

TRAMPOLINE



**Fédération Française
de Sports au Trampoline**

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



T R A M P O L I N E



S O M M A I R E du N° 2

- PAGES ADMINISTRATIVES
- COMPETITIONS INTERNATIONALES
- FEDERATION INTERNATIONALE
- EXERCICES IMPOSES F.I.T. 1976 - 1977
- RELATIONS INTER-FEDERALES
- COMMENTAIRES sur le NOUVEAU REGLEMENT de COMPETITION
- TERMINOLOGIE : SALTOS avec DEPART vers l'ARRIERE (SUITE et FIN)
- L'INCIDENT de RICHARD TISON.

PAGES ADMINISTRATIVES

RENCONTRE FRANCE - URSS - ALLEMAGNE FEDERALE

Date: 28-29 Novembre 1975

Lieu: BOIS-COLOMBES

L'Equipe de l'Union Soviétique ayant prévue son déplacement pour une période de 5 jours (27-28-29-30/11 et 1/12) il serait intéressant de pouvoir organiser un match-démonstration dans une ville de province.

CONDITIONS D'ORGANISATION

La ville ou commune organisatrice devra prendre en charge:

DEPLACEMENT	Equipe d'URSS	= 10 Personnes
REPAS	Equipe de France	= 10 Personnes
HEBERGEMENT	Juges	= 10 Personnes
	Secrétariat	= 4 Personnes

TOTAL: 34 Personnes

Mise à disposition des éléments d'organisation (voir DTN)

LES ASSOCIATIONS, COMMUNES, OU VILLES INTERESSEES SONT PRIES DE POSER LEUR CANDIDATURE AUPRES DE LA FEDERATION AVANT LE 29 SEPTEMBRE 1975 .

MERCI!

ABONNEMENTS AU BULLETIN " TRAMPOLINE "

Nous vous précisons que chaque abonnement au bulletin (4 N° annuels) est valable 1 An à compter de la date de votre inscription.

Chaque numéro peut vous être envoyé séparément au prix de :Fr. 6,00

VEUILLEZ ADRESSER DIRECTEMENT VOS RECLAMATIONS OU SUGGESTIONS
AUX RESPONSABLES CI-DESSOUS:

Rédaction administrative : F.F.S.T.
Rédaction Technique : Pierre BLOIS
Sites et Parcs .94360 BRY s/ Marne
Envois Bulletin et Documentation : Claude LURIOT
171 Bd. de la Vanne
94230 CACHAN

REGLEMENTS des abonnements
et documentations : Claude LURIOT

REGLEMENTS PAR CHEQUES POSTALS OU BANCAIRES LIBELLES A L'ORDRE DE
LA F.F.S.T.

DEPLACEMENT AUX CHAMPIONNATS D'EUROPE 27 et 28 SEPTEMBRE 1975

B ALE (Suisse)

Vous pouvez vous adresser auprès de vos Comités Régionaux afin d'obtenir
des réductions de tarif SNCF pour ce déplacement.

FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS AU TRAMPOLINE

19, rue de la Lancette PARIS 12^{ème} 343 73 71



COMITE DE DIRECTION 1973 - 77

PRESIDENT : AMON Bernard - 19, rue de la Lancette 75012 PARIS
V/PRESIDENT : COURTOISON Bernard - 15, rue Anatole France -
94270 LE KREMLIN BICETRE
V/PRESIDENT : GUISTINIANI François - 5, Av. Philippe Lebon
83100 TOULON
SECRETARE Gal: COURTOISON Bernard - 15, rue Anatole France
94270 LE KREMLIN BICETRE
SECRETARE Gal ADJOINT LURIOT Christine - 171, Bd. de la Vanne -
94230 - CACHAN
TRESORIER Gal : CAGNY René - 8, rue Pastourelle - 75003 PARIS
TRESORIER Gal ADJOINT LURIOT Claude - 171, Bd. de la Vanne -
94230 - CACHAN

MEMBRES ELUS : GLINEL Albert - 7, rue Giraudon - 95200 SARCELLES
TISON Gérard - 9, rue d'Estienne d'Orves
92250 - LA GARENNE COLOMBES
JAMIN Roland - 35, rue Guérin Leroux -
94120 - FONTENAY S/BOIS

MEMBRES D'OFFICE :

BLOIS 41100 - MAHU André
CHAMONIX 74400 - MALLEVAYS Philippe
HOULGATE 14510 - TARDIF Roland
LILLE 59000 - ST. GENIES Merry
NANTES (Rézé) 44400 - POUVREAU Louis
REIMS 51100 - THEVENIN J.



