

# trampoline



N° 35

Fédération Française  
des Sports au Trampoline

19, rue de la lancette  
75012 PARIS  
tél : 343 78 71

CALENDRIER FÉDÉRAL 1983 - 1984

SOMMAIRE

1. CALENDRIER FÉDÉRAL 1983 - 1984
2. COMPTE RENDU DE LA COMMISSION TECHNIQUE FÉDÉRALE
3. TARIF DES LICENCES ET DE L'AFFILIATION 1984
4. RÉSULTATS DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 1983
5. MATCH INTERNATIONAL FRANCE, ECOSSE, RFA
6. HYGIÈNE ALIMENTAIRE
7. INFORMATIONS TUMBLING

PHOTOS DU CHAMPIONNAT D'EUROPE 1983

# CALENDRIER FEDERAL 1983 - 1984

---

## SEPTEMBRE

24 - 25 29	PARIS INSEP SALZGITTER	Commission Technique Fédérale FRANCE.URSS.RFA
---------------	---------------------------	--

## OCTOBRE

1er	MARBURG	Tournoi International
7 - 8	PARIS INSEP	Stage Espoirs
22	COPENHAGUE	FRANCE.ECOSSE.DANEMARK
28 - 31	BOIS COLOMBES	Stage Perfectionnement Cadres-Compétiteurs
28 - 31	DINARD	Stage Espoirs
28 - 1er	DINARD	Stage Formation Cadres Perfectionnement Complet
28 - 31	PARIS XX	Stage de Tumbling

## NOVEMBRE

1 - 2	PARIS XX	Stage de Tumbling
10.11.12	CN ANTIBES	Stage de Perfectionnement - Tumbling
10.11.12	PARIS XX	Stage de Perfectionnement - Tumbling
26	KOSICE (TCH) POIX	Tournoi international Coupe de POIX

## DECEMBRE

3	BOIS COLOMBES	Coupe du Monde des Champions
9	LA GARENNE	Coupe Départementale des Hauts de Seine
10	WORTHING	Coupe Hermesetas
10	PARIS XX	Coupe des Débutants
10	CLEON	Coupe des Pommiers
17	CHENOVE	Coupe de la Côte d'Or
20	VARENNES	Coupe de la 1ère Chance

## JANVIER

21.22	CUSSET	Coupe de l'Allier
22	RENNES	Coupe d'Emeraude
23.24.25	DIJON	BREVET D'ETAT 1er DEGRE
29	VALENTON	Coupe du Val de Marne

## FEVRIER

5	GRAND COURONNE	Coupe de Normandie
...	CLEON	Coupe de la Ville de CLEON
...		Championnat de Bourgogne
20 au 24	PARIS XX	Stage initiation et Compétition Tumbling
26	MORLAIX	Coupe de Bretagne

## MARS

2.6	PARIS XX	Stage perfectionnement - Tumbling
3.4	DIJON	Coupe de Bourgogne
10	THONON	Coupe du Sud Est

## MARS

10	RENNES	Centenaire du Cercle Paul Bert
11	BOULOGNE	Coupe d'Hiver
17 ou 18	MOULINS	Coupe A. POTTIER
24	PARIS XX	Combiné acrobatique

## AVRIL

8.15	LES ARCS	ACROTRAMP 1984
21.22	ANTIBES	Coupe Méditerranée
22	DINARD	Coupe d'ARMOR
28	RENNES	Championnat Régional DMT
29	VILLECRESNE	Coupe IDF

## MAI

5.6.	EVRY	Championnat Inter-Régional
5.6.	LA SEYNE	Championnat Inter-Régional
5.6	MOULINS	Coupe de la 1ère Chance
13	CHAMPIGNY	Jeux du Val de Marne

## JUIN

31/5.3/6	MOULINS	Championnat de France
9.12	PARIS XX	Stage perfectionnement - Tumbling
16	BOURG LA REINE	Coupe des Débutants

## JUILLET

2.11	DINARD	Stage Espoirs
12.22	DINARD	STAGE Equipe de France

## AOUT

30.8/9	PRALOU	Stage Equipe de France
23.26	OSAKA	Championnat du Monde

## OCTOBRE

12.13	LEOPOLDBURG	Championnat d'Europe Junior
-------	-------------	-----------------------------

## RECTIFICATIF

## NOVEMBRE

11.12.13	CN ANTIBES	Stage de perfectionnement - Tumbling
11.12.13	PARIS XX	Stage de perfectionnement - Tumbling

## AVRIL

2.6	PARIS XX	Stage perfectionnement - Tumbling (Supprimer 2.6 Mars)
-----	----------	--

## JUIN

9.10.11	PARIS XX	Stage perfectionnement - Tumbling
---------	----------	-----------------------------------

## AOUT

30/8 - 8/9	PRALOU	Stage Equipe de France
------------	--------	------------------------

# COMPTÉ RENDU DE LA COMMISSION TECHNIQUE FÉDÉRALE

---

---

La réunion s'est déroulée les 24 et 25 Septembre 1983 à l'INSEP.

## Etaient présents :

JM. BATAILLON . F.BARDY . E.BECK . P.BLOIS . P.BRIFFAULT . D.CORROY . V.FERTE .  
M.GERARD . JP.GILLET . L.KAZMIERCZAK . A.HAMON . Y.LAVIGNE . M.MALLET . B.PAULIN .  
D.PEAN . G.RIVOAL . M.ROUQUETTE . P.SUTY . P.VILLIEN . L.VIVIANI .

