

Biographie de Richard Tison...

...par Richard Tison

Champion d'Europe 1973
Champion du Monde 1974 et 1976



Découverte du trampoline et premiers rebonds

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours eu besoin d'activité physique. Par le biais du jeu avec mes camarades, ou seul, je me lançais des défis dans des activités de « sport / nature » ou sports de l'extrême (pour l'époque) comme l'accrobranche, la varrape, le VTT ou la nage en eau vive, etc...

Avant de découvrir le trampoline, j'ai pratiqué brièvement la gymnastique, la natation puis le rugby, trois années.

La première fois que je montais sur un trampoline, ce fut sur une plage de Normandie pendant les vacances d'été, au club MICKEY.

Puis, alors que j'entrais en 6^{ème} au **lycée Albert Camus, à Bois-Colombes**, en **1969**, j'eus la chance (ou la providence), de pouvoir pratiquer le trampo avec l'association sportive.

La première année j'ai sauté d'une façon quelque peu anarchique mais vraisemblablement constructive, sous le regard parallèle de **Michel Rouquette**.

L'équipe de Michel, constituée alors de **Véronique Richer, Jean-Michel Bataillon** et **Gilles Lebris** venait d'intégrer le gymnase du lycée comme lieu d'entraînement du jeudi. Leur club légitime était alors Neuilly sur Seine.

Je m'émerveillais des évolutions de cette future équipe de France et rapidement le jeu devint pour moi une passion, ce qui n'échappa pas à l'œil vif et perspicace de Michel.

Par la suite tout alla effectivement très vite. La rencontre avec Michel et son équipe transforma ma vie, à partir du moment où je décidais, avec l'accord de mes parents, de me lancer dans la compétition avec mes nouveaux camarades.

Puis, 1971 : champion de France « jeunesse », 1972 : participation en catégorie B, aux championnats du Monde à Stuttgart, 1973 : champion d'Europe, 1974, 1976...

Mais rien ne se fait sans efforts ni sans sacrifices, vous le savez tous, et sans la détermination et la ténacité de Michel, bien des choses n'auraient jamais vu le jour...

Avec les appuis et l'aide technique de **Bernard Amon** et de **Pierre Blois**, Michel a pu construire cet édifice, l'EQUIPE DE France DE TRAMPOLINE, telle une pyramide, comparaison non innocente quant aux efforts qu'ils ont dû fournir pour faire accepter **leur** sport.

Sur le plan affectif, je dirais pour simplifier, qu'au delà de son rôle d'entraîneur, Michel a aussi été notre tuteur, plus ou moins directement.

Nos relations ont parfois été tendues (c'est pas évident de tenir une bande d'ados..) mais il y avait surtout des moments de grande complicité et de partage des joies comme des peines.

Le trampoline débutait en France et les méthodes spécifiques d'entraînement en étaient à leurs balbutiements. Les techniques de gymnastique nous ont certainement servi à la base. Mais pour nous, pas de tapis de parade ou de longe, et les sécurités, sur et autour du trampoline, étaient assez minces..

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

On tentait les nouvelles figures au feeling, quand la parade manuelle ne pouvait plus s'exercer, et là, le goût du risque prenait toute sa valeur !

Les éducatifs propres au trampoline naissaient souvent de notre imagination.

Puis on découvrit la «part method» de l'américain **Jeff Hennessy**. Notre progression bénéficia de cette technique. Elle fut travaillée et présentée dans la revue **Trampoline** (créée en 1975), sous la forme de planches de chronophotos. Leurs auteurs étaient Pierre Blois, Michel Rouquette, et nous, les **Kids**, en extérieur devant un fronton de pelote basque à l'INSEPS (photo ci-jointe)



Figures préférées et rythme d'entraînement

Avant l'arrivée du full full full, on s'amusait à tenter des figures de prestige, pour les démonstrations, le fun, et pourquoi pas les futures exercices. Je me souviens, notamment, de certaines séances avec deux autres «cascadeurs» **Gérard FASOLI**, surtout ne pas l'oublier dans l'historique du trampo en France, et **Franck BARDY**, qui n'était pas non plus fainéant pour ces petits jeux !

A mon compte, j'ai retenu plusieurs grosses difficultés :
Tripple arrière carpé ou 1^{er} groupé, 2^{ème} carpé, 3^{ème} tendu !

Front full barani out , 2 full in 2 full out, dans la continuité du Miller.

La dernière fois que j'ai réalisé cette figure (844/) je me souviens nettement avoir lancé plusieurs vrilles sans avoir ressenti le nombre de saltos, mais je suis arrivé debout, impeccable ! Je ne l'ai plus jamais recommencé.

Je réalisais bien le Miller sous sa forme originelle, que l'on doit à son créateur, Wayne Miller (USA), sous la forme 2 ½ vrilles dans le premier salto et ½ vrille dans le second. [NDLR : voir la *chronophotographie du Miller dans le répertoire des figures de Acrobatic Sports*]

J'avais une bonne maîtrise des rotations arrières en position tendue, et des full (cf **TISON VOLE**) et donc en crescendo cela a donné : back in full out / , fifo / , miller / .

En dehors des qualités techniques que j'avais au trampo, que je dois au travail et aux bons conseils de mon entraîneur, j'ai la chance d'avoir eu des qualités physiques innées et entretenues depuis mon plus jeune âge (merci papa et maman ;-).

Un cœur très musclé : pulsations mini -42/min. et maxi, relevées pendant l'effort à l'INSEP, autour de 220. Et surtout, ma récupération était assez rapide.

Une tonicité musculaire plutôt bonne, pour un gabarit idéal, pas trop lourd et pas trop grand : 1m71 et 65 Kg.

Sur le plan psychologique : goût du risque, courageux, un peu téméraire, entêté, joueur...

J'ai aimé et j'aime toujours la compétition. Et je crois que mon pouvoir de concentration et mon esprit « jusqu'aboutiste » (seulement quand ça vaut le coup) ont été deux atouts majeurs dans ma réussite.

Important : je suis toujours resté humble face à mes résultats.

J'ai vécu mes victoires dans l'instant avec l'équipe, avec une certaine euphorie, puis avec la famille et les amis. Ensuite, on enchaînait sur un autre objectif.

