

# trampoline

N°29



Fédération Française  
des Sports au Trampoline

19, rue de la lancette  
75012 PARIS  
tél. 343.73.71



1982/1

S O M M A I R E

Numéro 29 - Mars 1982

LA PREMIERE SEMAINE INTERNATIONALE DES SPORTS ACROBATIQUES

- Compte rendu du "colloque entraîneurs"

Tumbling FISA	A.Sliowka
Biomécanique des vrilles	M.Yeadon
Remarques de synthèse	L.Thomas
Diversité des techniques acrobatiques	Débat
Gymnastique et acrobatie	P.Suty
Ski artistique "Water Jump"	M.Rossi
Méthode d'apprentissage en gymnastique	P.Suty
Plongeon et acrobatie	B.Pierre

7E CHAMPIONNATS D'EUROPE DE TRAMPOLINE

- Le point de vue de l'entraîneur national

RESULTATS DES COMPETITIONS

- internationales
- nationales

INFORMATIONS

DEFINITION DE L'ACROBATIE

Tous les exercices sont centrés sur le mouvement du corps dans l'espace, sans matériel (tel le trampoline, les agrès) ni instrumentés.

Au niveau du Tumbling, la piste est divisée en trois parties :

- 1 zone d'élan de 10 m environ
- 1 zone pour les sauts de 30 m
- 1 zone de réception de 5 m environ.

Pour l'élan, on utilise les flic-flacs, ils doivent être longs et de la même hauteur. Il suffit de 2 flic-flacs après une prise d'élan importante (course) pour obtenir la plus grande énergie d'impulsion.

Après les flic-flacs, le corps se trouve en position courbée, en arc. Le temps pour exécuter la figure est alors très bref. Dans les doubles rotations les vrilles sont déclenchées le plus souvent dans le premier salto.

Le maximum de vitesse est obtenu par les flic-flacs si l'on incorpore des tempo-salto ou doublette on va perdre cette vitesse.

On peut remarquer qu'après des flic-flacs, la position du corps est courbée alors qu'après une rondade, le corps est beaucoup plus vertical.

Alexandra SLIWOWSKA

Faire très attention aux très jeunes enfants qui aiment se trouver sous la toile. Eviter tout jeu de ballon à proximité du trampoline.



Dans l'étude biomécanique des vrilles, nous distinguerons trois formes de création de vrilles.

1°/ La vrille de réaction due au mouvement du corps après qu'il ait quitté tout contact avec l'appareil (cf. expériences des vrilles du chat). Il est nécessaire dans ce cas d'avoir une angulation entre la partie haute et basse du corps : depuis la position carpée on lance par exemple les jambes vers la droite pour tourner vers la gauche, d'après un diagramme vectoriel on obtient une résultante nulle du moment angulaire.

L'usage de cette technique est utilisé pour les demi-vrilles simples (exemple : barani carpé, barani out carpé au trampoline) car à chaque nouvelle demi-vrille, il faut repasser par une position carpée.

2°/ La vrille directe : le moment angulaire de la rotation longitudinale est obtenu à partir du contact avec l'appareil.

Cette technique est utilisée en gymnastique pour les sauts périlleux avec vrille, au plongeon pour les sauts périlleux renversés et arrière avec vrille, au trampoline pour les saltos simples avec vrille.

On a une forte action des bras au départ avec ensuite accélération par rapprochement le long du corps.

Si l'on observe une double vrille arrière au trampoline en se plaçant dans la profondeur, on voit une inclinaison du corps dans le plan frontal ; ce phénomène disparaît au-delà d'un saut périlleux.

3°/ C'est la combinaison du saut périlleux et de la vrille qui provoque une inclinaison.

Plus la rotation en vrille est grande plus l'inclinaison est grande (de même si le corps est relâché).

En fonction de l'inclinaison obtenue sur la position de départ, on aura : une action de bras opposée à celle qui a déclenché la vrille (ex. : double diabolique avant au plongeon), dans le cas d'un nombre pair de demi-vrille, et un arrêt de la vrille par la même action de bras que celle qui a déclenché la vrille (ex. : rudy out au trampoline), dans le cas d'un nombre impair de demi-vrilles.

#### D E B A T

- Qu'est-ce qui justifie les positions différentes des bras en vrille au trampoline et au plongeon ; les trampolinistes vrillant bras le long du corps (fléchis ou tendus), les plongeurs avec un bras fléchi au-dessus de la tête, un bras fléchi sur le ventre ?

