-rendu : C. LAMBERT  
S. SAGUEZ

Photos : O. CAZENAVE  
S. SAGUEZ



## 1/2 FINALES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE ZONES NORD ET SUD

L'organisation du calendrier 1991, en décalant les deux compétitions de 8 jours, m'a permis de prendre part à ces 2 rencontres importantes.

Malgré l'impossibilité pour moi de me dégager des tâches de jugement, j'ai pu me livrer à quelques réflexions qui s'appuieront sur des chiffres que vous trouverez dans le tableau en annexe.

Mon propos sera plus orienté sur des indications quantitatives précises plus que qualitatives en raison de la situation évoquée plus haut. D'autre part, il sera plus facile de faire le point sur l'aspect qualitatif lorsque les sélections définitives et les résultats des Chpts de France de Créteil seront connus.

Au travers des chiffres énoncés, il ne s'agit pas pour moi d'opposer la zone Nord et la zone Sud, mais plutôt de faire le point de leur vitalité respective avant les Chpts de France.

**1. DONNEES STATISTIQUES** dégagées à partir des engagements et non pas de la participation effective des compétiteurs, c'est à dire que les forfaits ne sont pas pris en compte. (Voir Tableau)

A la lecture de ces chiffres, on peut faire les remarques suivantes :

**1.1.** Bien que le nombre de clubs représentés dans les deux zones soit légèrement plus important en zone Nord (49 contre 32 en zone Sud) toutes spécialités confondues, on s'aperçoit que le chiffre global des engagés pour ces 2 compétitions est pratiquement égal ; 304 contre 301.

**1.2.** Très bonne "poussée" de l'ACROSPORT qui, avec 122 participants en zone Nord et 94 en zone Sud, montre une augmentation très importante de ses effectifs.

Au passage, "coup de chapeau" aux 3 clubs qui présentent le plus de groupes :

**1.2.1.** zone Nord ; **B.C.S.**, 16 groupes,  
Entraîneur = Jean-Luc VOYEUX

**1.2.2.** zone Sud ; **La Grenobloise**, 16 groupes également, Entraîneur = Matild LATROMPETTE

**1.2.3.** zone Nord ; **Le V.A.C.**, 11 groupes  
Entraîneur = Isabelle COLLAVET

**1.3.** Le Tumbling, avec 36 engagés en zone Nord et 34 en zone Sud, poursuit son développement bien plus lentement à cause de la préparation physique importante qu'il requiert, d'une part, préparation qui demande du temps, de la volonté et de la compétence, et d'autre part, des possibilités matérielles difficiles, avec des pistes installées en permanence dans des salles spécialisées, encore trop peu nombreuses pour cette spécialité.

**1.4.** A noter enfin que le TRAMPOLINE, avec 145 individuels et 38 équipes synchronisées en zone Nord, et 173 individuels et 39 équipes en zone Sud, reste la discipline de base de notre Fédération, grâce notamment à son antériorité mais aussi à sa spécificité acrobatique.

### 2. REMARQUES D'ORDRE ORGANISATIONNEL

Si nous voulons à l'intérieur de notre Fédération nous sentir concernés par nos 3 disciplines, les promouvoir ensemble, et créer ainsi une synergie collective capable d'intéresser les médias, nous devons être capables de les présenter dans un même lieu, dans la même compétition en respectant les spécificités de chacune. Cela veut dire qu'à partir des 1/2 finales des Chpts de France, au moins, nous devons :

a) trouver des grandes salles pour accueillir ces événements,

b) avoir des équipes motivées, efficaces et compétentes pour prendre en charge une très lourde organisation au niveau de l'hébergement et de l'organisation matérielle, en particulier (trampolines, pistes, praticables, estrades juges, sono, traitement informatique des résultats, etc)

Les 1/2 finales Nord à VILLECRESNES, et Sud à AIX LES BAINS, ont été bien maîtrisées, respectivement par les équipes de Robert VEILLE et de la famille DECONFIN, que je tiens à féliciter et à remercier ici très chaleureusement.

Ces deux compétitions ont malheureusement souffert du "manque d'espace" ; Une salle de 44 x 24, si elle permet de mettre en place tous les agrès nécessaires à la compétition, reste exigüe quand les 3 spécialités se déroulent en même temps.