« Tison vole » et autres documents vidéos

Que de bons souvenirs autour de la réalisation de ce film. Avec des moyens rudimentaires: caméra personnelle de **Patrice Kerjean**, une toile noire en décoration, un scénario signé Michel Rouquette, l'athlète et sa monture, et le commentaire de Jean Toppard.

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

La salle de L'Agora d'Évry (91), gracieusement prêtée pour l'occasion, nous a permis de faire des prises de vue du dessus, dont le résultat en a effectivement bluffé plus d'un ! Moi le premier, car je découvrais en visionnant les rush, le côté mécanique de mes mouvements....

Il n'y avait aucun aspect commercial ni vraiment pédagogique dans ce projet. On voulait surtout faire une première française dans le genre, une trace ? Enfin, quelque chose qui soit assez bien fait pour que ça puisse servir à comprendre certains mystères de l'acrobatie.

Finalement, je crois que ce film a pu servir pédagogiquement à pas mal de trampolinistes et j'en suis heureux et fier.

J'aurais souhaité pouvoir faire un autre film, par la suite, avec des moyens plus « pros » ; mais là n'était pas notre priorité !

J'ai participé quelques années plus tard à la réalisation d'un autre film, accompagné de **Lionel Pioline**, entre autres, à l'occasion d'une tournée « ACROTRAMP » dans la station des ARCS.

Malheureusement, je crois que ce documentaire est resté propriété de la station, et ce serait bien dommage ! En tout cas si quelqu'un peut en savoir plus, ça m'intéresse.

« Bouvard en liberté »

Bon, là, je ne vais pas m'étaler (sans jeu de mots), tout le monde l'a vu et revu...

Finalement, cette chute en direct a plutôt fait une bonne publicité pour le trampo ! heureusement, quand même, que je m'en suis sorti indemne.

Je ne peux malheureusement pas en dire beaucoup plus, car ayant perdu connaissance sur le coup, je n'ai pas le souvenir de la chute. Pour moi, cela s'arrête aux chandelles d'élan.

Je me souviens quand même des moments avant l'émission, la précipitation due au vrai direct, le stress, les jambes molles puis le bruit des ressorts, le public autour... Et puis un sursaut dans l'ambulance et mon copain, **Christian Musset**, à mes côtés... et re plouf ! etc...

L'impact sur le public aujourd'hui, celui qui ne l'a pas vécu en direct, reste une chute à la télé, un vidéo gag, où un mec se « vautre » devant les caméras !

Certains s'en amusent, cela ne me dérange pas, d'autres se font peur, et quelques uns ne le croient pas quand on en parle.

Gérard LENORMAN, lui, s'en souvient bien...

Ce soir là, toute l'équipe était présente. Gilles (Lebris), Véro (Richer), Jean-Mi (Bataillon), Franck (Bardy), Michel (Rouquette), Claude (Berthelot), Christian (Musset), etc...

En ce qui concerne les trois premiers, ainsi que Michel, je les ai rencontrés au gymnase Albert Camus à Bois Colombes lorsque j'ai commencé le trampo.

Nous avons fait la connaissance de Franck, un peu plus tard, au CREPS de Poitiers, à l'occasion d'un stage de formation de profs de gym pour l'ENSEP, sous l'autorité de Pierre Blois. Nous faisons les démonstrations et Pierre la théorie, avec Michel.

De nombreux stagiaires devenus profs et trampolinistes doivent bien se souvenir de ces stages...une épopée !



J'ai aussi entraîné avec moi **Claude Berthelot**, copain de classe et... de CLASSE, du CES des Vallées jusqu'au gymnase .

Les entraînements se déroulaient plutôt entre copains que concurrents. Nous sortions ensemble, nous avons reformé une famille autour de nos familles respectives. Chacun pouvait se sentir chez les autres comme chez soi.

Aujourd'hui, Gilles Lebris a disparu. Nous l'avons retrouvé il y a quatre ans, après une longue absence, et l'ensemble des personnes qui avaient entouré notre équipe l'a pris en charge, et tenté, chacun avec ses moyens, de le remettre sur les rails.

Cette tentative de retour a duré quelques mois. Depuis, plus aucune nouvelle ! ! !

Rythme d'entraînements

Lorsque nous nous sommes attachés à Bois-Colombes (vers 1972 me semble t-il), sous les présidences successives de Messieurs **Albert Toulouse** et **Jean-Claude Hissbach** nous avons atteint alors notre rythme de croisière :

Entraînement tous les jours, de 18H à 20H, 20H30 environ...sauf samedi et dimanche quand il n'y avait pas de compétition ou de démonstration ou de salon (salon de l'enfance, de l'agriculture ou autres foires...).

A peu près à la même époque, nous avons commencé les séances de renforcement musculaire (ça ne s'appelait pas encore de la *muscul'* et cela n'en était pas vraiment non plus), on faisait surtout des abdos, style pompier, des bons échauffements avant les trainings, et assez régulièrement des footings pour le cardio.

Dans la semaine, le reste du temps était consacré au collège puis au lycée . Pour ma part, cela n'a pas été très facile, et j'ai dû prendre des cours de rattrapage ou complémentaires, pour arriver à obtenir mon BAC en 1977.

Ensuite j'ai entamé les études de prof de gym, en interne à l'INSEPS, en compagnie de Claude Berthelot et Franck Bardy, qui avaient un an d'avance sur moi.

Ce fut une période difficile où j'eus du mal à tout mener de front (études, entraînements, compêts, famille, petites amies, etc...). J'allais avoir 24 ans, et c'est à ce moment que je décidai de tout arrêter pour rentrer dans la vie active ! (comme si avant, cela avait été de tout repos !).

De St Léonard des Bois à Johannesburg, une ascension

Ma première compétition a dû être un championnat d'Ile de France, en 1970, où je me suis présenté en catégorie « débutant ». Je ne me souviens pas du résultat, mais il fut médiocre, je crois avoir chuté sur un demi tour assis ou un tombé ventre...

Aux championnats du Monde de 1972, à Stuttgart, j'étais en national B. Je venais tout juste de perfectionner quelques figures comme la full ou le rudolph, grâce à **Paul LUXON** (ci-contre) qui était venu préparer son championnat pendant l'été, avec son équipe (**Brian Moore, David Pit taway, John Beer** et « **Billbow** »).

