

# TRAMPOLINE



**Fédération Française  
de Sports au Trampoline**

**19, rue de la lancette  
75012 PARIS**



S O M M A I R E

MUMERO 8 - DEC 1976

- CALENDRIER 1976. 1977

- COMPETITIONS INTERNATIONALES

- Résultats des Championnats d'Europe de la Jeunesse
- Commentaires de l'Entraîneur National.

- TECHNIQUE et PEDAGOGIE.

- Les positions de base "ASSIS"
- Classification des éléments techniques au TRAMPOLINE

- INFORMATIONS

- La Flower Cup.
  - Les compétitions universitaires 1977
  - L'option TRAMPOLINE au CAPEPS.
-

FEDERATION FRANCAISE  
DE TRAMPOLINE  
-----

CALENDRIER 1976-77

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 27 au 31 Octobre     | - Stage de perfectionnement (FFST-Amicale <b>ENSEP</b> )<br>BOIS-COLOMBES      |
|                      | - Stage de perfectionnement (FFST-Amicale <b>ENSEP</b> )<br>RENNES             |
| 31 Oct. au 3 Novemb. | - Stage formation moniteurs 1° et 2° degrés<br>BOIS-COLOMBES                   |
|                      | - Sélection Equipe Juniors   |
| 13 Novembre          | - Championnat d'Europe Juniors ( DUSSELDORF)<br>--Démonstration à ST MAUR (94) |
| 8 Décembre           | - 1ère compétition ASSU - BOIS-COLOMBES  |
| 11 et 12 Décembre    | - Stage information à ORLEANS (FFST -Amicale ENSEPS)                           |
| 12 Décembre          | - Coupe par équipes -DIJON   |
| 15 Janvier           | - Assemblée générale   |
| 16 Janvier           | - Commission technique Internationale INS PARIS                                |
| 23 Janvier           | - Coupe du Val de Marne - VILLECRESNES   |
| 29 Janvier           | - Démonstration à IVRY   |
| 5 Février            | - FRANCE - ESPAGNE - GRANDE-BRETAGNE - ALLEMAGNE<br>BOIS-COLOMBES              |
| 12 Février           | - Coupe André POTTIER (FONTENAY / BOIS )                                       |
| 12 Mars              | - FLOWER Cup ( AALSMEER H.L.)  |
| 16 Mars              | - 2° Compétition ASSU BOIS-COLOMBES  |
| 19 Mars              | - Jeux du Val de Marne - compétition de Mini-trampoline                        |
| 24 Mars              | - Compétition Universitaire - BOIS-COLOMBES                                    |
| 27 Mars              | - Coupe ILE de FRANCE à BOULOGNE-BILLANCOURT                                   |
| 8 Mai                | - Championnat ILE de FRANCE à VILLECRESNES                                     |
| 11 Mai               | - 3° Compétition ASSU - championnat régional<br>BOIS-COLOMBES                  |
| 11 au 15 Mai         | - Coupe <b>DOBROVOLSKY</b> ( URSS)   |
| 12 Juin              | - Championnat de France MOULINS  |
| 19 Juin              | - Coupe des Mini-licences BOIS-COLOMBES  |
| 25 Juin              | - Championnat d'Europe ESSEN   |
| 11 Juillet           | - WORLD AGE GROUP MADRID   |

RÉSULTATS DES CHAMPIONNATS D'EUROPE

DE LA JEUNESSE.

1 - CLASSEMENT INDIVIDUEL "JEUNES FILLES"

|    | N O M            |    |       | IMPOSE | 1° LIBRE | 2° LIBRE | TOTAL |
|----|------------------|----|-------|--------|----------|----------|-------|
| 1  | KELLER R.        | 59 | CH.   | 18,2   | 26.9/9.9 | 27.0/9.9 | 72.1  |
| 2  | MOISEEWA N.      | 60 | UdSSR | 18.5   | 26.0/9.9 | 27.0/9.9 | 71.5  |
| 3  | HEIWARONSKAJA G. | 61 | UdSSR | 18.6   | 25.6/8.3 | 25.9/8.3 | 70.1  |
| 4  | ROTHER Ch.       | 59 | BRD   | 18.4   | 25.5/8.8 | 25.4/8.8 | 69.3  |
| 5  | KRUSWICKI G.     | 60 | BRD   | 17.6   | 25.5/8.5 | 25.7/8.5 | 68.8  |
| 6  | LEYERER A.       | 60 | BRD   | 17.0   | 24.1/8.7 | 25.6/9.0 | 66.7  |
| 7  | SEDDON N.        | 59 | GB    | 17.3   | 24.6/8.4 | 24.4/8.2 | 66.3  |
| 8  | LANE S.          | 59 | GB    | 17.2   | 23.8/8.6 | 24.6/8.6 | 65.6  |
| 9  | VAN DIERMEN M.   | 60 | NL    | 17.0   | 23.9/7.7 | 23.8/7.7 | 64.7  |
| 10 | HANSEN L.        | 58 | Dk    | 17.2   | 23.5/6.8 | 23.6/6.8 | 64.3  |
| 11 | de RUITER J.     | 60 | NL    | 17.0   | 22.4/8.2 |          | 39.4  |
| 11 | SCHULTZ H.       | 58 | Dk    | 17.0   | 22.4/6.5 |          | 39.4  |
| 13 | POULTON J.       | 60 | GB    | 17.1   | 22.6/6.7 |          | 39.3  |
| 14 | TAIT L.          | 58 | GB    | 16.1   | 22.7/7.9 |          | 38.8  |
| 15 | WENZEL P.        | 61 | BRD   | 18.4   | 8.4/3.9  |          | 26.8  |
| 16 | DE DREU J.       | 61 | NL    | 16.8   | 7.9/3.1  |          | 24.7  |
| 17 | LEWINA S.        | 58 | UdSSR | 18.6   | 4.8/2.0  |          | 23.4  |
| 18 | ANISIMOWA T.     | 60 | UdSSR | 18.4   | 3.5/2.1  |          | 21.9  |
| 19 | BROONVELD I.     | 59 | NL    | 16.2   | 5.4/2.3  |          | 21.6  |
| 20 | SVENDSEN M.      | 58 | Dk    | 15.9   | 5.1/2.4  |          | 21.0  |
| 21 | MINGUEZ R.       | 58 | E.    | 6.7    | 11.9/3.5 |          | 18.6  |