R. : C'est un choix esthétique qui est fait, car certains plongeurs vrillent les bras croisés sur la poitrine.

DEBAT SUR LES METHODES D'APPRENTISSAGE

- Comment annuler la vrille avant l'entrée à l'eau ?

R. : Si le mouvement carpé arrête la vrille, quand on se rallie le temps est trop bref pour que la vrille ait le temps de se redéclencher : ainsi le carpé ralentit la vrille puis l'action de bras diminue l'inclinaison.

- Le phénomène d'inclinaison est-il naturel, peut-on graduer une figure selon son degré d'inclinaison ?

R. : Le phénomène est naturel, ce que l'entraîneur doit apprendre ce sont les mouvements qui vont contribuer à créer l'inclinaison.

- Le mouvement de bras est-il fonction du nombre de vrille ou de l'arrivée ?

R. : Ce qui détermine l'arrêt de la vrille et la diminution de l'inclinaison c'est la position en fin de vrille et donc le nombre de demi-vrilles.

- L'effet gyroscopique est-il déclenché à partir d'une grande quantité de rotation ?

R. : Il n'y a pas que sur les doubles rotations, on peut l'observer sur un un Rudolph avec vrille crée en l'air.

- Comment expliquer l'inclinaison en termes simples ?

R. : Faire démontrer un arrière tendu avec le mouvement des bras qui déclenche l'inclinaison.

M. YEADON

University of Technologie  
de LOUGHBOROUGH.

Eviter les sauts élevés. Exiger un contrôle parfait du corps et surtout une stabilité des sauts qui doivent être réalisés au centre de la toile.



JA

## DEBAT SUR LES METHODES D'APPRENTISSAGE

- Problème de la rigueur des apprentissages du départ dans une perspective de progrès.

Recherche dans la même séance de différenciations d'impulsion.

Liaison gym-trampoline : apparemment un exercice maîtrisé au trampoline est presque immédiatement transférable aux agrès.

- Le choix des exercices que l'on fait travailler oriente la technique : exercices "gadgets" et exercices constructifs. On peut parler aussi de fondamentaux, de "bases" (cf. J. BEER et les deux figures "dos" et "trois quart avant").

- La spécialisation précoce entraîne la saturation : tentative au ski artistique de faire jouer les enfants. Nécessité de l'apport de la gymnastique et du trampoline pour la pratique du ski artistique (M. ROSSI).

- Une expérience tchèque a porté sur 108 gymnastes sur une durée de 4 ans : la pratique précoce apparaît plus génératrice de progrès que la spécialisation précoce, de plus ceux qui sont spécialisés tôt ont presque tous abandonné (L. THOMAS).

- Pourquoi un rajeunissement des pratiquants ?

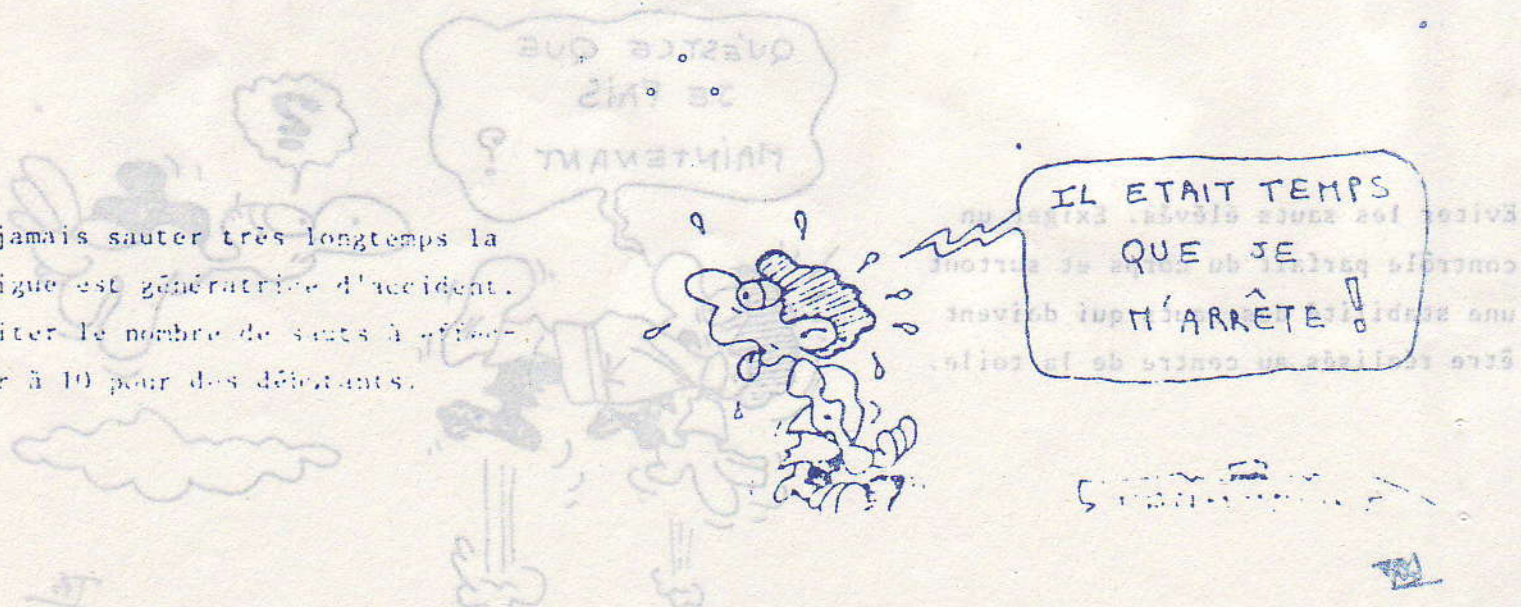
La violence de la confrontation internationale a entraîné une spécialisation précoce alors que les études de psychologie génétique ont montré que la période 10/12 ans est idéale pour l'apprentissage. Les acquis antérieurs étant beaucoup plus superficiels.