Ce stage de préparation eut lieu en extérieur, autour de la piscine de l'hôtel « Le Touring », à **Saint-Léonard-des-bois**, dans la Sarthe, lieu de villégiature de la famille TISON.

Evidemment à Stuttgart je fus impressionné par cette première compétition internationale. Un grand rendez-vous, dans un hall immense avec beaucoup de monde, dont mes parents et Jean-Pierre mon frère aîné.

Je n'étais pas venu pour faire un résultat, mais au moins pour bien participer !

Comme je n'avais pas encore la fibre gagnuse, ni la gestion du stress, mes jambes ne réagirent pas à la pression de ce moment intense, et je chutai au libre.



Mais cela ne fut pas bien grave, car nous étions là aussi pour accompagner Paul, qui était venu pour gagner ce championnat du Monde. Et il l'emporta !

Bien que j'eus le temps de le connaître pendant le stage d'été, Paul m'a certainement impressionné durant cette compétition. Je crois que j'ai gardé un peu de sa détermination, de son calme, de sa précision et aussi un peu de sa technique !

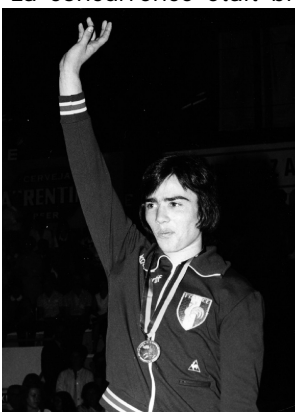
1973, Edinbourg : ce n'est pas mon plus grand souvenir, bien que ce fut mon premier titre international. J'étais en période de progression, d'apprentissage de nouvelles grosses figures, grâce à la part method. Je crois que j'étais assez à l'aise dans mes enchaînements et sûr de moi.

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

L'équipe russe était très attendue et nous impressionna lors des entraînements. Je me rappelle de certaines scènes qui pourraient faire penser à des films d'espionnage pendant la guerre froide ! En fait je me rendis compte assez vite que mon niveau n'était pas ridicule comparé au leur. Je n'ai pas le souvenir d'une grosse tension, pour moi, lors de cette compétition, mais plutôt d'avoir été soutenu et « briffé » sans cesse par Michel. Le résultat prouve que ce tandem fonctionnait bien !

1974. Johannesburg : Sans vouloir minimiser ou dévaloriser ce championnat du Monde, il faut quand même rappeler qu'à cause de l'apartheid, les russes n'étaient pas au rendez-vous. Cela ne veut pas dire qu'ils auraient forcément pris le titre, mais la compétition aurait certainement été plus tendue.

La concurrence était bien là, avec les américains, dont Stormy Eaton, les anglais, avec un certain Reeves je crois, et les australiens, les allemands ...



Le match s'annonçait difficile, l'ambiance était assez électrique. Je passais plutôt bien mon imposé et mon premier libre, qui me mettait dans une position idéale, 2^{ème} ex-aequo avec l'australien.

Je crois que c'est dans cette situation que j'étais le plus fort. Conscient à ce moment d'être en mesure de remporter le titre, c'était **but** ou rien ! Un podium c'est bien, mais la médaille d'or c'est mieux.

Alors je crois qu'au moment de mon passage en finale, dans mon esprit, tout le monde était avec moi : mes parents, l'équipe, les amis, les proches, Bois-Colombes, la France...

Un orage grondait à ce moment sur Johannesburg, et les tôles ondulées de la structure dans laquelle nous nous trouvions, résonnaient comme des coups de tambour.

Avec toutes ces émotions et tensions je me sentis chargé à bloc et prêt à me battre comme un lion ! C'est ce que je fis et ça passa suffisamment bien pour me donner un dixième de mieux que Stormy au total final et pour prendre mon premier titre de champion du Monde.

Juste avant cette finale, Alexandra Nicholson (ci-contre) venait de remporter le titre chez les femmes ; je crois que sa victoire, méritée pour ses qualités, et aussi parce qu'elle était la seule africaine présente dans la salle, a également été présente dans mon esprit lors de ma finale.



Je ne me souviens pas des attitudes ou des remarques des gens sur ce point, mais nous étions tous les deux un moment sur le podium, à savourer notre victoire, dans l'euphorie de ce court moment, et nous nous sommes embrassés sous les applaudissements et les flashes de toute la salle.

Cette scène reste un des grands moments de ma vie.

LIBRE DES CHAMPIONNATS DU MONDE 1974 A JOHANNESBOURG :

FIGURES	position	Valeur hier	Valeur aujourd'hui
FULL IN FULL OUT	TUCK	1.20	1.40
RUDY OUT	GROUPE	1.10	1.30
DOUBLE ARRIERE	GROUPE	0.80	1.00
FULL IN BARANI OUT	TUCK	1.10	1.30
HALF OUT	GROUPE	0.90	1.10
BACK IN FULL OUT	TUCK	1.00	1.20
HALF OUT	CARPE	0.90	1.30
HALF IN HALF OUT	GROUPE	1.00	1.20
DOUBLE ¾ AVANT	GROUPE	1.10	1.30
RANDY BALL OUT	/	1.00	1.10
		10.10	12.20

www.acrobaticsports.com
1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Vous noterez que certaines des figures réalisées dans ce livre ne sont quasiment plus utilisées aujourd'hui à un niveau équivalent : 2 ¾ avant – randy B.O et back in full out. Personnellement, j'adorais le back in full out, surtout layout (tendu), par contre le 2 ¾ avant doit rester une figure d'apprentissage, ou éducatif, pour les triffis. Lorsqu'on mettait cette figure en 9^{ème} touche, c'était souvent très « limite » ;-)

CHAMPIONNATS D'EUROPE 1975 :

Je ne garde pas un très bon souvenir de ces championnats d'Europe à Bâle, en 1975. Cette année fut bien plus marquée par ma chute en direct pendant l'émission « BOUVARD EN LIBERTE ». Mais la encore, ne resituant pas exactement dans le temps tous ces événements (je travaille sans filet), je ne saurais dire si je peux mettre en cause ma chute à la télé et ses conséquences, dans l'échec aux championnats d'Europe qui suivirent ?