Les problèmes sont nombreux :

- la musique de l'Acrosport gêne les trampolinistes,

- le bruit de la piste de Tumbling, parfois,

gêne les acrosportifs et les trampolinistes,

- les couloirs de circulation, même pour les compétiteurs, sont trop étroits,

- les emplacements réservés à la concentration des compétiteurs sont trop exigüs,

- enfin, dans ces conditions, même le meilleur et le plus "directif" des chefs de plateaus ne peut s'en sortir, et la compétition devient vite une gentille "foire à l'acrobatie", avec tout ce que cela peut avoir de dangereux pour les compétiteurs, de désolant pour les organisateurs, et de non médiatique pour l'image de notre Fédération.

En conclusion, nous devons réfléchir pour trouver des solutions qui s'adapteront aux salles dont nous disposons actuellement ;

- étalement de la compétition sur 2 jours "non stop", en évitant de faire fonctionner ensemble les 3 disciplines (2 seulement à la fois),

- possibilité de disposer, comme à AIX, d'une salle contiguë d'échauffement, mais avec des conditions de sécurité optimum (matériel et surveillance),

- enfin, la solution qui consisterait à dissocier dans le temps les 3 disciplines, reviendrait à les isoler, ce que nous ne souhaitons pas, mais aussi à multiplier les week-end de compétition qui augmenteraient encore les charges et les contraintes des bénévoles, ce que nous ne souhaitons pas non plus.

TABLEAU DES DONNEES STATISTIQUES - EFFECTIFS ENGAGES

ZONE NORD - VILLECRESNES			ZONE SUD - AIX LES BAINS		
TR	TU	AC	TR	TU	AC
Indiv. = 145	Indiv. = 36	Compét. = 122	Indiv. = 173	Indiv. = 34	Compét. = 94
Synchro = 38 équipes	Cat. d'âge = 24 Fédéraux = 12	Groupes = 51	Synchro = 39 équipes	Cat. d'âge = 29 Fédéraux = 5	Groupes = 39
Clubs = 28	Clubs = 10	Clubs = 11	Clubs = 20	Clubs = 07	Clubs = 05
<u>TOTAL GENERAL</u> = 304 compétiteurs			<u>TOTAL GENERAL</u> = 301 compétiteurs		

**Pierre VILLIEN**  
Directeur Technique National

<p>*****</p> <p><u>STAGES D'ETE</u></p> <p>Où pratiquer vos disciplines préférées cet été ?</p> <p><b>BAUDUENS (Var)</b> Contacter : <b>Alain HAMON</b> Tél : 45 95 16 60</p> <p><b>EVIAN (Haute-Savoie)</b> Contacter : <b>Maurice MALLET</b> Tél : 50 75 44 22</p> <p><b>LE GRAND BORNAN (Haute-Savoie)</b> Contacter : <b>Christian SCHMERTZ</b> Tél : 76 52 22 04</p> <p>*****</p>	<p>*****</p> <p><u>CARNET ROSE</u></p> <p><b>Roxanne TILLAY</b> a fait le "Grand Saut" le <b>3 avril 1991</b> licenciée au Club de Villepinte (93) suivie de près par ...</p> <p><b>Florianne TOURRILHES</b>, de Bois-Colombes le <b>25 avril 1991</b></p> <p>Bravo Mesdemoiselles, et Félicitations à vos parents.</p> <p><b>LE GRAND SAUT...</b></p> <p>A quand le prochain saut ?</p>  <p>Dessin : Cyril CLOUD</p> <p>*****</p>
--	--

## STAGE DE FONT-ROMEU

Après la déception causée par l'annulation du stage de Nîmes, il était important de pouvoir réunir les athlètes du CPEF Tumbling sur un autre lieu, afin de répondre à la nécessité d'un travail différent dans un cadre différent.

En effet, après une saison 1990 pour le moins chargée, et une année 1991 entamée dans des conditions très difficiles (reprise du travail foncier dans une salle inchauffable fin janvier, début février), un tel changement était d'importance pour la motivation des athlètes à l'orée d'une saison encore riche en événements.

DATES DU STAGE : 17 au 22 février 1991

L'FFECTIF : 9 personnes ; 4 filles, 3 garçons, et 2 cadres.