- La différence d'âge garçons/filles due à un rapport poids/puissance favorable plus tôt chez les filles mais déclinant assez vite.

- Petits gabarits : l'évolution technique et matérielle, un esprit et un caractère plus pratiques ont favorisé leur accroissement.

- La course à la quantité d'entraînement : certaines séances sont inutiles voire nuisibles : cf. fatigue jusqu'où peut-on admettre un taux d'accident ? Le contexte socio-politique joue comme stimulant le plus souvent.

le jamais sauter très longtemps la  
atigue est génératrice d'accident.  
imiter le nombre de sauts à effec-  
uer à 10 pour des débutants.



DEBAT SUR LES DIVERSITES DES TECHNIQUES ACROBATIQUES

LES SIMILITUDES FORMELLES

Ce sont des figures apparemment identiques. Il est important de déterminer une zone d'intervention des actions motrices.

Deux types de zone d'intervention : soit en l'air soit à partir d'appui. dans un milieu identique ou un milieu différent pour aboutir à une situation directement transférable ou indirectement transférable.

Exemple : le casse-cou à la barre fixe et le barani au trampoline.

En effet, ces deux figures se situent dans une zone d'intervention en l'air avec les mêmes actions motrices mais dans un milieu différent, donc on se trouve dans une situation indirectement transférable.

En gymnastique, pourquoi partir du type d'impulsion (bras, jambes)? Il est préférable de partir du mouvement général.

L'analyse faite sur les similitudes formelles n'est qu'une analyse extérieure, il faut émettre des hypothèses quant aux structures fonctionnelles qu'utilise l'individu.

Il faut donner la possibilité à des enfants jeunes de pratiquer les diverses acrobaties : gymnastique, trampoline, tumbling... et leur laisser le libre choix.

Il serait nécessaire de modifier le règlement en fonction de ce que l'on veut voir particulièrement en gymnastique (ex. : la position dite en split tuck) et d'accorder une importance relative à la recherche technique.

On peut parfois expliquer certaines erreurs techniques à des phénomènes de copiage de mythification du champion : on répète aveuglément les gestes produits au haut niveau même si ceux-ci sont des erreurs, de plus il est difficile de dire à un champion qu'il réalise mal une figure.

Il faut prendre le champion comme une référence et non comme un modèle.

Le problème des répétitions : on observe la plupart du temps, en gymnastique notamment, et sans aucune raison apparente, que l'entraînement est surtout basé sur des répétitions ce qui entraîne souvent des accidents.

o  
o

## QUELQUES REMARQUES DE SYNTHESE

### DEBAT SUR LES DIVERSITES DES TECHNIQUES ACROBATIQUES

L'objectif permanent des entraîneurs est de faire apprendre le plus vite possible et le mieux possible les mouvements acrobatiques. Il s'agit bien pour les jeunes dans ce domaine de l'appropriation de savoir-faire technique de plus en plus élaborés allant vers des figures de plus en plus complexes et nombreuses.