2 -- CLASSEMENT INDIVIDUEL "JEUNES GENS"

| N O M |                |    | IMPOSE | 1° LIBRE | 2° LIBRE  | TOTAL     |       |
|-------|----------------|----|--------|----------|-----------|-----------|-------|
| 1     | MIKROKOW A.    | 59 | UDSSR  | 17.6     | 29.1/11.8 | 28.8/11.8 | 75.5  |
| 2     | MINGASOW A.    | 59 | UDSSR  | 18.9     | 27.2/9.8  | 26.7/9.8  | 72.8  |
| 3     | NOWIKOW J.     | 58 | UDSSR  | 17.9     | 27.5/9.8  | 27.0/9.8  | 72.4  |
| 4     | ZHADAJEW V.    | 58 | UDSSR  | 18.1     | 29.1/11.5 | 23.9/9.0  | 71.1  |
| 5     | BIRD C.        | 60 | GB     | 17.9     | 26.8/9.0  | 25.7/9.0  | 70.4  |
| 6     | FURRER C.      | 63 | GB     | 18.4     | 24.5/9.4  | 25.7/9.5  | 68.6  |
| 7     | GINES A.       | 61 | E.     | 17.5     | 24.2/9.3  | 23.5/8.5  | 65.2  |
| 8     | WIDRA R.       | 61 | BRD    | 17.1     | 24.4/8.2  | 23.6/7.6  | 65.1  |
| 9     | BARBERO P.     | 59 | F.     | 17.9     | 23.5/7.1  | 20.8/6.9  | 62.2  |
| 10    | WIDMER C.      | 58 | CH     | 16.2     | 25.6/9.6  | 18.7/7.5  | 60.5  |
| 11    | COLA D.        | 62 | F.     | 17.8     | 23.1/6.8  |           | 40.9  |
| 12    | MAINFREY L.    | 63 | F.     | 17.7     | 23.0/6.1  |           | 40.7  |
| 13    | KARRER W.      | 63 | CH     | 17.4     | 23.0/7.2  |           | 40.4  |
| 14    | JACOBSEN S.    | 59 | Dk     | 16.8     | 23.0/6.9  |           | 39.8  |
| 15    | HANSEN E.      | 60 | Dk     | 16.6     | 22.4/6.8  |           | 39.0  |
| 16    | PEAN D.        | 63 | F.     | 16.8     | 21.7/6.1  |           | 38.5  |
| 17    | FARGA J.       | 59 | E.     | 17.2     | 20.6/8.8  |           | 37.8  |
| 18    | STEPHANSEN H.  | 59 | Dk     | 15.9     | 20.8/7.3  |           | 36.7  |
| 19    | SIMPSON G.     | 59 | GB     | 17.9     | 9.8/4.3   |           | 27.7  |
| 20    | SCHNIERDA J.   | 59 | BRD    | 17.8     | 3.3/1.9   |           | 21.1  |
| 21    | MENENDEZ R.    | 58 | BRD    | 16.8     | 3.3/1.8   |           | 20.1  |
| 22    | VALLCARNERA J. | 58 | E.     | 14.9     | 4.8/2.8   |           | 19.7  |
| 23    | WOELKE B.      | 58 | BRD    | 17.3     | 1.2/1.2   |           | 18.5  |
| 13    | PIOLINE L.     | 65 | F.     | 17.9     | 22.5/6.1  | 22.5/6.1  | 40.40 |

## COMMENTAIRES DE L'ENTRAINEUR NATIONAL.

Ce samedi 13 Novembre 1976 revêtait une grande importance dans le calendrier international. En effet tous les jeunes sélectionnés par leur fédération nationale sont en général les futurs grands noms du Trampoline.

En ce qui concerne la délégation française on pouvait signaler la présence de B. AMMON Président de la Fédération qui a beaucoup apprécié la rencontre et P. BLOIS Directeur Technique National qui a enfin pu réaliser son rêve et troquer sa place de juge contre une caméra.

L. KASMIERCZAK, quant à lui faisait son entrée dans une grande compétition internationale, en tant que Juge à l'exécution. Sa tâche était difficile, car les jeunes Français appartiennent à la section Sport Etudes dont il est le responsable technique. Son jugement fut très précis et objectif. Les compétiteurs sélectionnés à la suite du stage de la Toussaint étaient les suivants:

Patrice BARBERO né en 1959 - LA SEYNE S/ MER  
Daniel COLA né en 1962 - BOIS COLOMBES  
Laurent MAINFRAIS né en 1963 - BOIS COLOMBES  
Daniel PEAN né en 1963 - BOIS COLOMBES  
Daniel PIOLINE né en 1965 - BOIS COLOMBES

Ce dernier fut écarté de la compétition en raison de son jeune âge, la limite étant de 12 ans au 31 décembre 76. Grâce à l'intervention de B. AMMON il participa à la compétition, mais, hors concours. Il est intéressant de signaler que tous ces jeunes ont préparé les championnats d'Europe au Stage National organisé à LA SEYNE / MER au cours des vacances d'été 1976.