De cette compétition, je me souviens surtout de l'entorse à la cheville qui m'a empêché de concourir après les imposés, et ce, malgré une tentative de soin par infiltration de novocaïne pour pouvoir sauter « quand même ».

Cela, je ne le conseillerai à personne. Imaginez sauter sans aucune sensation musculaire ni tactile au contact de la toile ! C'est du n'importe quoi !

Mais je sais qu'aujourd'hui, avec l'expérience (la nôtre entre autres), ce genre d'intervention ne se ferait plus. La médecine sportive et le respect des athlètes et de leur santé ont bien évolué.

Je n'accuse personne en disant cela, d'autant plus que j'étais assez grand et responsable pour refuser cette tentative.

Il est tout simplement normal que les expériences du passé servent de leçon au présent.

CHAMPIONNATS DU MONDE 1976 – TULSA :

Après une mauvaise année 1975, 1976 ne pouvait que nous apporter de bonnes choses. Ce fut le cas lors de ces championnats du monde.

C'était mon premier voyage aux Etats-Unis, ainsi que pour la plupart des membres de la délégation française qui étaient venus nombreux pour nous supporter et aussi profiter du séjour.

J'étais bien préparé, physiquement et mentalement, pour tenter de conserver mon titre. La découverte de cette fameuse Amérique a aussi été un élément moteur de mon enthousiasme.

Sans m'étaler sur le sujet, je pense que les voyages que nous avons réalisés, avec toutes les émotions que cela comporte, ont été des facteurs importants pour la réussite de nombre de compétitions.

On me traitera peut-être de « Mytho » ou « Mégalo », mais pour ma part, c'est dans ces moments que je me sentais bien français, et fier de l'être !

Pour revenir à la compétition, le public nombreux attendait surtout le match américano/russe, bien sûr ! Mais le petit français qui avait eu de « la chance » en Afrique du Sud était toujours sur le plateau et bien déterminé à faire valoir son potentiel.

L'imposé et le premier libre montrèrent effectivement à mes adversaires que la victoire était bien à ma portée. Mais la joie éprouvée après la dixième touche de ce premier libre me transporta en chandelle finale jusque sur le tapis de réception ! je devrais dire de « déception »...

Finalité, après un super libre qui aurait pu me placer en tête, je me voyais pénalisé de 2 points et relégué à la troisième place.

Sur le coup, un beau rêve s'écroula pour toute la délégation française et notre équipe.

C'est impensable de savoir à quel point l'on peut s'en vouloir d'avoir fait cette erreur, après tant de travail, d'efforts et de sacrifices.

Malgré tout, le match n'était pas perdu, mais juste compromis.

Alors arriva le moment des finales. Ma position ne me laissa que le choix du tout ou rien !

www.acrobaticsports.com

©Acrobatic Sports

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Après un briefing serré et intense de Michel, je m'isolai dans une salle annexe pour me concentrer juste avant mon passage.

Je me souviens que Gilles, Franck et Jean-Mi étaient près de moi, ainsi que certains de mes adversaires. Mais leur présence et le bruit ambiant disparurent de mon esprit pour laisser sa place au film de mon libre qui se répétait et défilait en fond d'écran.

Quelques mouvements pour évacuer le reste de stress, les pensées adressées aux proches, parents, amis et membres de l'équipe, et après un appui ferme des deux mains sur le pads, je me présentai sur le trampo, face aux juges.

Tout ce travail, cette attente, ces incertitudes, ces «remises en cause », mes sacrifices et ceux des autres, et aussi le goût de l'effort, du risque, l'envie de se surpasser...et j'en passe...le poids de toutes ces choses disparut ou me propulsa pendant 20 secondes de vertige et de sensations passagères.

Résultat : un très bon exercice, bien mené et terminé sur la croix, qui me redonna les points que j'avais perdu à cause de la chandelle finale du premier libre.

A ce moment œ fut le bonheur intense et la joie de la réussite, avec une touche de fierté et la reconnaissance du travail effectué avec mon entraîneur.

Ce n'était pas encore la victoire ni la certitude d'avoir gardé mon titre. Lobanov et Janès n'étaient pas encore passés. Je n'étais pas inquiet du passage de Sergei, mais je regardais avec beaucoup plus d'attention celui d'Evgeni. Malgré sa régularité, son exécution et sa prestance bien soviétique, la pression était sur ses épaules, et il réalisa son libre avec beaucoup de déplacements.

La note des juges s'afficha et laissa planer l'incertitude pendant quelques minutes. Puis soudainement j'entendis : EX ÆQUO ! TU ES PREMIER EX AEQUO !....

Ce fut le deuxième moment de bonheur, intime et partagé, la délivrance.



Le petit français avait encore une fois pris la première marche du podium ! Même partagée cette victoire fut assimilée à un exploit et fit beaucoup de bien au petit monde du trampoline français.

Comme anecdote, je me souviens de l'interview des médias locaux qui m'interpellèrent, ainsi que Evgueni Janès (URSS) et Ron Merriot (USA) après la remise des récompenses :

A l'époque je parlais assez bien l'anglais et étais plutôt à l'aise devant les caméras. Malgré cela, l'entretien fut très bref et le journaliste américain préféra récupérer les propos un peu confus et plus ou moins bien traduits de mon homologue russe...

La défaite face à l'USSR était, peut-être, moins amère pour un américain (avec tout le respect qu'on leur doit, au niveau du trampoline), que face au petit hexagone !

La suite de notre séjour aux Etats Unis fut formidable, pleine de découverte, de rencontres et de joie de vivre.

En revenant sur toutes mes victoires lors de championnats internationaux ou matches divers, il est juste de penser que j'étais plus fort en position de second ou troisième avant les finales, plutôt que premier.

L'exemple de Newcastle en 1978, j'y reviendrai plus loin, semble le confirmer.

Sur ce point, je dirais simplement que mes moyens étaient, et sont toujours, bien plus disponibles dans les situations de « poursuiveur » ou d'attente. C'est un trait de caractère que l'on a, c'est comme ça ! Cela peut aussi être interprété comme une tactique de compétition, mais je ne pense pas que ce soit réellement envisageable en trampoline.