Les OBJECTIFS : comme cela a déjà été mentionné, l'essentiel était d'effectuer un travail différent dans un cadre différent. Objectifs de motivation, de récupération et de cohésion du groupe d'entraînement. Continuer le travail foncier grâce à des activités nouvelles.

L'HEBERGEMENT : le Lycée de Font-Romeu, Centre National d'entraînement en altitude.

- chambres individuelles,
- repas préparés et servis spécialement pour les stages de haut niveau,
- service médical disponible à tout moment.

Les INSTALLATIONS SPORTIVES : halle des sports, 2 salles de musculation, piscine, sauna et patinoire à la disposition des stagiaires.

Couplé à des démonstrations dans les stations de la chaîne Pyrénéenne afin de réduire le coût total du stage, le lycée de Font-Romeu paraît être l'implantation idéale pour un travail de longue durée en altitude.

Les ACTIVITES PHYSIQUES :

- reprise réelle des activités sportives pour Christophe FREROUX qui a pu recommencer à se forger un physique grâce au ski de fond.
- Tout le monde a pu découvrir et pratiquer le ski alpin et le patinage sur glace.
- Un travail plus traditionnel de préparation physique et d'éléments de bases était organisé en fin de journée.
- On pourra noter notre excellente 2ème place obtenue lors du tournoi de Volley-Ball organisé par le lycée.
- De plus, des soins intensifs ont pu être prodigués grâce au personnel médical et aux installations mises à notre disposition.

L'aspect informel de ce stage a permis de conserver une charge de travail raisonnable dans un environnement reposant.

L'alternance de travail/loisirs durant cette semaine contribue à renforcer les motivations des tumbleurs en vue des objectifs que sont la Coupe du Monde IFSA, les deux Championnats d'Europe et les Championnats du Monde Juniors IFSA.

**Didier SEMMOLA**  
**Christophe LAMBERT**

\* \* \* \* \*

<u>A LA RECHERCHE D'UN MONITEUR TRAMPOLINE</u>		<u>S C A 2000</u>
<u>A C B B</u>		<u>S C A 2000</u>
Salaire en fonction de la qualification		
Lundi et Jeudi : 17h30 à 20h30		Lundi, Mercredi, Vendredi :
Mardi : 17h30 à 20h00		17h00 à 20h30
		Samedi : 14h00 à 18H00
<u>CONTACT</u> :		
Mr Eloy SANCHEZ		Mr Patrice KERJEAN
Tél : 46 20 57 71		Tél : 60 77 50 91

\* \* \* \* \*

*Vous voulez passer une annonce dans la Revue ?  
C'est possible,  
demandez nos tarifs en téléphonant au (1) 39 94 24 25*

# MATCH INTERNATIONAL DE TRAMPOLINE

## FRANCE / DANEMARK / GRANDE-BRETAGNE / ALLEMAGNE

26 et 27 AVRIL 1991

15 jours après Moscou, nous voilà à nouveau sur la brèche à COPENHAGUE.

Ce match était très important car il réunissait, à l'exception des soviétiques, les meilleures formations mondiales.

Le Gymnase, situé dans la banlieue de COPENHAGUE, possède de belles installations, mais malheureusement le public était absent (manque de promotion sans doute). Par contre la Télévision filmait l'intégralité de la rencontre, la diffusion étant prévue la semaine suivante.



### DELEGATION FRANCAISE

Debouts, de gauche à droite :

Pierre VILLIEN - DTN

Magali TROUCHE

Hervé GUERARD

Fabrice HENNIQUE

Jean-Michel MARTIN

Fabrice SCHWERTZ

Franck BARDY - Entraîneur National

Au premier plan :

Christel GUIDICELLI

Alice BESSEIGE

Delphine MORENO

### LES FORCES EN PRESENCE

Chez les filles, les favorites étaient bien sûr les anglaises avec à leur tête Andréa HOLMES et Suzan CHALLIS.

Les allemandes partaient logiquement pour une 2ème place alors que la 3ème place devait se jouer entre la FRANCE et le DANEMARK.