La formation française était la plus jeune sur le plateau et nos objectifs, en ce qui la concerne, étaient très précis : se classer le mieux possible à l'exercice imposé, et chercher à placer, au moins, un Français en finale. En effet nous n'avions aucune chance au classement général mais il était important de faire le point, et de nous situer sur le plan international au niveau de l'exécution. Cette tactique avait déjà été adoptée en 1972 à STUTTGART et elle nous avait permis de confirmer que nous étions dans la bonne voie puisqu'en 73 R. TISON était Champion d'Europe et en 74 Champion du Monde.

Les résultats aux exercices imposés sont excellents, P. BARBERO est 4° ex aequo avec BIRD, SIMPSON (G.B.) et MIKROKOV (U.R.S.S.).

L. PIOLINE (hors concours) et D. COLA obtiennent la cinquième meilleure note et L. MAINFRAIS la sixième.

Mais le niveau de difficulté de l'Equipe de France était volontairement limité afin de ne pas trop demander à de jeunes compétiteurs n'ayant pas encore atteint toute leur puissance musculaire et encore en pleine croissance. L'écart devait donc se faire sentir avec la difficulté des exercices libres. Les Soviétiques dominaient cette rencontre avec MIKROKOV qui réalisait 11,80 et ZHADAJEV 11,50. Ces degrés de difficulté les plaçaient très au-dessus de l'ensemble des compétiteurs. La deuxième surprise venait des Britanniques C.BIRD et C. FURRER qui se classaient immédiatement derrière les Soviétiques en réalisant 9.0 et 9.40. Derrière l'Equipe de FRANCE faisait jeu égal avec les Allemands.

Ce samedi 13 novembre 1976 revêtait une grande importance dans le calendrier international. En effet tous les jeunes sélectionnés par leur Fédération nationale sont en général les futurs grands noms du Triathlon.

En ce qui concerne les épreuves de triathlon, la Fédération Française de Triathlon a organisé à Paris, le 13 novembre 1976, les épreuves de triathlon dites "JEUNES FILLES" et "JEUNES GENS".

3. EPREUVES SYNCHRONISEES "JEUNES FILLES"

|   | N O M S                |       | IMPOSE   | 1° LIBRE     | TOTAL |
|---|------------------------|-------|----------|--------------|-------|
| 1 | HEIWARONSKAJA/ MAMEI   | UdSSR | 17.0/1.0 | 23.9/7.6/1.1 | 40.9  |
| 2 | KRUSWICKI/ KRUSWICKI   | BRD   | 17.0/0.8 | 23.1/7.9/1.6 | 40.1  |
| 3 | WENZEL / LEYERER       | BRD   | 16.7/1.4 | 22.2/8.0/2.1 | 39.4  |
| 4 | LEWINA/ ANISSIMOWA     | UdSSR | 16.1/2.4 | 22.7/8.5/2.7 | 38.8  |
| 5 | de RUITER/ Van DIEPVEN | NL    | 15.6/1.5 | 22.0/7.7/1.7 | 37.6  |
| 6 | LANE/ SEDDON           | GB    | 15.8/1.8 | 21.1/6.9/1.8 | 36.9  |
| 7 | SVENDSEN /SCHULTZ      | Dk    | 14.9/2.4 | 20.3/6.0/1.8 | 35.2  |
| 8 | POULTON /TAIT          | GB    | 14.7/2.0 | 18.1/6.9/4.0 | 32.8  |

4. EPREUVES SYNCHRONISEES "JEUNES GENS"

|   |                    |       |          |              |      |
|---|--------------------|-------|----------|--------------|------|
| 1 | MIKROKOW/ MINGAZOW | UdSSR | 17.5/1.3 | 25.6/9.8/2.2 | 43.1 |
| 2 | ZHADAJEW /NAWIKOW  | UdSSR | 16.5/1.5 | 25.6/9.8/1.8 | 42.1 |
| 3 | WOELKE /SCHNIERDA  | BRD   | 16.3/1.4 | 20.3/4.2/1.7 | 36.6 |
| 4 | JACOBSEN / HANSEN  | Dk    | 15.5/1.6 | 20.0/6.6/2.3 | 35.5 |
| 5 | COLA /MAINFRAY     | F.    | 14.9/2.7 | 19.9/6.1/2.1 | 34.8 |
| 6 | BIRD / FURRER      | GB    | 15.2/2.3 | 4.5/1.9/0.5  | 19.7 |
| 7 | PELLE /SCHMIDT     | BRD   | 15.0/2.1 | 0.9/1.0/0.1  | 15.9 |

Aux épreuves synchronisées les Soviétiques dominaient très largement le concours et s'assuraient les deux premières places.

Chez les jeunes filles, RUTH KELLER la jeune Suisse réussissait à tenir en échec les Soviétiques, mais à notre avis, la meilleure technicienne est N. MOISEEVA qui représente la nouvelle école soviétique tant dans la composition des exercices que dans la forme d'exécution.