J'ai certainement besoin d'un objectif autre que le seul résultat, pour développer tous mes sens dans le but de gagner, ou d'arriver simplement !

Un adversaire, un obstacle, des difficultés, la douleur, sont des éléments qui nous poussent à nous dépasser ; c'est comme cela que j'ai fonctionné et j'ai gardé cet état d'esprit dans tout ce qui a entouré ma vie jusqu'à aujourd'hui !

www.acrobaticsports.com
1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Mais cela dit, j'ai aussi mené des compétitions en leader du début à la fin. Un champion reste quelqu'un de fragile et d'imprévisible, n'est-ce pas ?

CHAMPIONNATS D'EUROPE 1977 :

Je n'ai pas participé à ces championnats pour deux raisons :

J'étais effectivement blessé (au niveau du dos), mais je ne sais plus dans quelles circonstances.

Cette année devait aussi être un peu relâche pour moi sur le plan des compétitions, en accord avec Michel.

D'autre part, je devais aussi me consacrer un peu plus à mes études afin de réussir à obtenir mon BAC. Ce qui fut chose faite en juillet 77.

Je dois en partie cette réussite aux soutiens scolaires et cours particuliers mis en place à l'époque par **Laurent Kazmierczak** dans le cadre du tout nouveau et premier sport-études trampoline du lycée Albert Camus à Bois-Colombes.

Accident et blessures

Comme beaucoup de trampolinistes, j'ai subi pas mal de blessures lors de ma carrière sportive.

J'ai eu beaucoup de blessures bénignes pendant les entraînements au trampo, et particulièrement des entorses des chevilles, provoquées par des mauvaises réceptions sur les pads, ou des relâchements soudains dans la toile. Cela m'arrivait aussi au sol en courant ou en marchant sur des moments d'inattention.

J'ai aussi fait quelques mauvaises chutes sur le dos, dont une bien connue, et quelques virées spectaculaires hors du trampo. Mais là, je m'en suis toujours bien sorti !

Je citerai quand même, pour le fun, ces cinq chutes, ou accidents notoires :

Salle d'entraînement à Camus en 72-73 :

- Une arrivée assez violente sur la tête et sur la toile, suite à un half out parti en « in ». Pas de lésion ou de fracture, juste des contusion et une grosse frayeur.

- A Saint-Léonard des bois, en 72, j'ai fini un salto la tête entre les ressorts. A cette époque, les pads ne les recouvraient pas totalement ! Résultat, un mal aux oreilles et beaucoup d'éclats de rires !

- A Dinard pendant un stage d'été en 77 ou 78, en réalisant un miller, je me suis vu avant la dernière demi-ville, au-dessus du sol en béton ! Par réflexe, j'ai fini la figure et suis arrivé debout avec un bel amorti, sans aucune blessure ni douleur ! Je me souviens que Michel a dû sortir du gymnase pour respirer.

- Dans la salle d'entraînement, à Camus, pendant une séance je voulais étirer mon dos qui souffrait assez souvent des trampos trop durs. Pour cela j'étais monté sur un cheval de saut, en position ventre, les jambes d'un côté et le buste de l'autre. Me sentant bien détendu, lorsque je me redressais, je coinçais légèrement une partie de ma colonne vertébrale, ce qui déclencha une paralysie totale de mon bassin et de mes jambes !

On appela d'urgence notre kinésithérapeute préféré, **Jean-Claude HEISER**, qui me manipula précautionneusement, et fort heureusement, tous mes sens revinrent au bout de quelques 45 minutes. Beaucoup, beaucoup de peur et de stupéfaction sur le moment, mais encore une fois, pas de suites...

- En cinquième exemple je citerai ma chute sur le bord du trampo lors de la finale des championnats du Monde à Newcastle en 1978. Elle a été pour moi la plus grave sur le plan physiologique mais aussi et surtout sur le psychologique. Mais j'y reviendrai plus loin dans le paragraphe « Australie ».

- Enfin, non classée, la chute en direct à la télé avec Philippe Bouvard et Gérard Lenormand. Mais tout le monde la connaît, alors je passe...

www.acrobaticsports.com
1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

CHAMPIONNATS DU MONDE 1978 – NEWCASTLE – AUSTRALIE :

Beaucoup de souvenirs et de faits marquants sont attachés à ce déplacement. Mais je ne pourrai pas tout développer ici, ce serait bien trop long, et peut-être aussi trop personnel !

C'est à cette occasion que nous avons découvert les premiers « 1/4 de inches » australiens et je me souviens très bien de notre stupéfaction et de notre inquiétude en essayant ces nouvelles toiles. Il était impensable à ce moment de croire en leur avenir, tellement elles nous paraissaient dangereuses !

Cette compétition, c'était l'occasion de réaliser pour la première fois dans l'histoire du trampoline un triplé aux championnats du Monde.

Mais cette idée ne fut réellement présente dans mon esprit qu'au moment précis de la finale. Avant cet instant tout se passa plutôt bien, avec quelques rebondissements inattendus !

Après les séries d'imposés pendant lesquelles je réussis une bonne prestation, vinrent les premiers libres. Comme d'habitude je passais dans les derniers, mais pas le dernier !

Je devais être bien déterminé et combatif, car je touchais le sol pendant mes chandelles d'élan, juste avant de commencer mon enchaînement. Mon étonnement et la réalisation de ce qui venait d'arriver me perturba pendant mon libre et je chutais bien avant la dixième touche.

Tous nos espoirs de victoire chutèrent à leur tour à ce moment. Mais par chance inespérée, la même aventure arriva au compétiteur suivant, Stewart Ramson, un américain.

Le soviétique, Janes, passa son libre après nous sur un trampoline surélevé, afin que le problème ne se reproduise pas.

La compétition devenait alors inégale et une commission des juges et des instances fédérales autorisa finalement tous les compétiteurs à recommencer, s'ils le désiraient, un second premier libre !

Quelle chance pour nous et pour les américains, et quelle amertume chez les russes ! Mais ce n'était que justice et fair-play que l'on se doit de respecter dans ce type de compétition.

Alors rechargé à 200%, je réalisai un excellent libre de qualification qui me plaçait en première position aux finales avec 8 dixièmes d'avance sur Janès.