## Excusés :

Melle F.PATARIN . CH.STUDENY .

1. APPROBATION DU COMPTE RENDU DE LA REUNION DE LA CTF DES 9 ET 10 OCT. 1982
2. LECTURE DES COMPTES RENDUS D'ACTIVITE REGIONAUX ET DES PROJETS TECHNIQUES 1984
3. CHAMPIONNAT DE FRANCE 1983

Deception au niveau de l'organisation matérielle :

- . Engagements non respectés
- . Hébergement trop loin et trop cher
- . Nourriture peu appréciée
- . Banquet final - cher et de qualité discutable
- . Problèmes relationnel entre les membres de l'organisation

### 3.1. Analyse et propositions de G. RIVOAL

- . Diminuer le nombre des participants : suppression de la 6ème catégorie
- . Envisager une modulation dans les critères de selections (différence entre la 6° et la 1ère catégorie)
- . Le jugement n'est parfois pas très bon en raison de la fatigue des juges.
- . La présence d'un aide auprès du JA serait souhaitable pour préparer les compétiteurs à leur passage.
- . Absence de magnétoscope.
- . Marquer lisiblement les trampolines A.B.C.
- . Horaire précis et connus de tous
- . Eviter le speaker
- . La notion de fête au CDF est importante mais il faut éviter une surcharge au niveau des responsabilités. Le moniteur est sollicité comme juge, il ne peut s'occuper de ses jeunes.
- . Respect de la tenue des compétiteurs par les juges arbitres.

### 3.2. La discussion est ouverte sur ces différents points

Le problème essentiel est toujours celui du nombre de compétiteurs. Plusieurs propositions sont faites par les membres de la CTF.

- . suppression de la 6° catégorie.
- . suppression des 6° et 4° catégories.
- . "numerus closus" limiter à 10 compétiteurs par catégories et selection à partir du pourcentage de compétiteurs présents aux CIR, et attribution au plus fort reste.

Région	Compétiteurs présents	Selectionnés	Compétiteurs présents	Sélectionnés	
A	50	5	20	5.26	5
B	30	3	10	2.63	3
C	20	2	8	2.10	2
TOTAL		10	38		10

Ce système, déjà proposé l'an dernier a l'avantage d'assurer un effectif maximum de 20 compétiteurs. Il implique par contre une sélection unique aux CIR non souhaitée par les membres de CTF.

. Après discussion la proposition suivante a été adoptée.

Prise en compte du total (exécution + difficulté) obtenu aux épreuves qualificatives dans le respect des fourchettes de difficulté.

Cette décision implique que seules les compétitions ayant un programme comprenant un exercice imposé et un exercice libre seront qualificatives.

Ces exigences seront prises en compte pour :

- . accès à la finale
- . sélection aux CDF
- . attribution d'un titre ou accès au podium (nécessité d'avoir réalisé les minimas en difficulté au cours de la finale)

. Il est très difficile de diminuer le travail des juges. L'effectif de compétiteurs est tel qu'il est nécessaire de fonctionner avec trois jurys. Deux solutions : diminuer le nombre de compétiteurs (nous venons d'en parler) ou augmenter le nombre de juges (ce qui augmente les frais engagés par les clubs).

. La présence d'un aide auprès du juge arbitre est retenue et sera expérimentée au cours des prochaines compétitions.

. Utilisation de magnétoscopes

La Fédération ne dispose actuellement que d'un seul appareil. Il est possible d'en louer mais cela augmenterait encore les frais occasionnés par les Championnats de France. Il faut également signaler que de nombreuses compétitions internationales se sont déroulées sans magnétoscope et sans problème. Les incidents à l'origine de cette remarque se sont produits au DMT. Le règlement international ne prévoit pas l'utilisation de la vidéo. En outre, les juges à la difficulté sont en général des compétiteurs et leur compétence ne peut être mise en doute.

. Marquage des trampolines

L'ordre des jurys, le placement des juges, et des trampolines ont été définis une fois pour toute : de gauche à droite par rapport au secrétariat. Il ne doit donc pas y avoir de problème.

. Horaire de la compétition

L'impossibilité d'utiliser le second gymnase a modifié l'horaire pré-établi.

. Speaker

Effectivement son rôle doit être réservé à des annonces bien précises, car il constitue un bruit de fond très désagréable.

. Les responsables de clubs sont effectivement surchargés de travail : jugement, managéral, soins... Il serait nécessaire de faire appel à des parents pour rester au contact des jeunes.

. Respect de la tenue des compétiteurs.

Les seuls problèmes qui se sont posés intéressaient de nouveaux clubs. Il est nécessaire de respecter le règlement mais, il faut le faire avec discernement. En toute circonstance, la tenue réglementaire doit être signalée au compétiteur et à l'entraîneur. L'accord du jury doit être obtenu pour éviter une réclamation ultérieure entraînant alors la disqualification sans appel du concurrent fautif.

Ne pas oublier que le rôle du juge arbitre n'est pas celui d'un censeur mais d'un directeur de compétition.

### 3.3. Catégories d'âge

Dans un souci d'unification avec les règlements de la FIT, la CTF a décidé de préciser les limites d'âge pour les catégories (5.3.NA).

- 5° catégorie - né en 1972 et après
- 3° catégorie - né en 1969 et après
- Nationale B - né en 1966 et après

### 3.4. Nouvelles conditions de selection au Championnat de France 1984

Les conditions de selection ont été modifiées.