Dans ce contexte, la performance des jeunes Français est plus qu'honorable, et il est agréable de constater que le style français a fait école, et que l'Equipe de France "A" sert de "modèle technique", même à l'Equipe Soviétique.

Nous ne pouvons que féliciter nos jeunes espoirs pour le travail accompli mais en demandant tout de même à P. BARBERO et à D. COLA un peu plus de calme et de contrôle de soi, sans lesquels on ne peut espérer de grandes performances.

L'Equipe de France "B" est une réalité bien vivante, la relève se prépare et tous les espoirs lui sont permis si le travail continue dans la même forme, avec le même enthousiasme et le même esprit de camaraderie.

#### OBSERVATIONS TECHNIQUES.

##### 1° - Equipe Soviétique.

La veille du match, à 7 heures du matin les Soviétiques faisaient leur footing et de la gymnastique respiratoire et tonifiante. L'esprit d'équipe et de discipline semblent essentiels dans cette formation.

Sur le plan technique, après un échauffement classique les Soviétiques effectuent sur l'appareil de nombreux éducatifs.

A l'exercice imposé, le placement des bras et les ouvertures en saltos, sont devenus systématiques et très proches de la technique française.

La composition des exercices libres est très stéréotypée et il est très facile de prévoir les prochains exercices libres.

Il faut noter également, en fin de séance, le remplacement des touches avec départ vers l'arrière par un salto arrière tendu. Cette forme de travail à l'entraînement sera étudiée ultérieurement dans un prochain numéro de "TRAMPOLINE".

##### Exercice libre de MIKRUKOV :

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1 - Triffis out groupé.....       | 13 |
| 2 - 1/2 IN RUDY OUT carpé.....    | 13 |
| 3 - RUDY OUT carpé.....           | 12 |
| 4 - 1/2 IN 1/2 OUT carpé.....     | 11 |
| 5 - BARANI IN FULL OUT carpé..... | 12 |
| 6 - BARANI OUT carpé.....         | 10 |
| 7 - 1/2 IN RUDY OUT groupé.....   | 12 |
| 8 - RUDY OUT groupé.....          | 11 |
| 9 - 1/2 IN 1/2 OUT groupé.....    | 10 |
| 10 - FULL IN RUDY OUT carpé.....  | 14 |

## 2 - Equipe BRITANNIQUE.

Cette équipe a mis l'accent sur la qualité de l'exécution. Il faut noter également la grande valeur de C. BIRD et de C. FURRER. Par contre l'incorporation d'un "TRIFFIS" dans un exercice libre à 9,40 ne se justifie pas. (R. TISON fait actuellement 12,20 sans aucun TRIFFIS dans son exercice libre) Discutable également, l'utilisation du "FULL IN BACK OUT" et du "BARANI IN BACK OUT" qui sont des figures "aveugles" et sans intérêt technique.

On ne ressent pas dans cette équipe, une unité de conception technique. La composition des exercices libres semble être beaucoup plus influencée par les préférences de chaque compétiteur et son acquis antérieur que par des directives techniques à l'échelon national. Néanmoins cette formation sera très dangereuse pour les Français.

## 3 - ALLEMAGNE FEDERALE.

Les jeunes trampolinistes entraînés par Paul LUXON sont très forts et seront à n'en pas douter, les adversaires des prochains matches.

Il ne semble pas nécessaire de développer dans cet article, la technique de Paul LUXON bien connue en France puisqu'elle a servi de base à la préparation de notre équipe nationale.

Nous profitons de l'occasion, pour vous informer du match  
ALLEMAGNE - ESPAGNE - GRANDE-BRETAGNE - FRANCE  
qui se déroulera le 5 FEVRIER 1977 au gymnase HOCHÉ à BOIS-COLOMBES.

Les équipes seront constituées par trois hommes en catégorie "A" et trois jeunes gens en catégorie "B".

M. ROUQUETTE

|    |       |    |
|----|-------|----|
| 13 | ..... | 13 |
| 12 | ..... | 12 |
| 11 | ..... | 11 |
| 10 | ..... | 10 |
| 9  | ..... | 9  |
| 8  | ..... | 8  |
| 7  | ..... | 7  |
| 6  | ..... | 6  |
| 5  | ..... | 5  |
| 4  | ..... | 4  |
| 3  | ..... | 3  |
| 2  | ..... | 2  |
| 1  | ..... | 1  |

CLASSIFICATION DES ELEMENTS TECHNIQUES  
AU TRAMPOLINE

1. SAUTS VERTICAUX

- 1.1. Chandelle
- 1.2. Saut groupé
- 1.3. Saut écart
- 1.4. Saut carpé
- 1.5. Saut final

2. POSITIONS DE BASE

- 2.1. Assis
- 2.2. Dos
- 2.3. Ventre
- 2.4. A genoux
- 2.5. A quatre pattes
- 2.6. Plat dos

3. ENCHAINEMENT DES POSITIONS DE BASE

- 3.1. Depuis la position "Assise"
- 3.2. Depuis la position "Dos"
- 3.3. Depuis la position "Ventre"

Les combinaisons depuis les positions "A genoux" "4 pattes" "Plat Dos" peuvent également être utilisées en cours d'apprentissage, mais jamais en compétition.

4. VRILLES ELEMENTAIRES

Sont classés dans cette catégorie, les éléments techniques comprenant une rotation autour de l'axe longitudinal (vrille) mais dont la rotation transversale (salto) est inférieure ou égale à 180°.