Chez les garçons, les danois, chez eux, formaient une équipe solide, mais les allemands, vice-champions du Monde, restaient toujours redoutables, et l'équipe de France avec une formation tout à fait nouvelle avait comme objectif possible, une 2ème place synonyme d'une médaille aux Chpts du Monde ou d'Europe.

Les anglais ont, en ce moment, une formation largement en dessous.

### LA COMPETITION

Beaucoup de fautes chez l'ensemble des compétitrices, et malheureusement, également chez les françaises qui sont apparues, à cette occasion, encore très "tendres".

Seule C.GUIDICELLI réalisera l'ensemble de son programme et finira 8ème avec un total de 88.8 pts.

A.BESSEIGE, problème de réception à l'imposé, M.TROUCHE chute en finale, et D.MORENO chute à l'imposé.

Tous ces incidents n'ont pas permis à l'équipe de battre les danoises qui, sans être "géniales", ont fait un programme régulier et se sont assurées la 3ème place.

La 1ère place s'est jouée dans le premier libre où deux anglaises commettant des erreurs, ont permis aux allemandes de passer devant.

<u>Résultats</u> :	1ères	ALLEMAGNE	277.6 pts
	2èmes	GRDE-BRETAGNE	269.5
	3èmes	DANEMARK	268
	4èmes	FRANCE	261.9

A noter, l'excellente 1ère place au classement individuel d'Andréa HOLMES qui réalise 100.00 pts avec 11 de "diff", devant S.CHALLIS, 99.70 pts avec 11,3 de "diff".

Côté garçons, la compétition était beaucoup plus serrée, et avait bien mal commencée pour les français, avec un Barani Ball out tendu litigieux pour J-M.MARTIN (0.4 pt de perdu), et refusé pour F.HENNIQUE (1 touche seulement).

Pourtant, de bons exercices libres pour l'ensemble de nos compétiteurs permettaient à la FRANCE de se rapprocher de l'Allemagne (à 1/10è) alors que le Danemark, avec une formation très homogène, prenait le large avec 2.50 pts d'avance.

Une finale très passionnante voyait les français faire jeu égal avec les danois, et battre les allemands de 2/10è, ce qui donnait le classement définitif suivant :

1ers	DANEMARK	299,7 pts
2èmes	FRANCE	297,2
3èmes	ALLEMAGNE	297
4èmes	GRDE-BRETAGNE	278,6
5èmes	DANEMARK 2	262,9

A noter, l'excellente performance en individuel de **Fabrice SCHWERTZ** qui remporte le match avec 103.9 pts (13 de diff), devant le danois HANSEN 103.3 pts (12.8) et l'allemand KHUN 101.9 (12.5).

J-M.MARTIN et H.GUERARD terminent à la 8ème place avec 95.8 pts.

Cette compétition très importante est très encourageante pour les garçons qui avec une progression régulière peuvent se hisser au premier rang européen et mondial avec les danois.



Les filles ont pu mesurer l'écart existant entre elles et les anglaises et allemandes, mais je reste très optimiste car cette équipe est jeune et a tout l'avenir devant elle.

Merci à notre DTN, Pierre VILLIEN, d'avoir jugé cette compétition où il n'y eu aucun problème.

**Franck BARDY**

\*\*\*\*\*  
NOS DERNIERS CONTACTS

- 12 FEVRIER** : Inauguration du nouveau **STADE PIERRE DE COUBERTIN** par le Maire de Paris, Mr Jacques CHIRAC. B.AMMON, M.GERARD et L.KAZMIERCZAK assistaient à cet événement.
- 27 FEVRIER** : L.KAZMIERCZAK et M.ROUQUETTE ont déjeuné avec L.PIOLINE pour discuter de ses relations avec la Fédération.
- 7 MARS** : L.KAZMIERCZAK, M.GERARD et P.VILLIEN se sont rendus au Ministère pour discuter de la Convention d'Objectif 1991.
- 11 MARS** : Tournage de l'émission "Surprise, Surprise" avec L.KAZMIERCZAK et Emmanuel DURAND. Victime = Linda DE SOUZA. Diffusion prévue en septembre.
- 12 MARS** : L.KAZMIERCZAK et P.VILLIEN ont reçu au siège fédéral deux représentants de la Chambre de Commerce de SENS accompagnés du Docteur Denis BARRAULT, en vue de l'organisation d'une Coupe Nationale ou d'une compétition de haut niveau.
- 19 MARS** : L.KAZMIERCZAK et M.ROUQUETTE se sont rendus à NIMES pour la 2è réunion préparatoire des CDM 92, et ont présenté un projet concernant le principe d'une collaboration à long terme.
- 21/22 MARS** : M.GERARD s'est rendu à RENNES, le 21, pour assister à l'Assemblée Générale Régionale de BRETAGNE, et le 22, il était présent et accompagné de L.KAZMIERCZAK et P.VILLIEN pour l'Assemblée Générale Régionale de l'ILE DE FRANCE.
- 28/29 MARS** : L.KAZMIERCZAK, M.GERARD et P.VILLIEN se sont rendus à RENNES pour étudier les problèmes liés au Centre National de Tumbling.