COMPETITIONS INTERNATIONALES

La Flower Cup se déroule depuis plusieurs années dans la petite ville hollandaise d'AALSMEER près d'Amsterdam. C'est la capitale mondiale de la fleur coupée et les expéditions se font par avion vers toutes les grandes villes européennes.

C'est la première fois que des équipes françaises se présentent à cette compétition. La Coupe est ouverte aux clubs de différentes nations et cette année SEVRAN et BOIS-COLOMBES présentaient des compétiteurs. C'était l'occasion de faire participer des jeunes à leur première compétition internationale.

Deux ont réussi à se qualifier pour les finales :

- Marie-France RIGARD : 54.80 8e/20
- Lawrence PERDRIAT : 61.80 8e/36
- Pierre ZINNATO : a manqué de peu la finale, il se classe 11e/36, avec 37.90.

Citons encore :

- Nadine RICHER : 34.70 26e/79
- Monique POITEVIN : 21.90 16e/20
- Christophe PETITOT : 32.70 23e/36
- Laurent MAINFRAIS : 29.90 28e/36

Il faut signaler que des compétiteurs de classe internationale participaient à cette rencontre :

- Ruth KELLER (CH.) : Vice championne d'Europe
 - Robert SCHWEBEL
 - Willy HEIST
 - Werner FRIEDRICH,
- tous les trois de l'équipe nationale d'Allemagne.

Autre satisfaction, à cette occasion se déroulait un cours de juges, MM. Laurent KAZMIERCZAK et Pierre VILLIEN ont passé brillamment leur diplôme de juge international.

-----0-----

Pierre BLOIS

.../...

SUISSE :

Une équipe d'Afrique du Sud a participé aux championnats bernois qui se sont déroulés le 26 Avril 1975.

Résultats :

	<u>DIFFICULTE</u>	<u>TOTAL</u>
- 1er. PELSER Steven (S.A.)	10.60	75.30
- 2e. OTZENBERGER Roland (Bâle)	9.30	72.20
- 3e. DE VILLIERS Falken (S.A.)	9.50	70.00

U. S. A. :

Lors des derniers championnats nationaux organisés par l'A.A.U., Chris EILERTSEN a réalisé un exercice à 11.60 de difficulté.

AUSTRALIE :

D'après une information officieuse, un compétiteur australien, peut-être s'agit-il de Peter HURLE, a présenté un exercice libre à 12 points. Qui dit mieux ???

U. R. S. S. :

Lors des rencontres U.S.A. - U.R.S.S.,

- JANES	:	10.90
- YAKAVENKO	:	10.70
- VOLINKIN	:	10.60

FEDERATION INTERNATIONALE

Lors de la dernière réunion de la Commission Technique de la F.I.T., les règlements définitifs pour les compétitions de trampoline, tumbling et double mini-trampoline ont été acceptés. Ils sont en cours de traduction et seront bientôt disponibles.

Etaient présents à cette réunion : MM. KURT BAECHLER (C.H.), BILL COPP, JEFF HENNESSY, RON MUNN (U.S.A.), KLAAS BOOT (N.L.), SYD AARON (C.B.), PIERRE BLOIS (F.).

Il faut signaler l'ambiance particulièrement sympathique dans laquelle se sont déroulés les travaux.

Les nouveaux exercices imposés des catégories internationales A et B ont été définis, ils seront valables pour 1976 et 1977.

.../...