. Il n'y a plus de qualification partielle au niveau de l'imposé ou du libre.

. Les minimums à réaliser correspondent au total obtenu à l'imposé et au 1er libre.

. La note de difficulté est intégrée dans le calcul des minimums.

. Les fourchettes de difficulté sont maintenues.

. Une modulation des minimums a été établie afin de correspondre au niveau réel de chaque catégorie (voir tableau).

. Ces décisions impliquent que seules les compétitions ayant 1 imposé et 1 libre seront qualificatives.

. Les résultats seront traités par ordinateur. Les responsables des compétitions devront impérativement transmettre les résultats complets sur procès-verbaux fédéraux à M. Georges RIVOAL. 5 Place Morvan Lebesque 35740 PACE

Les résultats non parvenus dans les délais prévus risquent de ne pas être pris en considération pour les selections.

Catégories	Année de Naissance	Minimums F ET G		Minimums Synchrones	Difficulté F ET G	
SIXIEME	1972 / +	50 Pts		27 Pts	0.80 à 1.40	
CINQUIEME		49 Pts				
QUATRIEME	1969 / +	51 Pts		28 Pts	1.50 à 2.20	
TROISIEME		50 Pts				
SECONDE		50 Pts		29 Pts	2.30 à 2.90	
PREMIERE		51 Pts		30 Pts	3.00 à 4.20	
FEDERALE B		51 Pts			4.30 à 5.70	
FEDERALE A		52 Pts			5.80 à 8.00	
		F.	G.		F.	G.
NATIONALE B	1966 / +	52Pts	54Pts		MAX. 8.00	MAX. 9.00
NATIONALE A		58Pts	56Pts		MIN. 5.80	MIN. 8.00

### 3.5. Accès à la finale

- . Réalisation des minimums au cours des épreuves qualificatives

### 3.6. Accès au podium et attribution d'un titre régional ou national

- . Respect des fourchettes de difficultés au cours de la finale.

## 4. CHAMPIONNAT DE FRANCE 1984

P.SUTY nous signale de ne plus tenir compte de sa proposition d'organisation des CDF à Dijon.

Annecy : propose également sa candidature - conditions d'hébergement à la MJC au forfait de 90 F./jour.

Les détails de l'organisation devront être envoyés à la Fédération avant le 15 Octobre.

MOULINS et GRAND COURONNE proposent également leur candidature en cas de difficulté à Annecy.

La période de l'ascension est retenue car elle permet d'étaler la compétition sur plusieurs jours.

Programme prévu :

Jeu'di : 31 Mai en soirée

Vendredi : 1er Juin

Samedi : 2 Juin

Il serait souhaitable de dégager le dimanche afin de faciliter le retour des clubs les plus éloignés.

La période de l'ascension sera dorénavant retenue pour l'organisation des CDF. Cette décision pourrait permettre d'organiser une réunion de la CTF



au cours du mois de Juin.

#### 4.1. Trampoline - compétitions individuelles -

- . Conditions de sélection cf tableau
- . Compétitions selectives
  - . Coupe André Pottier (A.B.1ère)
  - . Coupes inter-régionales (6.5.4.3.2.) ( Hiver A. Bourgogne B.Armor C)
  - . Championnats inter-régionaux

. Conditions d'accès à la finale

Réalisation des minimums imposés (cf tableau)

- . Conditions d'accès au podium et à l'attribution d'un titre régional

ou national

Respect des fourchettes de difficulté (cf tableau)

NB. Sur décision des CR les Coupes inter-régionales pourront être ouvertes aux catégories (A.B. et 1ère).

Le club de Cléon souhaite être rattaché à la zone "A" (Ile de France)

#### 4.2. Trampoline - compétitions synchronisées

- . Conditions de sélection cf tableau
- . Compétitions selectives
  - ZONE A - CIR et Jeux du 94
  - ZONE B - CIR et Coupe de la Méditerranée
  - ZONE C - CIR et Coupe d'Armor

. Conditions d'accès à la finale

Respect des minimums imposés (cf tableau)

- . Conditions d'accès au podium et à l'attribution d'un titre régional

ou national

Respect des fourchettes de difficulté (cf tableau)

Conditions particulières pour les catégories A et B

- . Pas de critères de sélection mais obligation d'avoir participé au CIR
- . Exécution d'un deuxième libre pour les équipes qualifiées en finale
- . Accès à la finale : avoir réalisé un minimum de 26 pts (exécution moins le manque de synchronisation) dans le respect des fourchettes.
- . Accès au podium et attribution d'un titre régional ou national. Avoir réalisé un minimum de 39 pts (exécution moins le manque de synchronisation) dans le respect des fourchettes.

### 5. TUMBLING

. Conditions de sélection

Difficulté intégrée dans les minimums exigés

Catégorie Nationale F = 27 Pts

G = 28 Pts

Catégorie Fédérale F = 23 Pts

G = 24 Pts

Il est décidé que la pénalisation finale dans les séries courtes ne sera déduite qu'après la multiplication de la note d'exécution par 2.

Afin de permettre une meilleure diffusion du Tumbling un programme adapté sera étudié pour des jeunes débutant dans cette spécialité. Une compétition leur sera proposé dans le cadre des jeux au Val de Marne. (1ère Catégorie).