# L'ETIREMENT MUSCULAIRE EN SPORTS ACROBATIQUES

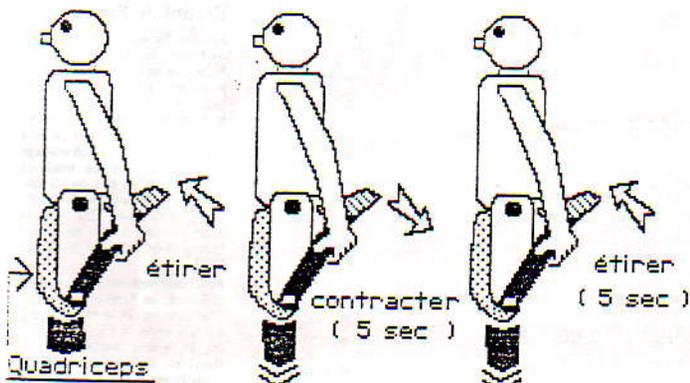
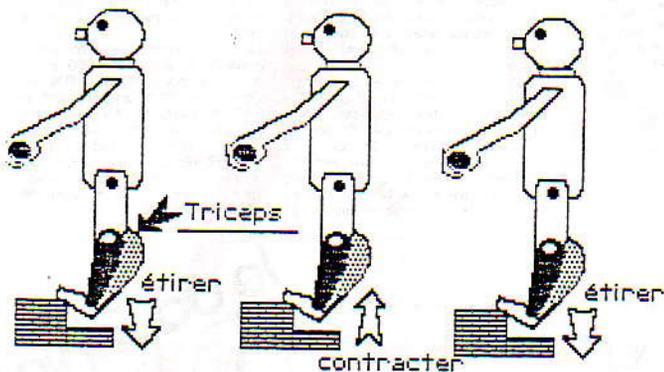
Les étirements musculaires sont souvent très mal perçus par les sportifs car ils les pratiquent sans comprendre réellement pourquoi. Pourtant leur intérêt n'est plus à démontrer, aussi bien, avant, pendant, qu'après l'entraînement.

## 1. POURQUOI FAIRE DES ETIREMENTS ?

Il faut bien comprendre que pratiquer des étirements musculaires a pour but de préparer le muscle à répondre aux sollicitations de l'entraînement, de l'échauffer et d'éviter les problèmes musculaires qui peuvent survenir (courbatures, contractures, et même claquages). Les étirements pratiqués pendant l'échauffement augmentent la vigilance des récepteurs neuro-musculaires du corps musculaire et du tendon. Cela peut permettre de développer les capacités, les performances, ainsi que la rapidité de réponse du muscle.

Après l'entraînement, les étirements musculaires ont un rôle TRES important dans la récupération musculaire, limitant considérablement l'apparition de sensations de fatigue, de courbatures. De plus, ils sont un facteur déterminant dans le traitement des contractures musculaires, si désagréables et douloureuses lorsqu'on les laisse s'installer.

Enfin, il peut être intéressant de les pratiquer aussi pendant l'entraînement, sur un muscle ou un groupe musculaire particulièrement sensible et douloureux.



L'échauffement d'un muscle courbaturé ou contracturé est généralement très long avant que la sensation de gêne ne disparaisse. Les étirements pratiqués entre les passages permettent une décontraction constante et durable.