CATEGORIE INTERNATIONALE "A"

1.	1 3/4 salto avant groupé	7
2.	Barani ball out groupé (1/2 vrille tard)	6
3.	1 salto arrière tendu	5
4.	Double vrille arrière	8
5.	Barani (membres inférieurs tendus)	5
6.	1 salto arrière carpé	5
7.	Barani out groupé	9
8.	1 vrille arrière	6
9.	3/4 salto arrière tendu	3
10.	Cody groupé	5
		<hr/>
		5.90 pts

CATEGORIE INTERNATIONALE "B"

1.	1 vrille arrière	6
2.	3/4 salto arrière tendu	3
3.	Cody groupé	5
4.	Saut carpé écart	0
5.	Barani (membres inférieurs tendus)	5
6.	1 salto arrière carpé	5
7.	1 salto arrière groupé	4
8.	3/4 salto avant tendu	3
9.	Barani ball out groupé (1/2 vrille tard)	6
10.	1 salto arrière tendu	5
		<hr/>
		4.20 pts

.../...

RELATIONS INTER-FEDERALES

La F.F.G., à la suite de nombreux contacts avec la Direction Technique Nationale, nous a demandé de participer à la réunion d'études des cadres techniques nationaux et régionaux qui s'est déroulée du 10 au 13 Mars au C.R.E.P.S. de VICHY. Le thème de ce colloque était : "L'influence de la formation et de l'entraînement spécifique au trampoline et sa relation avec la gymnastique sportive".

MM. BATAILLON, BLOIS, ROUQUETTE représentaient la F.F.S.T.. Les discussions ont été très fructueuses et elles permettent d'espérer une collaboration beaucoup plus étroite entre nos deux fédérations.

Sur le plan théorique, nous avons cherché à mettre en évidence :

- l'originalité de la démarche pédagogique, spécifique du trampoline : la "Part Method" ;
- le respect des sens de rotation dans les saltos avec vrilles
- la similitude des principes techniques de base régissant le travail au trampoline et aux agrès ;
- les analogies entre de nombreux éléments, en particulier, les vrilles et les saltos ;
- l'apport du trampoline dans la formation du jeune gymnaste au niveau de l'orientation spatiale, de la perception de la position des segments les uns par rapports aux autres...
- les conditions favorables et sécurisantes offertes par le trampoline pour l'apprentissage de nombreux éléments gymniques ;
- la possibilité de transfert des figures du trampoline à la gymnastique permettant aussi la création de nouveaux exercices, exemple :

Barre fixe : Half in Half out
Full in Back out
et bientôt Full in Full out
Barani out
.....

Sol : LLYOD
Full in Back out
Tumbling : Full in Full out
Double Full in back out

Cheval sautoir : Petrik
TSUKAHARA

Barres Asymétriques : la sortie de la jeune Roumaine à la Coupe d'Europe est un "JONA BALL OUT".

.../...

Sur le plan pratique, les explications de Michel ROUQUETTE accompagnées des démonstrations de Jean-Michel BATAILLON ont permis de mieux comprendre le mécanisme des vrilles au niveau du déclenchement et de la conduite, et de se familiariser avec les processus d'apprentissage utilisés au trampoline.

En outre, nous avons particulièrement insisté sur le respect strict des règles de sécurité et sur la nécessité d'aborder le trampoline non pas par les saltos, mais par les exercices de base essentiels à une progression rapide et sans risque.

Tous les entraîneurs présents ont été particulièrement sensibilisés par les perspectives que le trampoline ouvre à la pratique de la gymnastique sportive. Ce que depuis plus de dix ans nous nous efforçons de démontrer.

FEDERATION FRANCAISE DE SKI :

Des contacts ont été établis avec les équipes de France de saut à skis en vue de l'introduction du trampoline dans l'entraînement des sauteurs. Cette expérience très intéressante devrait se dérouler dans la dernière semaine du mois de Mai à CHAMONIX.

A.S.S.U. :

Deux compétitions ont déjà été organisées dans le district de Paris. La qualité du travail présenté ainsi que le nombre des compétiteurs et des établissements présents, donnent beaucoup d'espoir au développement du trampoline en milieu scolaire.