- . Compétitions sélectives
  - Coupe de Thonon
  - Coupe du Val de Marne
- . Conditions d'accès à la finale
- Réalisation des minimums imposés

. Conditions d'accès au podium et à l'attribution d'un titre régional ou national

- Respect de la difficulté totale des deux séries finales
- Nationale Filles et garçons = 3pts40
- Fédérale Filles et Garçons = 2pts20

## 6. DOUBLE MINI TRAMPOLINE

Une discussion est engagée sur le fait de conserver ou non cette discipline dans nos compétitions.

Décision : Le DMT fait partie des sports régis par la FFST, il faut le conserver.

Il faut noter, que cette décision a été prise à une très faible majorité.

### Conditions de sélection

- . La difficulté sera calculée sur l'ensemble des trois séries qualificatives et non pas sur une seule série comme les années précédentes.
- . Les minimums intègrent les notes de difficulté des trois séries.

Catégories	Minimums Filles	Difficulté	Minimums Garçons	Difficulté
NATIONALE	11 Pts	3.30 Pts	12 Pts	3.90 Pts
FEDERALE	10 Pts	2.50 Pts	10.50 Pts	2.50 Pts
PREMIERE	10 Pts	1.30 Pts	10 Pts	1.30 Pts

### . Composition des séries

Dans les catégories "Fédérales" et "Première" les compétiteurs sont autorisés à répéter en finale des séries ou des éléments réalisés dans les épreuves qualificatives.

Catégorie nationale, application du règlement de la FIT.

### . Compétitions sélectives

- Zone A - Jeux du Val de Marne et CIR
- Zone B - Coupe Méditerranée et CIR
- Zone C - Coupe de Bretagne et CIR

. Conditions d'accès à la finale

Réalisation des minimums imposés

- . Conditions d'accès au podium et d'attribution d'un titre régional ou national.
- . Respect de la difficulté totale des deux séries finales

- 1ère catégorie - difficulté maximale 1.20 Pts
- Fédérale - difficulté comprise entre 1.40 et 2.40
- Nationale - difficulté minimale 2.60
- . Pas de série à "Zéro".

## 7. RELATIONS AVEC LA FISA

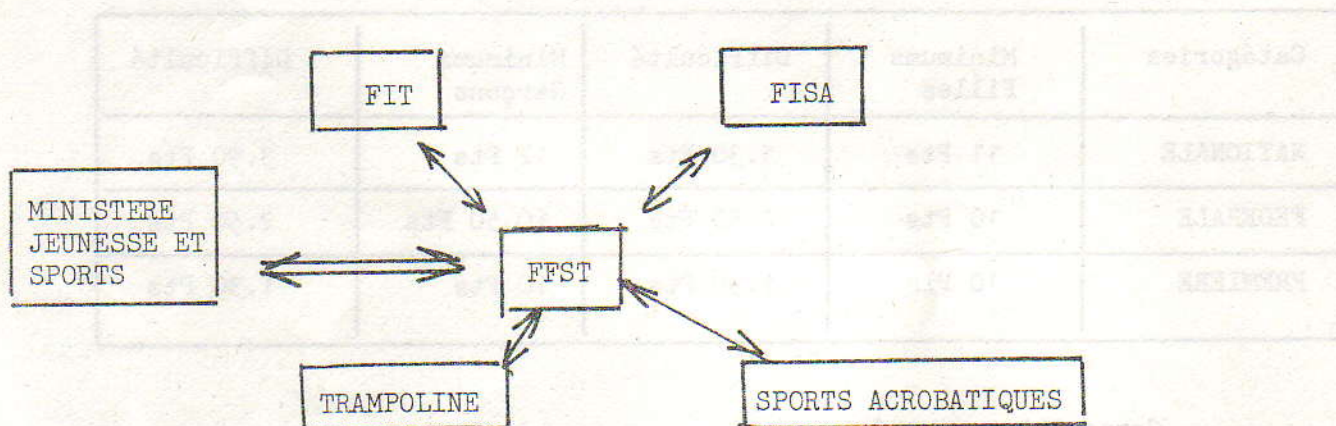
La nécessité pour les tumblers français de participer à des compétitions au niveau européen, implique notre adhésion à la FISA. Suite à l'accord donné par l'Assemblée Générale des contacts ont été pris avec le Président de cette fédération. Nous avons obtenu un accord de principe à condition de normaliser nos relations avec Monsieur ROZ représentant français auprès de la FISA.

Une entrevue a réuni le Président B.AMMON, P. VILLIEN, P.BLOIS et Monsieur ROZ à l'occasion des CDF de Strasbourg pour étudier un protocole d'accord permettant de développer les sports acrobatiques en France.

La CTF souhaite la création d'une commission des Sports acrobatiques. Les personnes suivantes se sont proposées pour constituer cette commission : Mrs E.BECK . P.BLOIS . A.HAMON . L.KAZMIERCZAK . P.KERJEAN . M.MALLET . M.ROUQUETTE . P.SUTY.

La présidence pourrait en être confiée à M. ROZ ce qui implique un accord du Comité Directeur.

Le schéma des relations entre les différentes structures pourrait être le suivant :



Dans la commission "Sports Acrobatiques" seraient créés deux sous-commissions : l'une de Tumbling l'autre d'Acrosport (terme à définir).

La commission S.A. serait autonome au plan financier mais dans le cadre administratif de la FFST.

Au début il sera sûrement nécessaire de subvenir aux besoins de cette commission sur nos crédits puis ensuite d'obtenir des subventions spécifiques (à voir avec le Comité directeur).