## 2. COMMENT FAIRE DES ETIREMENTS ?

Il est impératif de rappeler certains principes de bases afin de rendre les étirements musculaires aussi efficaces que possible. La première chose à préciser est qu'un étirement doit absolument être non-douloureux, la douleur n'étant pas un facteur d'efficacité. Physiologiquement, un étirement lent et prolongé provoque un relâchement musculaire, alors qu'un étirement bref et rapide induit une contraction musculaire (réflexe myotatique de Sherrington). Il en découle donc un principe évident, trop souvent ignoré : les étirements doivent être lents, progressifs et prolongés.

Pour finir, signalons une méthode particulièrement efficace d'étirements musculaires : le stretching basé sur la succession de contractions-relâchements. Le principe en est simple ; il suffit de bien localiser le muscle douloureux, de le placer en position d'étirement non-douloureuse, puis de faire succéder des phases de contraction statique minimale, de relâchement et d'étirement.

ETIREMENT-CONTRACTION MINIMALE (5")  
RELACHEMENT-ETIREMENT (5")

La contraction se fait contre une légère résistance afin de maintenir le muscle en position étirée. Il est important d'insister sur la phase d'étirement en y ajoutant une bonne expiration.

Voici quelques exemples d'étirements des muscles les plus sollicités en Sports Acrobatiques :

- le Quadriceps
- le Triceps (muscle du mollet)

Bien entendu, ce ne sont là que quelques exemples, et c'est aux athlètes et aux entraîneurs à faire preuve d'imagination pour trouver des exercices originaux et pratiques afin qu'ils soient enfin intégrés dans les programmes d'entraînement.

**Olivier CAZENAVE**  
Kinésithérapeute

# SPORTS SAVOIE

FRANCE-SOIR EST

## Villecresnes bondit en tête

En accueillant il y a quelques jours la demi-finale du championnat de France de trampoline, Villecresnes a été bien inspirée. C'est un trampoliniste du cru, Christian Jamar, qui est arrivé en tête du classement des nationaux (la plus élevée des catégories), devançant le Cristofan Frédéric Bonanni, devantant les filles, Katia Legentil, de Boulogne, s'est imposée devant Manira Thang, d'Épinay. La finale aura lieu les 17 et 18 mai prochain à Crétell.



Conseil municipal **ouest france**

Salle de sports acrobatiques **Le dossier rebondit**

Voilà un an et demi, les élus rennais votaient le projet de construire, à Brequigny, une salle pour la pratique des sports acrobatiques. Puis, le dossier a été différé avant de revenir, lundi, devant le conseil municipal. Ce retard a entraîné quelques modifications sur le projet, même si les grandes lignes restent inchangées. Il s'agit toujours d'un bâtiment à structure métallique, offrant une hauteur sous plafond de 8 mètres, sans poteaux intermédiaires. Le sol reste recouvert d'un revêtement souple et il y aura des gradins en béton, équipés de lisses en bois. Le coût total est estimé à plus de 8,6 millions de francs pris en charge pour partie par l'Etat (2 millions), le Département (350 000 F) et la Fédération française de trampoline qui financera pour 700 000 F de matériel. Après la décision du conseil, les appels d'offres vont être lancés. La partie travaux proprement dite doit durer au maximum un an.