Une expérience isolée a été réalisée en Bretagne, à ST-BRIEU sous l'impulsion de Mireille MICHAUD et Gérard DUPUREUR.

Pierre BLOIS.

TERMINOLOGIE (suite et fin)

2 - Saltos avec départ vers l'arrière.

2 - 1 - Saltos sans vrille

Ils peuvent être simple, double ou triple ... et fractionnés avec réception sur le ventre pour l'enchaînement des codys.

Les plus fréquents sont le 3/4, le 1 3/4 et le 2 3/4. Les deux derniers bénéficient avec le nouveau règlement d'une bonification de 2/10 de point.

NOMBRE DE saltos	TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
3/4	3/4 back 3/4 arrière Lazy-back	3
1	salto arrière.back	4
1 3/4	1 3/4 arrière.1 3/4 back	9
2	double arrière.double back	8
2 3/4	2 3/4 arrière.2 3/4 back	13
3	triple arrière.triple back	12

2 - 2 - Saltos avec vrilles

Dans les saltos avec départ vers l'arrière, le nombre total de vrilles est toujours un nombre entier.

NOMBRE DE SALTOS	NOMBRE DE VRILLES	TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
1	1	vrille arrière "full"	6
1	2	double vrille "double full"	8
1	3	triple vrille "triple full"	10
1	4	quadruple vrille "quadruple full"	12

.../...

2 - 3 Double et triple saltos avec vrilles

(départ vers l'arrière) BACK FLIFFIS et BACK TRIFFIS

Les vrilles peuvent être réparties dans les différents saltos mais le nombre total de vrilles est toujours un nombre entier.

2 - 3 - 1 BACK FLIFFIS

NOMBRE DE SALTOS	NOMBRE DE VRILLES	REPARTITION DES VRILLES		TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
		IN	OUT		
2	1	1/2	1/2	half in half out	10
2	1	1		full in back out	10
2	1		1	back in full out	10
2	2	1/2	1 1/2	half in rudy out	12
2	2	1	1	full in full out	12
2	2	2		double full in back out	12
2	2		2	back in double full out	12
2	3	2 1/2	1/2	double end half in barani out "miller"	14
2	3	1/2	2 1/2	half in rudy out	14
2	3	1	2	full in double full out	14
2	3	1 1/2	1 1/2	one and half in one and half out	14
2	3	2	1	double full in full out	14
2	4	2	2	double full in double full out	16

.../...

2 - 3 - 2 BACK TRIFFIS

NOMBRE DE SALTOS	NOMBRE DE VRILLES	1er SALTO IN	2ème SALTO	3 ème SALTO OUT		
3	1	1			full in double back out	14
3	1			1	double back in full out	14
3	1		1		back in full back out	14
3	2		1	1	back in full full out	16
3	3	1	1	1	full full full	18

et ainsi de suite

.../...

2 - 4 $1 \frac{3}{4}$ de salto vers l'arrière avec vrilles.

Ces saltos n'arrivent pas à la station debout, il est possible d'y réaliser un nombre pair ou impair de demi-vrilles

NOMBRE de SALTOS	NOMBRE de VRILLES	REPARTITION des VRILLES		TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
		1er SALTO IN	2ème SALTO OUT		
1 $\frac{3}{4}$	1	1		full in $\frac{3}{4}$ back out	11
1 $\frac{3}{4}$	1		1	back in full out (ventre)	11
1 $\frac{3}{4}$	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	half in half out (ventre)	11
1 $\frac{3}{4}$	2	1		full in full out (ventre)	13
1 $\frac{3}{4}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$		one and half in $\frac{3}{4}$ back out (dos)	12
1 $\frac{3}{4}$	2 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$		double and half in $\frac{3}{4}$ back out (dos)	14

.../...

2 - 5 Saltos avec départ vers l'arrière depuis la position "ventre"

"CODYS"

2 - 5 - 1 CODYS SANS VRILLES

NOMBRE DE SALTOS	TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
1 1/4	cody	5
2 1/4	double cody	9
3 1/4	triple cody	13

2 - 5 - 2 CODYS AVEC VRILLE

NOMBRE de SALTOS	NOMBRE de VRILLE	TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
1 1/4	1	cody 1 vrille full cody	7
1 1/4	2	cody 2 vrilles double full cody	9
1 1/4	3	cody 3 vrilles triple full cody	11

.../...