Le développement du Tumbling passe par l'organisation de stages techniques et de juges. Un calendrier sera proposé ultérieurement.

Monsieur ROZ nous a proposé d'organiser des stages d'information sur l'ACROSPORT qui pourraient se dérouler à l'école de sport de Saarbrücken proposition à étudier.

## 8. EQUIPES DE FRANCE

Les compétiteurs susceptibles d'être retenus pour une sélection en vue de participer au Championnat du Monde 1984 devront avoir réalisé en compétition officielle :

- . Jeunes filles 57 pts 30 difficulté minimale 7.50
- . Jeunes gens 61 pts 50 difficulté minimale 10.50

D.PEAN représentant les membres de l'Equipe de France estime que le total minimum à réaliser sur une compétition complète pour faire partie des compétiteurs sélectionnés pour Tokio devrait être de 99 pts pour les garçons soit 9 à l'imposé et 8.50 au libre avec une difficulté de 10.50.

## 9. STAGES

Différents stages au niveau national sont déjà programmés.

9.1. Stage "Espoirs" en vue de la sélection de l'équipe qui participera à la compétition au Danemark - INSEP - 8 et 9 Octobre.

9.2. Stage "Espoirs" Dinard du 28 au 31 Octobre

9.3. Stage tumbling Antibes du 11 au 13 Novembre

9.4. Stage Amicale FFST  
Préparation aux examens fédéraux  
Examen de moniteurs et de juges  
Stage compétiteurs  
Bois Colombes 28 au 31 Octobre

9.5. Stage "Espoirs" DINARD - 2 au 11 Juillet

9.6. Stage Equipes de France  
Préparation des Championnats du Monde  
Dinard 12 au 26 Juillet

9.7. Stage Equipe de France  
Praloup - 30 Juillet au 9 Août

Les cadres techniques sont unanimes pour ne pas reconduire un stage d'été de longue durée à Antibes. Les différents centres d'activité sont trop dispersés : restaurant - hébergement - gymnase... Cette dispersion et le prix de journée au CREPS ont coûté très cher au budget fédéral.

Des contacts seront pris auprès de l'Université d'Osaka afin d'étudier la possibilité d'un stage préparatoire sur place.

Un effort sera fait pour une participation financière pour les stages "Espoirs".

La participation demandée aux stagiaires d'Antibes leur sera remboursée dans le cadre des ACI.

. Mise à jour du règlement intérieur technique.

Ce travail ne peut-être réalisé en réunion plénière, il sera élaboré sous la responsabilité de la CTE.

## 10. NOUVELLE COMPOSITION DE LA CTF.

Suite au départ de plusieurs membres la composition de la CTF est la suivante. Cette liste sera proposée au Comité Directeur.

Délégués techniques régionaux

AUVERGNE	Y.LAVIGNE
BOURGOGNE	P.SUTY
BRETAGNE	P.AMAROCHE
CENTRE	G.DELLA VALLE
ILE DE FRANCE	P.KERJEAN
LORRAINE	V.FERTE
NORMANDIE	P.BRIFFAULT
RHONE ALPES	M.MALLET
PROVENCE COTE D'AZUR	L.VIVIANI
PAYS DE LOIRE	

Délégués techniques départementaux

94	A.HAMON
92	Pas de proposition
75	E.BECK

Délégués techniques choisis par le DTN

F.BARDY  
M.GERARD  
JP.GILLET  
C.STUDENY  
J. CHIRAC  
.....

Membres de droits

P.BLOIS DTN  
M.ROUQUETTE EN  
G.RIVOAL CTR  
JM.BATAILLON CTR  
L.KAZMIERCZAK SE

Délégué technique désigné par le Comité Directeur

P. VILLIEN

Compétiteur de Haut Niveau

D. PEAN

11. ACROTRAMP, 83 - 26 MARS AU 2 AVRIL 1983 - LES ARCS -

Très bonne réussite au plan des échanges interfédéraux.

Les démonstrations ont été perturbées par le mauvais temps.

La qualité des intervenants et des sujets traités a été très appréciée des participants.

L'organisation et l'accueil des responsables de la station des Arcs ont permis de réussir pleinement cette Seconde Semaine Internationale.

Un dossier complet est en voie d'achèvement, il sera mis en vente dans le cadre de la documentation fédérale.

12. FESTIVAL DES SPORTS ACROBATIQUES 29 AU 31 JUILLET 83

La ville d'Evian a été contactée le 18 Août 1982 pour organiser ACROTRAMP. Aucune réponse officielle n'est parvenue à la Fédération et il a été

décidé de surseoir à cette manifestation le 22 Mars 1983.  
La ville d'Evian a malgré tout souhaité réaliser un festival acrobatique en liaison avec M.MALLET. Cette opération a été réussie et a fait une très bonne propagande pour les sports acrobatiques.

### 13. ACROTRAMP 84

Les Arcs ont donné leur accord à des conditions semblables et la période retenue est du 8 au 15 Avril 1984.

### 14. CREDITS FNDS

Une nouvelle opération d'achat de trampoline avec l'aide du FNDS est actuellement mise en route. Chaque club recevra une circulaire demandant :  
la somme disponible  
le matériel souhaité = trampoline, banquettes non équipées, éléments de piste de tumbling, toile, ressorts, double mini trampoline.

La priorité sera donnée au matériel trampoline, les demandes de DMT seront étudiées en dernier.

### 15. DESIGNATION DES JUGES INTERNATIONAUX

Les membres de la CTF insistent pour que le Comité Directeur précise exactement les conditions de prise en charge des juges lors du renouvellement de leur diplôme.