Un dilemme intervint à ce moment, pour Michel et moi : quelle était la meilleure tactique pour réussir à remporter ce titre ?

En faisant un libre simplifié et en privilégiant l'exécution, on aurait certainement augmenté nos chances de gagner. Mais un troisième titre de champion du Monde méritait-t-il d'être pris dans ces conditions ?

Le rêve était trop beau et les conséquences de cette victoire trop importantes pour que je me contente « d'assurer » mon passage en finale !

Et d'un accord commun avec Michel, l'on décida que je présente mon vrai libre qui se situait autour des 11,6 points de l'époque.

Au moment de la finale, je passais après Evgeny Janès (URSS) qui avait réussi un bon deuxième libre. Le titre était donc bien en jeu. Mais la réussite d'Evgeny n'était pas l'élément perturbateur le plus important pour moi. J'avais bien d'autres charges à gérer.

Comme à d'autres moments importants en compétition, j'étais concentré sur mon exercice et avais réussi à faire abstraction de la pression qui pouvait peser sur mes épaules. A vrai dire, je crois qu'à ce moment, comme à chaque finale, je me représentais bien plus dans des situations de victoire que d'échec. Cela doit être logique et commun à tous les compétiteurs en passe de prendre une médaille d'or ?

En montant sur le trampoline, un tas de choses défilent dans notre esprit, puis viennent les premières chandelles d'élan, et là...moi j'étais sur une autre planète, peut être la lune car je ne sentais plus l'apesanteur ! Mais soudainement je me suis très vite retrouvé sur la terre...enfin, sur le bord du trampo entre un rudy out carpé et un half in half out !

Comme je ne dirigeais plus tout à fait mon corps, en arrivant sur le cadre, pensant toujours être sur la toile, je poussai allégrement pour enchaîner mon half in. Résultat, deux entorses aux chevilles, dont une avec arrachement d'un ligament (ça, on ne l'a pas su tout de suite).

www.acrobaticsports.com

©Acrobatic Sports

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Evidemment la douleur se fit ressentir assez vite, mais le « choc » psychologique de cette chute fut bien plus fort. Comme on le dit pour plein de choses bien plus graves, le monde s'écroula pour moi à ce moment précis et brutal.

Le troisième titre, tant espéré s'envola vers d'autres horizons et disparut de ma tête avec les larmes qui suivirent ce dernier passage en finale d'un championnat du monde.

Ce fut la perte d'une médaille d'or, mais aussi certainement l'événement qui enclencha un début de fin de carrière.

Mentalement je fus très touché, mais la soirée qui suivit ces championnats, ainsi que le voyage en Thaïlande que nous fîmes par la suite, m'aident bien à récupérer assez vite le moral.

Sur le plan de la blessure, les choses ne s'arrangèrent pas si vite, puisque l'arrachement ligamentaire ne fut constaté que près d'un an et demi plus tard !

Pendant tout ce temps, de retour en France je repris les entraînements soutenu par les strappings et les séances de kiné. Mais la douleur et la fragilité de l'articulation persistaient.

CHAMPIONNATS D'EUROPE 1979 – BOIS-COLOMBES :

Ce nouveau rendez-vous revêtait une toute autre importance à nos yeux : Cela se passait chez nous, devant nos parents, nos amis, nos supporters !

Malgré toute cette charge émotionnelle qui emplit mon cœur de courage, je ne pus me battre avec tous mes moyens, affectés et réduits depuis l'Australie, et je finis cette compétition à la place de huitième.

Les circonstances, et le léger handicap physique que j'avais encore à ce moment, ne pouvaient pas sérieusement nous laisser envisager un meilleur résultat, sauf un miracle !

J'espère que mes partenaires de l'équipe de France de l'époque auront plus de choses à vous raconter sur ces championnats d'Europe à Bois-Colombes...

LA FIN DE CARRIERE :

A la suite de ces championnats d'Europe, je terminais ma carrière de trampoliniste.

A l'âge de 24 ans, ayant remporté à plusieurs reprises les titres sportifs les plus convoités de notre discipline, j'aurais pu entrevoir une continuité de ma carrière sportive si le trampoline m'avait permis de penser à une véritable reconversion professionnelle. Mais ce projet n'étant pas réalisable à l'époque, et je dus réfléchir à un autre avenir.

Je désirais aussi retrouver mon autonomie, ce à quoi un bon nombre de sportifs de haut niveau aspirent après avoir connu l'intensité et le stress de cette vie.

Le sport qui nous passionne dans notre jeunesse, et pour lequel nous sommes prêts à faire n'importe quel sacrifice, peut aussi devenir une charge de travail journalière difficile à soutenir. Pour ma part c'est un sentiment que j'ai ressenti pendant cette période de mutation, et je reconnais que c'est une des raisons pour lesquelles j'ai pris la décision d'arrêter.

Bien sur si le trampoline avait été, à ce moment, reconnu comme discipline olympique, j'aurais tout fait pour pouvoir y participer, et cela aurait pu changer le cours de ma vie. Malheureusement je n'ai pas eu la chance d'en faire l'expérience.

En 1980 j'ai effectué mon service militaire dans le « bataillon de Joinville ». Pendant cette période j'ai pu me faire opérer de ma cheville toujours malade, par le service du professeur Lemaire à la clinique des Lilas. Puis, comme j'étais détaché la semaine, j'en profitais pour commencer à travailler comme animateur sportif à Bois-Colombes.

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

LIONEL PIOLINE :

J'ai connu Lionel au moment de ses premières chandelles au trampoline, dans le vieux gymnase de la rue Hoche. J'intervenais de temps en temps comme animateur, les mercredi avec l'EPIS (initiation sportive à Bois-Colombes), où « Yoyo » démarrait à son tour sa longue et fructueuse carrière.

Puis il intégra l'équipe de compétition avec ses copains Xavier Tavignot, Stéphane Briand, Daniel Péan, Daniel Cola, Laurent Mainfray, Jean-Marc Bacquin, Nathalie Treil, Gilles Sogny, etc...il y en a d'autres dont j'ai oublié les noms ou prénoms mais que je saurais reconnaître.