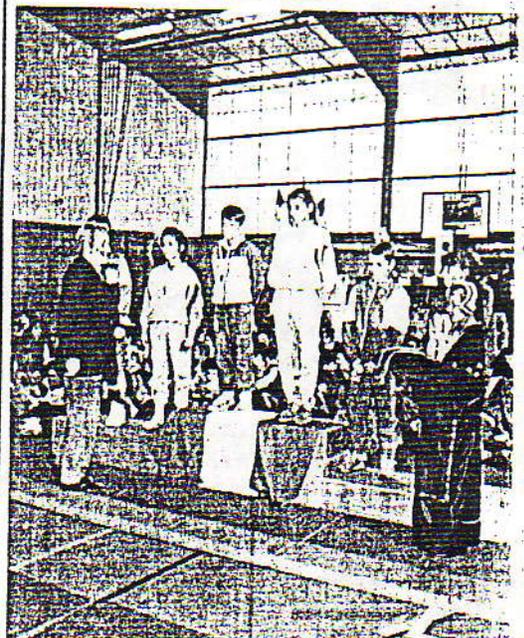
L'EQUIPE



### TRAMPOLINE

**RECORD DE FRANCE POUR SCHWERTZ.** Fabrice Schwertz, vingt et un ans, a établi, à Aix-les-Bains (Savoie), un nouveau record de France en nombre de tours (22) de vrilles (14,5) ou figures carées ou tendues (7), dans un exercice libre de dix touches sur l'appareil. Cette performance lui a permis d'obtenir la note de 13,20 points, effaçant des tablettes les 13 points de Lionel Pioline, établi en 1981.

## TRAMPOLINE Record de France pour Schwertz



Un des podiums de trampoline: les médailles sont remises par Pierre Villien, directeur technique national et dans les médaillés, Marc Guilbert des Enfants du Revard

**Aix les Bains.** — Les 1/2 finales du championnat de France de trampoline, tumbling et acrosport ont été l'occasion d'un époustouflant spectacle au gymnase de Marlioz dans les trois disciplines du trampoline, tumbling et acrosport: par ailleurs, Fabrice Schwertz (Sathonay Camp) a battu le record du meilleur total réalisé en compétition en nombre de tours et de vrilles dans un exercice libre de dix touches au trampoline: 22 tours, 14,5 vrilles et 7 figures carées ou tendues lui ont valu un total de 13,2 points. Ce record avait été établi par Lionel Pioline (Antibes) à 13 points en 1981. En ce qui concerne les Savoyards, seuls les Enfants du Revard d'Aix les Bains participaient à cette compétition; ils se classent 5<sup>e</sup> pour la coupe masculine et 9<sup>e</sup> pour celle des clubs avec le brillant comportement d'Arnaud Gonthier, 1<sup>er</sup> de la catégorie moins 12; son total de points le classe actuellement 2<sup>e</sup>

Français. Dans cette même catégorie, Franck Girel est 8<sup>e</sup>. Chez les moins 14, Marc Guilbert est 3<sup>e</sup> et Emmanuel Goury 5<sup>e</sup>. En catégorie F, Christophe Dumas est 4<sup>e</sup> et en catégorie F, Stéphane Deconfin est 8<sup>e</sup>. Pour la finale du championnat de France les 18 et 19 mai à Crétell, on connaîtra dans quelque temps la sélection pour les aixois, car si Arnaud Gonthier et Christophe Dumas sont déjà retenus, pour les autres il faut attendre les résultats de l'autre demi finale pour les clubs de la moitié nord de la France. La FFTSA compte environ 9 000 licenciés et plus de 4 000 pratiquent la compétition: 70% en trampoline, 20% en acrosport et 10% en tumbling. Au classement des Clubs, en trampoline, Antibes l'emporte devant Grenoble (TCD), en tumbling, Castres devance Grenoble (TCD) tandis qu'en acrosport, la Grenobloise et Grenoble TCD sont en tête.

## BULLETIN D'ABONNEMENT

à la Revue "TRAMPOLINE"

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : ..... Code Postal : .....

ABONNEMENT 1991 : 70 F (Numéros 65 - 66 - 67 - 68)

Bon à retourner à la : F.F.T.S.A. - 10 ave Paul Herbé - 95200 SARCELLES

accompagné de votre règlement

le dauphiné  
TELEX

### TRAMPOLINE Record de France

Aix-les-Bains. — Lors des demi-finales des championnats de France de trampoline, tumbling et acrosport, Fabrice Schwertz a battu le record de France du meilleur total réalisé en compétition en nombre de tours (il en a fait 22) et de vrilles (14,5 vrilles et 7 figures carées ou tendues) dans un exercice libre de dix touches sur le trampoline. Cette performance lui a valu 13,2 points et le record était détenu par Lionel Pioline avec 13 points depuis 1981.

Au classement des clubs sud de la France, en tumbling, le T.C.D. Grenoble est 2<sup>e</sup> derrière Castrat; en trampoline, le T.C.D. Grenoble est 2<sup>e</sup> derrière Antibes. Aix-les-Bains est 9<sup>e</sup> et en acrosport. La Grenobloise et le T.C.D. se partagent les premières places.