Un programme de participation des juges aux compétitions internationales sera étudié.

### 16. CENTRE NATIONAL D'ENTRAINEMENT D'ANTIBES

L'effectif s'est augmenté cette année de trois jeunes : Nathalie TREIL - Olivier FOULARD - Hubert BARTHOD.

Malgré de gros problèmes financiers le budget a pu être bouclé.

Les jeunes et leurs familles sont satisfaits. Les conditions d'entraînement permettent d'espérer de bons résultats.

### 17. UNSS ET FNSU

Le programme des compétitions UNSS a été légèrement modifié à partir d'un constat d'une diminution d'effectif progressive au cours de l'année scolaire. La cause principale étant une progression en difficulté trop rapide.

Côté FNSU, le trampoline ne semble pas progresser.

### 18. ELABORATION DU CALENDRIER FEDERAL

Voir feuille spéciale.

### 19. COMPETITIONS INTERNATIONALES (DERNIER TRIMESTRE 83)

19.1. FRANCE . URSS . RFA  
Salzgitter - 29 Septembre

19.2. DEUTSCHER POKAL  
Marburg - 1er Octobre



## CHAMPIONNAT D'EUROPE 1983

---

---

Le 8ème Championnat d'Europe s'est déroulé à BURGOS les 9 et 10 Septembre 1983.

C'est la première fois qu'un évènement de cette importance est organisé par la Fédération Espagnole de Gymnastique.

Le nombre de compétiteurs présent à Burgos est en augmentation par rapport à Brighton (1981) 96, 159 à Burgos se répartissant de la manière suivante :

- . Trampoline - 127
- . Double mini tramp - 23
- . Tumbling - 9

Il faut également signaler que c'est la première fois que le DMT et le tumbling figurent au programme d'un Championnat d'Europe.

Le matériel trampoline était fourni par NISSEN :

- . 4 trampolines DYNAMIC
- . 2 double mini trampolines

La piste de tumbling était une SPIETH REUTHER en mauvais état et d'une longueur de 20 mètres.

La Fédération Espagnole avait décidé de supprimer le tumbling et ce n'est qu'à la suite d'une réunion avec la CT et le Président Eric KINZEL qu'il a été exigé des organisateurs la mise en place de cette compétition. Certes les Espagnols avaient déclaré forfait, il ne restait en présence que les équipes polonaise et française. Mais, il était très important pour le développement du tumbling en Europe que la compétition ait lieu et elle a eu lieu.

### 1. RESULTATS EN TRAMPOLINE

#### 1.1. Compétition individuelle féminine

1. A.HOLMES	GB	28.10	35.5 (9.9)	35.8	99.4
1. S.SHOTTON	GB	27.90	35.7 (10)	35.8	99.4
3. N.CONTE	F	27.60	35.4 (9.5)	34.9	97.9
<hr/>					
12. N.LEROY	F	26.10	32.8 (8.2)		58.9
15. N.TREIL	F	26.0	32.2 (8.3)		58.2
29. Y.MILLET	F	18.6	00 (0.9)		19.5

#### 1.2. Compétition par équipe

1. Grande-Bretagne	188.3
2. République Fédérale Allemande	181.5
3. France	180.1

#### 1.3. Compétition synchronisée

1. THOMAS/HOLMES	GB	65.10 (7.80)
2. BLUDOVA/TOLMACHEVA	SV	65.0 (8.5)
3. SHOTTON/MC.DONALD	GB	64.6 (8.4)
<hr/>		
11. CONTE/TREIL	F	17.9 (1.1)



1.4. Compétition individuelle masculine

1. I. BOGACHEV	SV	28.0	39.3 (12)	38.6	105.90
2. E. JANES	SV	28.2	38.0 (11.7)	37.6	103.80
3. C. FURRER	GB	28.2	37.5 (11.7)	37.9	103.60
-----					
13. D. PEAN	F	25.9	34.9 (11.9)		60.80
27. D. COLA	F	24.7	32.3 (10.7)		57.00
35. L. PIOLINE	F	27.5	00 (1.8)		29.30
36. L. MAINFRAY	F	25.7	00 (1.4)		27.10

1.5. Compétition par équipe

1. URSS	199.5
2. GRANDE BRETAGNE	190.6
3. ESPAGNE	188.9
-----	
8. FRANCE	148.10

1.6. Compétition synchronisée

1. BOGACHEV/KRASNOCHAPKA	SV	73.80 (11.0)
2. JANES/GAILIMBATOVSKI	SV	72.50 (11.7)
3. OKONIEWSKI/PELKA	POL	64.90 (8.7)
-----		
6. BARTHOD/FOULARD	F	63.10 (9.3)
17. PIOLINE/SOGNY	F	19.70 (1.3)

2. RESULTATS DE DOUBLE MINI TRAMPOLINE

2.1. Compétition féminine

1. G. DREIER	D	24.40
2. B. LEHMANN	D	23.50
3. B. PAREDES	E	23.0

2.2. Compétition masculine

1. M. SCHWEDLER	D	27.0
2. A. BALLESTEROS	E	26.9
3. A. GINES	E	24.7
-----		
7. D. COLA	F	22.6

3. RESULTATS DE TUMBLING

1. W. ZABIERŃSKI	POL	52.10	(2.9 3.4 2.9 3.1)
2. W. MAJKA	POL	51.75	(3.2 3.0 3.5 3.0)
3. L. ROSTEK	POL	51.20	(3.3 3.1 3.3 3.1)
4. S. BORESJSZO	POL	47.9	(3.2 3.2 3.1 3.3)
5. M. LAKIERE	F	45.9	(1.8 2.2 1.8 2.2)
6. D. SEMMOLA	F	44.15	(2.0 2.6 2.0 0.6)