2 - 5 - 3 DOUBLE CODYS AVEC VRILLE

NOMBRE de SALTOS	NOMBRE de VRILLES	REPARTITION des VRILLES		TERMES CONVENTIONNELS	VALEUR
		1er SALTO IN	2ème SALTO OUT		
2 1/4	1	1/2	1/2	half in half out cody	11
2 1/4	1		1	back in full out cody	11
2 1/4	2	1	1	full in full out cody	13

2 - 6 Saltos avec départ vers l'arrière depuis la position "dos" "PULL OVER"

Peu utilisés en compétition à haut niveau.

PIERRE BLOIS.

ERRATUM :

dans le N° 1 de trampoline deux erreurs se sont glissées.

- Terminologie page 4. Il faut lire RUDY OUT BALL OUT 12/10 résultats internationaux = OUT CARPE = 5^e

NOUVELLES REGLES DE COMPETITION

Depuis le 1er janvier 1975, le nouveau règlement de compétition de la F.I.T. est en vigueur jusqu'à cette date, seules les versions allemandes et anglaises étaient disponibles. La traduction française vient d'être terminée et est maintenant en vente à la Fédération au prix de 10 F.

Deux cours de juges ont été organisés à l'I.N.S. l'un le 25 janvier l'autre le 12 et 13 avril. Ces séances ont permis d'explicitier les nouvelles règles aux juges et moniteurs intéressés. Il est fort regrettable qu'aussi peu de monde participent aux réunions d'information.

Pour pallier à cette carence et surtout pour informer les collègues de province, nous nous proposons dans cet article, de préciser un certain nombre de points importants pour le déroulement des compétitions.

§ 6.1 - Le port du short blanc est toléré pour les jeunes garçons des catégories benjamins (débutant A) et jeunesse A. Mais bien entendu le sokol est fortement conseillé.

§ 10.7 - L'installation de banquettes de sécurité (tapis pleyel sur plinths) est obligatoire pour toute compétition organisée dans le cadre de la F.F.S.T.

§ 15.3 - Si au cours des chandelles d'élan, un compétiteur est déséquilibré et tombe sur le dos, le fessier etc ... le juge arbitre, après consultation du jury peut l'autoriser à recommencer.

§ 16.3 - En position groupée et carpée, les membres inférieurs doivent former avec le tronc un angle de 90° maximum.

§ 19.1 - Une coquille s'est glissée dans le texte. Il faut lire "sur la toile" et non "sur la tête" ce qui est préférable pour les compétiteurs.

§ 19.3 - Un concurrent termine son 10^e saut sur le dos. Il est jugé comme ayant effectué 11 sauts. En effet il doit encore se relever pour terminer son exercice. Il est alors pénalisé d'un point, la déduction est faite par le juge arbitre.

Les trois paragraphes suivants sont très important.

§ 20.1.5 - Les saltos de 360° ou plus, sans vrille, bénéficient de 1/10 supplémentaire s'ils sont réalisés en position carpée ou tendue :

ex : 1 salto arrière tendu 5/10
1 Barani tendu 5/10

N.B. Une erreur s'est glissée dans le règlement il faut lire "sans vrille"

§ 20.1.7 - Par contre si les rotations contiennent des vrilles, il faut réaliser au moins 720°.

ex : barani ball out (450°) carpé = 6/10
barani out carpé (720°) = 10/10

Sur le règlement il faut lire "720° et plus"

.../...