- 4.1. Vrilles en position verticale (vrille debout)
- 4.2. De la position "Debout" ( $\frac{1}{2}$  vrille ... dos)
- 4.3. De la position "Assise" (swivel hips)
- 4.4. De la position "Dos" (cradle)
- 4.5. De la position "Ventre" ( $\frac{1}{2}$  vrille ... Debout)

5. SALTOS SIMPLES (360°)

- 5. 1. Saltos vers l'avant (non utilisés en compétition)
- 5. 2. Saltos vers l'arrière
- 5. 3. Saltos latéraux (non utilisés en compétition).

6. SALTOS MULTIPLES (Doubles et triples) 720 - 1080°

- 6. 1. Saltos vers l'avant (non utilisés en compétition)
- 6. 2. Saltos vers l'arrière

7. SALTOS SIMPLES AVEC VRILLES

- 7. 1. Saltos vers l'avant (nombre impair de 1/2 vrilles)
- 7. 2. Saltos vers l'arrière (nombre pair de 1/2 vrilles)

8. SALTOS MULTIPLES AVEC VRILLES ( FLIFFIS et TRIFFIS)

- 8. 1. Fliffis, départ vers l'avant  
(nombre impair de 1/2 vrilles)
- 8. 2. Fliffis, départ vers l'arrière  
(nombre pair de 1/2 vrilles)
- 8. 3. Triffis, départ vers l'avant  
(nombre impair de 1/2 vrilles)
- 8. 4. Triffis, départ vers l'arrière  
(nombre pair de 1/2 vrilles)

9. SAUTS SPECIFIQUES AU TRAMPOLINE

Ce sont des sauts dont les positions de départ ou d'arrivée sont sur le dos ou sur le ventre. Dans la plupart des cas, il s'agit de fractions de saltos.

9. 1. SALTOS vers l'AVANT

9.1.1. Départ "DEBOUT"

- 9.1.1.1. Sans vrille. Ex. 3/4. 1 1/4. 1 3/4. 2 3/4.
- 9.1.1.2. Avec vrille. Ex. LEWD (3/4, 1 vrille)  
BY WINKLE ( 1 3/4, 1 vrille out)

9.1.2. Départ "DOS" "BALL OUT"

- 9.1.2.1. Sans vrille (pas utilisés en compétition)
- 9.1.2.2. Avec vrille

Ex : BARANI, RUDY, RANDY, ADY, BALL OUT

Ex : sur double salto : BARANI OUT BALL OUT

9.1.3. Départ "VENTRE"

9.1.3.1. Sans vrille

Ex : Cody avant (éducatif)

9.1.3.2. Avec vrille

(Educatif, non utilisé en compétition)

9.2. Salto vers l'arrière

9.2.1. Départ "DEBOUT"

9.2.1.1. Sans vrille

Ex : 3/4, 1 1/4, 1 3/4, 2 3/4

9.2.1.2. Avec vrille

Ex : 1 3/4, half in half out

9.2.2. Départ "DOS"

9.2.2.1. Sans vrille

Ex : 3/4 (PULL OVER)

1 3/4 (Double PULL OVER)

9.2.2.2. Avec vrille

(Educatif, non utilisé en compétition)

9.2.3. Départ "VENTRE"

9.2.3.1. Sans vrille

Ex : Cody, double cody

9.2.3.2. Avec vrille

9.2.3.2.1. Salto simple (1 1/4)

Ex : Cody vrille

9.2.3.2.2. Salto multiple (2 1/4)

Ex : HALF IN HALF OUT CODY  
BACK IN FULL OUT CODY

P.B.

## FICHE TECHNIQUE N° 3

Les positions de base.

### 1. ASSIS

La position la plus simple, elle permet aux débutants de prendre confiance, sans le moindre risque.

C'est la première position à enseigner.

#### 1.1. Technique

##### 1.1.1. Take\_off

A la suite d'une impulsion complète et légèrement oblique le corps s'élève incliné vers l'arrière (10 à 20°). Les membres supérieurs sont dans le prolongement du tronc, bassin en antéversion, menton rentré, regard dirigé sur les ressorts.

Cette position doit être maintenue le plus longtemps possible, afin que la position "Assise" ne soit prise qu'à l'arrivée sur la toile. Ceci permet d'obtenir un impact simultané du bassin, des membres inférieurs et des mains.

##### 1.1.2. Landing

Le bassin doit prendre contact avec la toile en prenant la place des pieds. Il n'y a pas de déplacement au cours de cette figure.

En position "Assise" le tronc est légèrement oblique vers l'arrière, le menton rentré et le regard toujours fixé sur les ressorts. Les mains, légèrement en arrière du bassin, sont dirigées vers l'avant.

##### 1.1.3. Take\_off

A la suite d'une poussée des membres supérieurs, le corps s'élève animé d'une légère rotation vers l'avant. Les membres inférieurs s'abaissent dans le prolongement du tronc et simultanément les membres supérieurs s'élèvent à l'oblique. Dès cet instant, le corps se retrouve en position de chandelle.

#### 1.2. Intentions de l'exécutant

##### 1.2.1. Retour à la Station.

"Chercher à s'élever obliquement vers l'arrière"

##### 1.2.2. Landing

"Garder les pieds bas et glisser vers l'avant pour s'asseoir".

"Appuyer sur les pieds"

"Rechercher un impact simultané".