1 seule fille dans la compétition la jeune et gracieuse MAGALIE LAKIERE

## JUGES FRANCAIS DE LA COMPETITION

Compétition féminine : M.GERARD  
 Compétition DMT : M.GERARD  
 Compétition Masculine : L.KAZMIERCZAK  
 Juge arbitre compétition féminine et tumbling : P.BLOIS

Commentaires sur le Championnat d'Europe dans le prochain numéro de la revue TRAMPOLINE.

## RESULTATS DU MATCH INTERNATIONAL - FRANCE.URSS.RFA - SALZGITTER - 29 Septembre -

### Résultats individuels féminins

1. N. CONTE	27.3	36.3	34.1 (9.5)	97.7
2. H. ROEWE	27.3	35.0	34.8 (8.5)	97.1
3. B. EKATERINA	27.5	34.2	34.5 (9.5)	96.2
<hr/>				
9. N. LEROY	25.5	33.3	30.9 (7.5)	89.7
10. N. TREIL	26.2	10.2	32.9 (8.2)	69.3

### Résultats par Equipes

RFA	288.8
SV	286.8
F.	256.7

### Résultats individuels masculins

1. L. PIOLINE	28.3	38.5	38.7 (12.4)	105.5
2. I. BOGATCHEV	27.9	38.1	38.2 (12.0)	104.2
3. G. SOGNY	26.8	35.6	36.1 (11.1)	98.5
<hr/>				
5. H. BARTHOD	26.8	35.5	35.7 (10.4)	97.7
7. O. FOULARD	26.5	35.6	21.5 (7.3)	83.3

### Résultats par Equipes

F.	302.10
RFA	284.4
SV	245.80

## INFORMATIONS "TUMBLING"

Programme des stages 1983/84 du Centre des Sports Acrobatiques du Comité de PARIS.  
 Stages placés sous l'égide du Comité Régional Ile de France de la FFST.

- Stage N° 1 - 28 au 30 Octobre - Initiation
- Stage N° 2 - 1 au 2 Novembre - Initiation et compétition
- Stage N° 3 - 11 au 13 Novembre - Compétition
- Stage N° 4 - 20 au 24 Février - Initiation et Compétition
- Stage N° 5 - 2 au 6 Avril - Compétition
- Stage N° 6 - 9 au 11 Juin - Niveau à déterminer

HYGIENE ALIMENTAIRE

QUELQUES RECOMMANDATIONS IMPORTANTES POUR LE TRAMPOLINISTE

1. Boire abondamment
2. Ne pas boire d'eau gazeuse pendant les matches
3. Ne pas se gaver de sucres avant la compétition
4. Ne pas hésiter à absorber en revanche du sucre en petite quantité avec de l'eau plate au cours des matches ou des entraînements.
5. Ne pas manger de graisses avant les matches.
6. Prise de vitamines
7. Respecter la règle des 3 heures entre la fin du repas et le match
8. Se rappeler qu'un régime alimentaire n'est pas le fait d'un jour mais d'une saison.

1 - Boire abondamment - Pourquoi ?

Environ 2 Litres d'eau sont fournis par l'alimentation. Sachant qu'il faut absorber 1 ml d'eau pour une calorie brûlée et que d'autre part la consommation en calories est de 3 à 4000 en moyenne par jour il faut boire environ deux litres d'eau quotidiennement. Un déficit fait inmanquablement baisser les performances physiques. Ce conseil s'applique autant en match qu'à l'entraînement.

2 - Eviter les boissons gazeuses

Les boissons gazeuses en grande quantité dilatent la poche à air gastrique. Celle-ci est placée sous le diaphragme lui-même en contact étroit avec le coeur et les poumons, il s'en suit un retentissement cardiaque (accélération du rythme cardiaque) et respiratoire (essoufflement).

3 - Ne pas se gaver de sucres

(Exemple : sucre en morceaux, miel, confitures etc...)

Au risque de faire une hypoglycémie réactionnelle, c'est à dire une chute rapide de sucre dans le sang responsable dans sa forme mineure de malaises (sueurs, sensation de faiblesse, coeur rapide, maux de tête, diminution du tonus musculaire, tremblements, somnolence etc... ) et dans sa forme majeure d'un coma.

En effet, le sucre une fois absorbé rapidement et en quantité exagérée voit le pancréas réagir tant aussi rapidement en sécrétant instantanément une quantité d'insuline plus forte que de coutume. Il faut savoir que cette hormone a pour rôle de régler le taux de sucre dans le sang. Dans ce cas, elle fera preuve de zèle en éliminant sauvagement et bien au delà de ce qu'on attendait d'elle ce trop plein de sucre et ce bien avant que le muscle, pourtant très gourmand ait pu en "chaperarder" le moindre petit gramme. Tout ceci n'aurait rien d'alarmant si on en restait là : pas de jambes et à la prochaine fois...

Mais c'est que les cellules nerveuses et principalement celles du cerveau ne l'entendent pas de la même "oreille" : si le muscle est gourmand, elles, sont hyper-avides et au bord de l'état de manque dès la moindre privation. Un caprice qui mène rapidement du malaise dont il était question un peu plus haut.