Lionel devint rapidement un espoir de l'équipe de France. Nous pratiquions dans le même gymnase du lycée Albert Camus, mais comme je m'entraînais toujours en vue des compétitions, je n'ai pas réellement pu suivre toutes les étapes de sa progression.

A partir de 1980, je fus moins au fait des aventures de la nouvelle équipe de France, trop préoccupé à entamer mon entrée dans la vie active. Pendant ce temps Lionel décrochait ses premières médailles d'or, nationales et internationales.

C'est en 1986, à l'occasion des championnats du Monde à Bercy, que je repris contact avec l'ambiance de la compétition. Je vécus le match de Lionel avec beaucoup plus de sensations qu'un simple spectateur. L'aventure se répétait, dix ans plus tard, avec la même intensité, et pour le bonheur de tous, avec la même finalité !

LES ADVERSAIRES MARQUANTS – LE SYNCHRONISE

Mes adversaires : je ne saurais dire lequel m'a le plus marqué, mais plusieurs m'ont un peu inquiété pendant certaines compétitions, par leurs prestations qui pouvaient perturber mes chances de résultat.

Les russes et particulièrement Evgeny Janès, ont quand même été mes plus vaillants adversaires lors de deux championnats du Monde et plusieurs matches internationaux.

Mon réel combat à chaque moment décisif a toujours été contre moi-même. Mais n'est-ce pas là un aspect particulier et propre à tout sport individuel où ce qui compte est avant tout de donner le meilleur de soi-même !

Concernant les compétitions en synchronisé, il est vrai que nous les avons un peu laissées de côté au bénéfice de l'individuel ; je pense que ce choix avait été fait pour plusieurs raisons.

Tout d'abord à notre époque cette discipline était moins développée qu'elle ne l'est aujourd'hui et une médaille obtenue en individuel était bien plus reconnue. D'autre part nous manquions un peu de moyens, en heures d'entraînement, afin de pouvoir travailler autant et aussi bien sur les deux tableaux.

Pourtant les passages en synchro pouvaient nous permettre de « destresser » lorsqu'ils avaient lieu avant nos passages en individuel, ou bien nous défouler lorsqu'on les faisait après.

Pour ces quelques « compètes en synchro » auxquelles nous avons participé, avec Jean-Mi ou Gilles, nous nous sommes le plus souvent entraînés quelques jours avant. Ce n'était pas très sérieux, mais c'était aussi notre façon d'aborder la chose. En tout cas cela reste mon avis, et peut-être que Jean-Mi vous donnera un autre son de cloche...

MEILLEURS SOUVENIRS SPORTIFS

Mon plus bel exploit, si exploit il y a, fut certainement ma prestation des championnats du Monde en 1976, et notamment la remontée à la première place, suite à la chute aux qualifications.

Et ma plus grande déception reste l'échec du triplé au moment des championnats du Monde de Newcastle en 1978.

Ma vie de compétiteur en trampoline a certainement beaucoup pris sur ma vie privée mais elle m'a aussi beaucoup apporté, outre sur le plan comportemental et physique, à l'occasion des nombreux déplacements en France ou à l'étranger.

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Je n'aurais sûrement jamais fait autant de découvertes et de rencontres étonnantes et pittoresques si je n'avais fait partie de l'équipe de France.

Nous avons eu la chance de pouvoir profiter de nos déplacements sportifs pour visiter les pays dans lesquels nous nous trouvions comme l'Afrique du Sud (Johannesbourg et le krugger park), les Etats-Unis (le grand canyon, Las Vegas, New York, etc..), la côte Est de l'Australie (Sydney, Newcastle) et le périple en Thaïlande qui suivit.

En Europe, j'ai découvert la Suisse, l'Allemagne, la Belgique, le Danemark, l'Angleterre, l'Ecosse et le pays de Galles, la Russie...

Et bien sur notre beau pays ! En long , en large et en travers !

Trop de souvenirs marquants pour pouvoir les citer, tant de paysages, d'odeurs, de sensations fortes, et des rencontres.....

Merci au sport pour tout cela !

L'APRES CARRIERE SPORTIVE

Dans les nombreux rebondissements de ma vie professionnelle, j'ai fait plusieurs expériences en tant qu'entraîneur.

Entre 1979 et 1982, j'ai entraîné à l'ACBB Boulogne-Billancourt avec **Michel GERARD** et à Bois-Colombes Sports. A l'ACBB, Michel m'avait confié les compétiteurs, qui étaient surtout des filles, dont Karine Gérard. A Bois-Colombes, je m'occupais plutôt des adultes, dans le gymnase de la rue Hoche.

Jean-Michel Bataillon dirigeait les compétiteurs des premières catégories, alors que Michel Rouquette et Laurent KazmierzkaK avaient la charge de l'équipe de France à Camus.

Personnellement j'ai eu un peu de mal à me mettre dans la peau d'un entraîneur consécutivement à la fin de ma carrière sportive. Sur le plan psychologique il m'a parfois été difficile de me mettre au niveau de mes élèves.

Leur motivation et leurs objectifs étaient bien loin et différents de ceux qui m'avaient soutenu et guidé pendant de nombreuses années. Je ne leur en tenait pas rigueur, c'était à moi de revenir à leur niveau. J'y suis arrivé assez vite, mais ma conviction en tant qu'entraîneur n'était pas suffisamment forte à ce moment pour que j'arrive à les pousser plus loin qu'ils ne le souhaitaient.

Peut-être ne voulais-je pas leur faire vivre des moments difficiles comme ceux que j'avais pu connaître moi-même ?

Mon expérience en tant que compétiteur a pourtant pu me servir plus tard, alors que j'entraînais à Courbevoie, après une interruption de dix années de la profession d'entraîneur.

C'est plus particulièrement avec une compétitrice qui avait atteint le niveau national que j'ai eu la possibilité de partager certains moyens issus de ma propre expérience.

Elle n'en a peut-être pas été consciente, et je ne le lui ai pas demandé, car ce sont des choses que l'on partage sans avoir besoin de les exprimer.

Je crois qu'un entraîneur ne peut arriver à ce niveau qu'avec des athlètes qui sont avant tout des sportifs dans l'âme, et qui sont prêts à donner autant qu'à recevoir, dans un seul et même but : la performance et pourquoi pas la victoire !