### 1.2.3. Take off

"Enfoncer la toile avec les mains"

"Chercher à garder les pieds en contact avec la toile, le plus longtemps possible"

"Monter rapidement les bras au dessus de la tête"

### 1.3. Au point de vue mécanique

#### 1.3.1. Pour s'asseoir

1.3.1.1. Poussée complète

1.3.1.2. Création d'une légère rotation (10 à 20°) sans déplacement, le bassin prend la place des pieds. La rotation est obtenue par une légère obliquité en fin d'impulsion.

1.3.1.3. Impact simultané pour éviter les effets "KABOOM".

#### 1.3.2. Pour se relever

1.3.2.1. Poussée des mains dans la toile pour créer une légère contre-rotation vers l'avant et replacer le corps en position verticale.

### 1.4. Démarche pédagogique

1.4.1. Prendre la position sur la toile

1.4.2. Tomber "assis" depuis la position "debout" (sans élan).

1.4.3. Chandelles de petite amplitude ... Assis

1.4.4. Réalisation avec amplitude normale.

### 1.5. Fautes à éviter

#### 1.5.1. Take off et suspension

- Déplacement vers l'avant
- Elévation des membres inférieurs
- Maintien du corps en position verticale
- Les membres supérieurs ne sont pas dans le prolongement du tronc
- Regard mal dirigé

#### 1.5.2. Sur la toile

- Impact non simultané
- Mauvais placement du bassin (en avant ou en arrière du point d'impulsion)
- Doigts dirigés vers l'arrière
- Tronc vertical

#### 1.5.3. Départ de la toile "Take off"

- Manque de poussée et mauvais placement des membres supérieurs
- Maintien des membres inférieurs en position haute
- Extension lombaire, au cours de l'ouverture des membres inférieurs.

## 1.6. Démarche pédagogique

L'apprentissage ne pose aucune difficulté.

1.6.1. Prise de la position, à l'arrêt, sur la toile et correction des détails

1.6.2. Départ de la station, sans élan

1.6.3. Chandelle de faible amplitude

1.6.4. Chandelle à amplitude normale

## 1.7. Enchaînement élémentaires

1.7.1. Assis,  $\frac{1}{2}$  vrille ... Debout

1.7.2. Debout,  $\frac{1}{2}$  vrille ... Assis

1.7.3. Assis,  $\frac{1}{2}$  vrille ... Assis

P.B.

\* \* \*

### INFORMATION

I.N.S.E.P.

La télémétrie appliquée au contrôle de l'entraînement sportif sur le terrain.

L'étude des paramètres physiologiques de l'homme pendant l'effort ne pouvait jusqu'alors se réaliser qu'en laboratoire. La télémétrie permet de recueillir ces informations sur le sujet dans les situations réelles de la pratique sportive. Cette méthode peut s'appliquer à l'enregistrement au niveau du myocarde, de l'encéphale et du muscle. Le recueil des données se fait au moyen d'électrodes et d'un émetteur fixés sur l'athlète ; le signal reçu à distance sur un récepteur peut être enregistré soit sur magnétoscope pour être stocké, soit sur écran pour une vision immédiate, soit encore sur papier.

La télémétrie couplée à d'autres techniques d'observations, en particulier l'enregistrement de l'image par système vidéo-magnétoscopie est une méthode privilégiée pour l'étude qualitative et quantitative du geste sportif, d'une séance d'entraînement ou d'une compétition.

A court terme, la télémétrie permet de résoudre des problèmes médicaux, de répondre aux questions que pose l'entraînement, d'apprendre à l'athlète à mieux se connaître. A plus long terme, le stockage de l'information débouchera sur une recherche plus fondamentale : mise au point, par exemple, de tests spécifiques en vue d'améliorer l'efficacité de l'entraînement.

Ces expériences se déroulent avec la collaboration des Dr DIBIE et DUMAS de l'INSEP.

Différents compétiteurs ont été soumis à ces contrôles, un compte rendu sera fait ultérieurement dans "TRAMPOLINE".

## FLOWER CUP 1977.

La 2ème Coupe Internationale de TRAMPOLINE se déroulera à AALSMEER (Hollande) le samedi 12 Mars 1977.

Cette compétition est ouverte aux catégories suivantes :

- classe supérieure : hommes et femmes
- classe "A" : jeunes gens nés en 1961 et avant
- classe "B" : jeunes filles nées en 1961 et avant
- classe "C" : jeunes gens nés en 1962 et après
- classe "D" : jeunes filles nées en 1962 et après

### EXERCICES IMPOSES :

- classe supérieure : internationale "A"
- classes A.B.C.D. : voir ci-dessous

### EXERCICES LIBRES :

- classe supérieure : pas de difficulté limitée
- classes A.B.C.D. : difficulté maximum : 6 points

### INSCRIPTIONS :

date limite : 15 janvier 1977

A ENVOYER à la F.F.S.T. pour accord préalable avant le 1<sup>er</sup> Janvier 1977

Droit d'inscription : 10 D.Florins par concurrent

### HEBERGEMENT :

- Chambre + petit déjeuner
- ( Hôtels par personne : 25 à 35 D.Fl
- ( Familles..... 20 D.Fl.