§ 20.1.6 - Pour revaloriser les 1 3/4 et 2 3/4 en arrière avec réception ventrale, la Commission Technique Internationale (moins la France) a décidé de faire bénéficier ces sauts de 2/10 de point supplémentaire. La règle 20.1.5 est également applicable à ces sauts.

$$1 \frac{3}{4} \text{ arrière tendu} = 7 + 2 + 1 = 10$$

Il faut mieux éviter ce piège et ménager l'intégrité de la colonne lombaire

° 20.2.10 - Seule la chandelle est considérée comme un saut intermédiaire. En cas de perturbations dans l'exercice libre, il faut toujours conseiller aux compétiteurs de réaliser un saut simple tel que "groupé" qui bien que sans valeur leur évite de perdre 1 point en exécution.

§ 22 - Le juge arbitre.

Il est le véritable "patron" de la compétition; il n'a plus à juger, car il est secondé à cet effet par le juge arbitre adjoint, mais ses responsabilités n'en sont pas diminuées pour autant. En particulier c'est à lui qu'incombe la décision de remplacer un juge incompetent ou partial. La tâche sera difficile, les prochains championnats d'Europe seront un très bon test, car il est probable que nous assisterons à une bataille de juges.

° 23.3.2 - Manque de stabilité après le dernier saut.

Quel que soit le moment où l'exercice se termine, le concurrent doit stabiliser sa position sur la toile pendant trois secondes. Le règlement est maintenant beaucoup plus précis sur les pénalisations. Il est très important de faire comprendre aux compétiteurs, l'importance de la stabilité finale.

Un sursaut entraîne une pénalisation de 3/10 de point, multipliés par deux cela fait 6/10 soit en difficulté, la valeur d'une vrille arrière. Il y a de quoi réfléchir.

Pierre BLOIS.

LE 14 MARS A 20 H 35 : L'INCIDENT !

Lors de l'émission ("Bouvard en liberté"), sur Antenne 2, un nombreux public a pu assister en direct à la chute de Richard TISON. Cet incident qui concerne particulièrement notre sport amène quelques réflexions :

- les répétitions de l'après-midi avaient permis de s'entraîner dans les conditions identiques du passage en direct : minutage, ambiance, éclairage... ;
- les impératifs de l'émission en direct ne permettaient pas l'installation des banquettes de sécurité. Le règlement international a, malgré tout, été respecté et quatre pareurs, et non des moindres, assuraient la sécurité. Et pourtant, il y a quelques années, les compétitions internationales se déroulaient sans banquette de sécurité. Mais, malgré la parade très efficace de Jean-Michel BATAILLON, Richard a pu être projeté au sol. (voir photo et article "France-Soir" du 22 Mars).

Ces quelques réflexions démontrent que même un trampoliniste de haut niveau n'est pas à l'abri d'un incident. La sécurité ne permet aucun relâchement, aucune négligence, quelles que soient les conditions. Fort heureusement pour Richard aucune séquelle physique et morale, et une reprise de l'entraînement sans problème.

Il faut à tout prix respecter les règles de sécurité fédérales que voici :

- 1 - En dehors des heures d'entraînement le trampoline doit être verrouillé.
- 2 - Ne jamais sauter seul, un minimum de cinq personnes est nécessaire (un pareur sur chaque côté).
- 3 - Les safety sides sont obligatoires en compétition. A l'entraînement disposer des tapis reposant sur un plint et sur les petits côtés du trampoline (banquettes de sécurité).
- 4 - Une hauteur de 6 mètres au-dessus du trampoline est nécessaire pour la pratique en compétition = hauteur des salles : 7 m.
- 5 - Avant toute séance, vérifier le matériel. Prévoir un échauffement complet en insistant particulièrement sur les épaules et la colonne vertébrale.
- 6 - Eviter les sauts élevés, exiger au contraire la stabilité et le contrôle. Savoir bloquer le rebond est une garantie de sécurité à enseigner dès la première séance.
- 7 - Ne jamais sauter à deux sur le trampoline.
- 8 - Les exercices difficiles doivent être abordés avec une longe ou avec une aide sur la toile.
- 9 - Ne jamais sauter longtemps surtout au début ; (10 sauts au maximum) ceci pour éviter la fatigue et accélérer le débit.
- 10 - La sécurité doit être la préoccupation première du professeur. Ne jamais prendre de risque.
- 11 - Ne pas sauter directement du trampoline sur le sol, mais en descendre doucement.