4. Du sucre, oui, mais en quantité suffisante et régulière.

Il existe deux sortes de sucres :

- Les sucres à absorption lente (contenus dans les crudités, les légumes et autres farineux) et les sucres à absorption rapide (ex. : sucre en morceaux, confiture, miel, gâteaux etc... ). Grossièrement les premiers (et à un degré moindre les seconds) sont stockés dans les muscles mais surtout dans le foie sous la forme d'un produit appelé GLYCOGENE. Celui-ci constitue LA réserve où le muscle se ravitaille. Si l'effort est important, ce mode de recours - trop lent - ne suffira pas et il faudra mettre à disposition du muscle les sucres à absorption rapide - AVANT la consommation parce que le STRESS est un facteur de consommation. Outre ce rôle majeur, le glycogène participe tout comme l'eau à la lutte contre la déshydratation - 1 gramme de glycogène FIXE dans l'organisme 2,7 ml d'eau (pour être précis).

5. Ne pas manger de graisses avant un match car leur digestion est lent, ni d'éléments mal tolérés ou trop épicés.

#### 6. Les vitamines

Elles sont contenues en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée. Aucun apport complémentaire n'est donc nécessaire exception faite de la vitamine C pour le coup de fouet qu'elle est censée donner.

L'excès de vitamine C n'est pas toxique puisque l'organisme la rejette très rapidement dans les heures qui suivent. Mais attention pas de prises inconsidérées le soir, au risque de connaître une nuit sans sommeil.

#### 7. L'heure du repas

Il faut respecter la règle des TROIS HEURES, temps minimum pour que la digestion s'effectue correctement, d'autant que le STRESS ou TRAC de la compétition à venir RALENTIT la digestion. Ceci a été prouvé même chez les sportifs professionnels.

8. Ces règles de vie au niveau de l'hygiène alimentaires doivent être respectées tout au long de la saison. La prise de conscience de ces principes à la veille de la compétition ne permettra pas au sportif d'obtenir le maximum de ces possibilités.

#### EN CONCLUSION

Les conseils sont ceux du bon sens. La ration alimentaire doit être normale que ce soit à l'entraînement (souvent plus intense que la compétition) qu'en compétition ; suffisamment calorique pour répondre aux besoins individuels, suffisamment hydratée et salée.

L'important est de ne surtout pas commettre d'erreurs grossières. On néglige très souvent avec le plus profond mépris les conseils diététiques. Peut-être justement parce qu'ils sont simples.

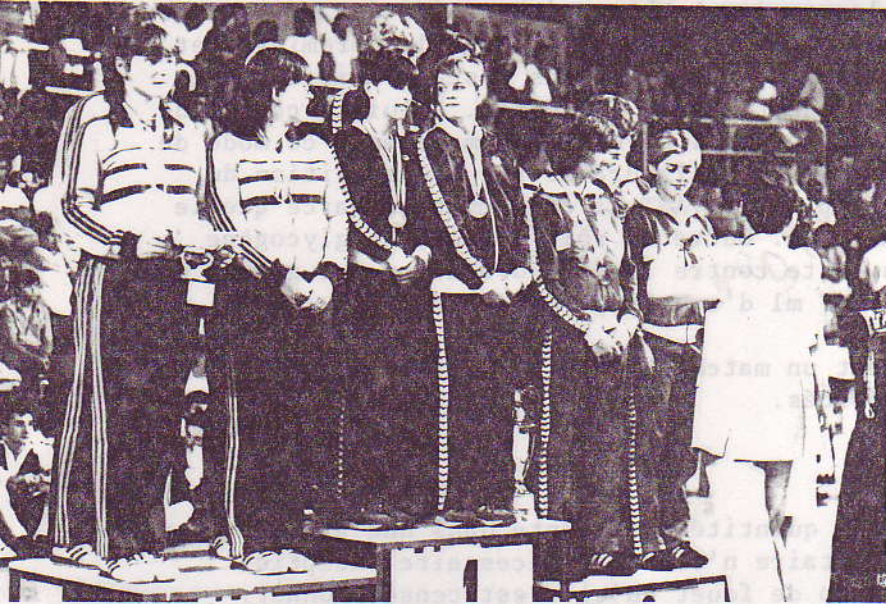
Bon appétit quand même...

Extraits des dix commandements de  
l'alimentation - de JP. COUSTEAU  
Médecin de l'Equipe de France de TENNIS

Laurent KAZMIERCZAK

# CHAMPIONNAT D'EUROPE 1983

## BURGOS



### RESULTAT FEMININ PAR EQUIPE

G.B.	188.30
RFA.	181.50
F.	180.10



NADINE CONTE - MÉDAILLE DE BRONZE -



S. SHOTTON - G.B.  
A. HOLMES - G.B.

N. CONTE - F.



## RESULTATS INDIVIDUELS MASCULINS

1. BOGATCHEV	SV	105.90
2. JANES	SV	103.80
3. FURER	GB	103.60

FRANCE URSS FRA  
SALZGITTER - 29/30  
LIONEL PIOLINE - VAINQUEUR DEVANT  
BOGATCHEV AVEC 105.50



EQUIPE DE FRANCE FEMININE  
MÉDAILLE DE BRONZE A BURGOS



# BURGOS

## *España*



ANCE URSS F  
ZAITER -  
NEL PIOLIN  
ATCHEV AVE