### EXERCICE IMPOSE pour les catégories A.B.C.D.

|     |                                     |       |
|-----|-------------------------------------|-------|
| 1.  | 1 vrille arrière.....               | 0.6   |
| 2.  | Barani (libre).....                 | 0.5   |
| 3.  | 3/4 salto arrière (tendu).....      | 0.3   |
| 4.  | Cody (groupé).....                  | 0.5   |
| 5.  | 1 salto arrière (tendu).....        | 0.5   |
| 6.  | 1 salto arrière assis (groupé)..... | 0.4   |
| 7.  | 1/2 vrille debout.....              | 0.1   |
| 8.  | Saut carpé écart.....               | 0.0   |
| 9.  | 3/4 salto avant (tendu).....        | 0.3   |
| 10. | Barani ball out (libre).....        | 0.6   |
|     |                                     | <hr/> |
|     |                                     | 3.8   |

Les clubs intéressés par cette compétition peuvent demander des renseignements complémentaires en s'adressant à la Direction Technique Nationale. La participation d'un club à la FLOWER CUP est soumise à l'autorisation fédérale (Commission Technique).

Catégorie Internationale "A".

- . 1 3/4 Salto avant groupé
- . Barani Ball out
- . 1 Salto arrière tendu
- . Double Vrille arrière
- . Barani (tendu)
- . 1 Salto arrière carpé
- . Barani out groupé
- . 1 Vrille arrière
- . 3/4 salto arrière tendu
- . Cody groupé

Catégorie Internationale "B"

- . 1 vrille arrière
- . 3/4 Salto arrière tendu
- . cody groupé
- . Saut écart
- . Barani (tendu)
- . 1 salto arrière carpé
- . 1 salto arrière groupé
- . 3/4 Salto avant tendu
- . Barani ball out
- . 1 Salto arrière tendu.

Première Catégorie.

- . Salto arrière carpé
- . Saut groupé
- . 3/4 Salto arrière tendu
- . Cody groupé
- . Saut écart
- . Barani
- . 1/2 Vrille... Dos
- . 1/2 Vrille... Debout
- . Saut carpé
- . 1 salto arrière tendu

Deuxième Catégorie.

- . 1 Vrille... Dos
- . 1/2 Vrille... Debout
- . Saut écart
- . Barani
- . 1/2 Vrille... Assis
- . 1/2 Vrille... Debout
- . 1/2 Vrille... Ventre
- . Debout
- . Saut groupé
- . 1 salto arrière groupé.

Troisième Catégorie

- . 1/2 Vrille... Dos
- . 1/2 Vrille... Debout
- . Saut écart
- . 1/2 Vrille... Assis
- . 1/2 Vrille... Debout
- . Saut carpé
- . 1/2 Vrille... Ventre
- . Debout
- . Saut groupé
- . 1 salto arrière groupé.

3.2. Exercice libre : 10 touches en une seule fois

- . Note d'exécution sur 10, puis multipliée par 2
- . Difficulté libre.

CLASSEMENT INDIVIDUEL DISTINCT, JEUNES GENS et JEUNES FILLES.

COMPETITION par EQUIPES :

- . 1 équipe est constituée de 5 trampolinistes, répartis dans n'importe quelle catégorie.
- . Les quatre meilleures notes d'exécution (imposé et libre) sont prises en considération pour le classement par équipes.

1. PREMIER NIVEAU

COMPETITIONS UNIVERSITAIRES.

Remplace le règlement proposé en 1976 au parag. 2 page 8 des programmes de compétitions 1976-1977.

.....

A la suite de l'expérience réalisée l'an dernier, dans plusieurs académies, et en fonction des propositions faites à la Commission technique, le programme des compétitions universitaires de Trampoline a été défini comme suit :

- a) - Le premier niveau est réservé aux jeunes gens et aux jeunes filles *débutants n'ayant jamais participé à une compétition de Trampoline (scolaire, universitaire ou fédérale)*

Le premier niveau donne lieu à un classement individuel mixte.

- b) - Le deuxième niveau s'adresse aux jeunes gens et aux jeunes filles possédant un bagage technique déjà confirmé.

Le deuxième niveau donne lieu également à un classement individuel mixte.

- c) - Le troisième niveau concerne plus particulièrement les compétiteurs licenciés F.F.S.T. qui doivent *obligatoirement* choisir un exercice imposé correspondant à leur catégorie fédérale.

Le troisième niveau donne lieu à deux classements individuels distincts, l'un pour les jeunes gens, l'autre pour les jeunes filles.

- d) - Compétition par équipes.

Une équipe est constituée de 5 trampolinistes qui présentent individuellement les exercices adaptés au niveau (ou à la catégorie) de chacun d'eux.

Les 4 meilleures notes d'exécution (imposé et libre) sont prises en considération pour le classement par équipes.

## 1. PREMIER NIVEAU

### 1.1. Exercice imposé : cinq touches

Note d'exécution /5points, puis multipliée par 4

- . Assis
- . 1/2 vrille... Debout
- . Saut écart
- . Dos
- . 1/2 vrille... Debout

### 1;2; Exercice libre : 10 touches réalisées en 2 fois cinq touches, sans descendre du Trampoline

Note d'exécution / 10 points, puis multipliée par 2.

Difficulté maximale : 1 point

Stabilité finale : les pénalisations seront divisées par 2, pour chaque série de cinq touches (imposé et libre)

CLASSEMENT INDIVIDUEL MIXTE.

## 2. DEUXIEME NIVEAU

### 2.1. Exercice imposé : Degré "DEBUTANTS" de la F.F.S.T.

- . Saut groupé
- . Assis
- . 1/2 vrille... Assis
- . 1/2 vrille... Debout
- . Saut carpé
- . Plat ventre
- . Debout
- . Dos
- . Debout
- . Saut écart

Note d'exécution / 10, puis multipliée par 2.