Aujourd'hui, je continue à entraîner à Courbevoie, en collaboration avec **Yoan PIERRE**, qui est aussi un ancien de Bois-Colombes. Depuis quelque temps je lui ai laissé la direction de l'équipe de compétition, et m'occupe plus particulièrement du loisir pour les enfants et les adultes.

LE TRAMPOLINE MONDIAL ET SON EVOLUTION :

Mon regard sur le trampoline actuel tient en un mot : ADMIRATIF.

Et autant sur le plan national que mondial, car depuis l'arrivée des français sur la scène internationale, nos athlètes ont toujours été et sont encore à compter parmi les membres actifs de l'élite de notre sport.

Grâce à Acrobatic Sports, nous avons une idée et une vue encore bien plus juste que tout ce que peuvent vouloir dire les mots, car les vidéos et les images d'hier et d'aujourd'hui, ainsi réunies, nous permettent d'observer rapidement l'évolution de notre discipline.

www.acrobaticsports.com
1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

Personnellement, je mesure bien tout le travail et l'acharnement qu'ont du assumer les athlètes et leurs entraîneurs pour arriver à ces résultats.

A propos de l'évolution technique en trampoline depuis mon époque jusqu'à aujourd'hui, je pense qu'elle se situe surtout au niveau des enchaînements en exercice libre.

Les figures sont les mêmes que l'on pouvait réaliser dans le dernier millénaire (les triffis, miller, full full full, et autres rudys out...), mais aujourd'hui, l'addition de toutes ces difficultés sur 10 touches est bien plus dense (cf. record du Monde).

Evolution chronologique, due aux progrès matériels, pédagogiques et humains certainement. Même si cela peut paraître logique, je dis « chapeau » à tous les acteurs de ce grand spectacle.

Ceci dit, quand on sait sur quels trampolines l'on sautait au début...les Nissen 105, toile ½ inch et ressorts bi-coniques, qui nous donnaient des trampos en béton, il faut reconnaître qu'on avait aussi du mérite !

A bientôt 50 ans je ne fais plus beaucoup de trampoline. Quelques fois pendant les cours avec les adultes, je m'amuse (et je les amuse surtout) à refaire quelques saltos simples ou doubles ainsi que certains éducatifs dont j'ai eu la primeur.

La dernière compétition à laquelle j'ai participé fut l'OPEN de PARIS 2000, à Villepinte. C'était plus ou moins un pari tenu avec d'autres anciens compétiteurs comme Yoyo, Toph, Roch, JP Thorn, et aussi pour faire plaisir à Pascal Tillay, qui avait un peu lancé le défi !

J'ai réussi à passer un libre à 7,7 pts de diff et 7,6 d'exé. Je fus très content de moi car je ne l'avais pas passé une seule fois aux quelques entraînements précédents. Le stress de la compétition (le bon) m'a certainement aidé.

Depuis je n'ai pas recommencé, à part quelques démonstrations « éclair ».

Côté sport, je me suis tourné depuis une dizaine d'années vers l'endurance dans des disciplines plus terriennes, comme la course à pied (plutôt le trail), le VTT.

Au début je fus motivé par de légers soucis de santé. Mon cœur n'ayant plus sa dose quotidienne de fréquences élevées, il faisait des bonds tout seul. Un médecin me conseilla alors de pratiquer régulièrement le jogging (Beurk!).

Comme je n'aimais pas courir pour courir...Je me suis engagé progressivement dans des courses sur route, puis des trails, puis des raids, puis des grands raids...

Ex. : La diagonale des fous- Ile de la Réunion en 2001 (125 Kms à pied en 41 H avec 8000 m. de dénivelés + et -), le grand raid «Transmassif» en 2004 : 8 jours de raid en équipe à travers l'Auvergne (650 Kms parcourus en courant, en VTT et en kayak), et bien d'autres courses très sympas.

J'aurais certainement pu me contenter de moins, mais mon vécu de sportif de haut niveau a pris le dessus. Le goût de l'effort, et celui de l'aventure, m'ont poussé à nouveau jusqu'à mes propres limites, mais rien que pour le plaisir...

Actuellement j'essaye de me perfectionner au golf (vous savez, ce sport mal connu administré par l'autre FFG!) et si je suis loin, très loin, de Tiger Woods ou Thomas Levet (et oui, un français !), je prends beaucoup de plaisir à pratiquer ce nouveau sport, bien moins physique que tout ce que j'ai pu faire jusqu'à présent, mais dont le côté très « technique » m'intéresse et sous certains aspects me rapproche un peu de ce que j'ai pu acquérir grâce au trampoline. Essayez, vous comprendrez !

Pour conclure ce beau discours (certes un peu long, mais il fallait bien ça pour une première !), je souhaite adresser un petit message à tous les acrobates de nos trois disciplines, car même si je n'en ai pas parlé je n'oublie pas ceux du tumbling et de l'acrosport.

J'apprécie aussi bien ces deux disciplines que je ne manque pas d'observer à chaque occasion. Tout comme le trampo elles savent allier grâce, vivacité, force, rythme et ingéniosité !

1965-2005: 40^{ème} anniversaire du Trampoline en France

A tous je vous souhaite plein de réussite dans tout ce que vous entreprendrez sur un trampoline, une piste de tumbling ou un praticable d'acrosport.

Donnez vous du mal en essayant de ne pas vous en faire...et surtout faites-vous plaisir !

Nous pratiquons un sport jeune, dynamique et en pleine évolution. Sachez le représenter de votre mieux afin qu'il continue de croître et puisse enfin se faire valoir aux yeux du grand public.

Restez humbles face à vos performances et vos résultats. C'est comme cela que vous en tirerez le meilleur bénéfice.

VIVE LE SPORT « POUR LE SPORT ».

Merci à **Acrobatic Sports** et à ses créateurs, Damien, Adrien, Ali et Guillaume.

A bientôt

Richard TISON.

40 ans de passion, découverte et
émotions - Je souhaite au
Trampoline français et à tous ses
adeptes un très bon anniversaire.
Avec tous mes souhaits et vœux de
longévité de ce sport haut niveau!

Amitiés

Richard Tison