### 2.2. Exercice libre : 10 touches réalisées en 2 fois cinq touches, sans descendre du Trampoline

; Note d'exécution / 10, puis multipliée par 2

- . Difficulté maxima : 1 point 60
- . Stabilité finale cf 1er niveau

CLASSEMENT INDIVIDUEL MIXTE.

## 3. TROISIEME NIVEAU

### 3.1. Exercice imposé : au choix, parmi les exercices des catégories fédérales suivantes : Internationale "A", Internationale "B", Première, Deuxième et Troisième Catégories.

- . Note d'exécution sur 10 points, puis multipliée par 2.

Les compétiteurs licenciés (F.F.S.T.) doivent obligatoirement choisir un exercice imposé correspondant à leur catégorie fédérale.

## INFORMATION CAPEPS

### CONCOURS DE RECRUTEMENT DES PROFESSEURS

#### D' EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE.

Chaque année le nombre des candidats ayant choisi l'option "TRAMPOLINE" est en augmentation. Nous pensons qu'il est utile d'en préciser le déroulement pour en informer nos lecteurs.

(a) Pour les sessions 1977 et 1978, les exercices imposés seront ceux du programme fédéral 1976-1977 (cf brochure spéciale).

Actuellement, l'option Trampoline ne figure pas encore au programme du Professorat adjoint (cf. Trampoline n°6) nous espérons que bientôt, le nombre des demandes augmentant, il sera possible de la proposer au Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports.

#### 1 - EPREUVE PHYSIQUE

Elle se déroule conformément aux règlements de Fédération Internationale de Trampoline (Edition 1975).

Le candidat doit exécuter :

- l'Exercice imposé
- l'Exercice libre.

1.1. Exercice imposé choisi parmi les imposés proposés par la Fédération Française des Sports au Trampoline aux différentes catégories de compétiteurs.

Notation : Seule l'exécution est appréciée. La note est donnée sur 10 points au 1/10° de point près, elle est ensuite doublée, puis, affectée d'un coefficient, en rapport avec l'exercice réalisé.

#### COEFFICIENTS

| <u>Catégories</u> | <u>Candidats</u> | <u>Candidates</u> |
|-------------------|------------------|-------------------|
| Nationale "A"     | 1                | ...               |
| Nationale "B"     | 0.9              | 1                 |
| 1ère catégorie    | 0.8              | 0.9               |
| 2ème catégorie    | 0.7              | 0.8               |
| 3ème catégorie    | 0.6              | 0.7               |

1.2. Exercice libre. Il est composé de dix sauts différents.

Notation : La difficulté est appréciée conformément aux règlements internationaux (parag.20)

L'exécution est notée sur 10 points puis doublée.

1.3. Détermination de la note finale. Elle est obtenue en ajoutant :

- La note d'exécution, de l'exercice imposé, doublée puis affectée au coefficient correspondant à la catégorie choisie.
- La note de difficulté de l'exercice libre.
- La note d'exécution, de l'exercice libre, multipliée par deux.

La note finale, prise en compte pour le concours, est ramenée sur vingt points à l'aide de la table de correspondance, citée en annexe et établie pour la session 1975.

CONCOURS DE RECRUTEMENT DES PROFESSEURS

D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1.4. Interruption de l'exercice.

En cas d'interruption de l'exercice imposé ou de l'exercice libre (parag.18 des règlements internationaux), le candidat (e) est autorisé (e) à demander un deuxième essai.

Seule la deuxième prestation est appréciée.

2 - EPREUVE ORALE et PEDAGOGIQUE

Etablissement d'un programme, d'une progression, d'une séance d'initiation ou d'entraînement selon les conditions matérielles et les objectifs pédagogiques fixés par le Jury. Ce dernier peut poser toute question sur le règlement, la technique, la sécurité, la pédagogie, la terminologie, les rapports avec les autres sports etc... Il demande en outre des démonstrations à caractère pédagogique.

3 - TABLE de CORRESPONDANCE.

| Note finale | Note / 20 candidats | Note / 20 candidates |
|-------------|---------------------|----------------------|
| 44          | 20                  |                      |
| 43, 5       | 19                  |                      |
| 43          | 18, 5               | 20                   |
| 42          | 18                  | 19                   |
| 41          | 17, 5               | 18, 5                |
| 40          | 17                  | 18                   |
| 39          | 16, 5               | 17, 5                |
| 38          | 16                  | 17                   |
| 37          | 15, 5               | 16, 5                |
| 36          | 15                  | 16                   |
| 35          | 14, 5               | 15, 5                |
| 34          | 14                  | 15                   |
| 33          | 13                  | 14                   |
| 32          | 12                  | 13                   |
| 31          | 11                  | 12                   |
| 30          | 10                  | 11                   |
| 29          | 09                  | 10                   |
| 28          | 08                  | 09                   |
| 27          | 07                  | 08                   |
| 26          | 06                  | 07                   |
| 24          | 05                  | 06                   |
| 22          | 04                  | 05                   |
| 20          | 03                  | 04                   |
| 18          | 02                  | 03                   |
| 16          | 01                  | 02                   |
| 14          | 00                  | 01                   |
| 12          | 00                  | 00                   |

La note finale, prise en compte pour le concours, est ramené aux vingt points à l'aide de la table de correspondance, citée en annexe et établie pour la session 1975.