Si l'on admet l'hypothèse selon laquelle tout dépend des premiers pas, c'est à-dire, la rigueur et la précision des débuts, on doit admettre que la méthode d'apprentissage et la façon de procéder au fil des séances deviennent déterminantes des progrès possibles vers le haut niveau en perpétuelle et rapide évolution.

L'étude de cette évolution doit permettre de prévoir autant que faire se peut, ce que sera la technique des sports acrobatiques dans les années à venir pour que déjà l'apprentissage proposé aux débutants contienne en germe "les possibles" de leur production de compétiteurs adultes. Pour répondre à ce problème, il deviendra de plus en plus nécessaire d'intégrer les connaissances des lois qui régissent le processus de développement des jeunes et l'apprentissage qui, pour ce qui est de l'acrobatie, n'est jamais achevé. Tout au long d'une carrière de plusieurs années, les candidats champions doivent sans cesse enrichir leur bagage technique par l'acquisition de figures nouvelles. Toujours plus difficile, toujours mieux exécuté.

Pour suivre ce processus, la planification de l'entraînement et l'organisation très poussée de celui-ci sur le long terme seront parmi les préoccupations dominantes des entraîneurs. Etablir des projets prospectifs pour les compétitions des années futures. Une liaison étroite deviendra certainement de plus en plus nécessaire entre la théorie et la pratique afin de perfectionner les méthodes d'entraînement par la mise en oeuvre de connaissances pas forcément nouvelles mais pas encore traduites en termes de métier. La formalisation de l'entraînement devient indispensable même si parfois encore il apparaît une théorisation "bavarde" un peu excessive.

Un point important est à approfondir : le rapport qualité-quantité d'entraînement. Actuellement, la mode est à la recherche de plus possible d'heures/semaine (en gym, 20-25 ou même 30 h/semaine). Il semble bien que la prise en compte du repos, de la récupération devienne vite un facteur déterminant de la nécessité. Il faut que joue à plein le moteur principal du progrès : la motivation. L'écueil important à éviter est bien, croyons-nous, la saturation qui engendre la perte d'enthousiasme, facteur limitant de l'entraînement. (on peut trouver là une explication aux accidents en gym, aux pertes de figures au trampoline...)?

La répétition, condition essentielle de l'apprentissage, si elle est absolument nécessaire, n'est pas suffisante, elle n'est que "l'occasion des découvertes utiles". La distribution des répétitions est finalement très peu appliquée durant l'entraînement, par exemple.

Les futurs colloques devront mettre à l'ordre du jour ces problèmes fondamentaux actuels : quantité d'entraînement et sa planification, précocité et spécialisation, éthique, en sachant de toute façon que par essence, le haut niveau est toujours à la recherche du dépassement, c'est la loi de la compétition... surtout internationale.



Les relations de confiance entraîneur entraîné sont d'une importance capitale dans la mesure où elles représentent un facteur de progrès ou de blocage même si elles n'existent plus.

En ce qui concerne la progression du plongeur, 3 à 5 séances par semaine seraient souhaitables. Nous utilisons également comme support dans l'apprentissage le passage de film et la démonstration.

DEFINITION DE L'ACROBATIE

C'est la recherche de la maîtrise corporelle sur les axes ou dans l'espace proche des axes (surtout en sortie avec stabilisation très étroite au sol). Les combinaisons vont toujours vers le bas.

COLLOQUE "ENTRAINEURS"

I. SKI ARTISTIQUE (Water Jump)

Structuré au sein de la Fédération Internationale de Ski depuis 1979 le Ski Artistique est un sport qui évolue très vite.

Elle est déjà loin l'époque des pionniers où le "simple" saut périlleux se jugeait en termes d'exploits. Nous assistons désormais au meilleur niveau international, à de véritables "vols" comprenant une deux ou même trois vrilles.

Pour réaliser de telles manoeuvres aériennes sur la neige, l'entraînement doit être conduit de façon méthodique. Trois appareils servent principalement à cet entraînement : plongoir, trampoline et water jump. Sans oublier les apports d'activités annexes, telles que la gymnastique acrobatique ou le tumbling.

L'entraînement du water jump c'est un tremplin artificiel qui permet de ce réceptionner dans l'eau (piscine, lac). Ses dimensions sont proches de celles d'un véritable tremplin.

Pour ce type d'entraînement, il faut enfiler la combinaison de plongée. Un peu d'eau savonneuse sous les skis en guise de fard... C'est parti !

Il est ainsi possible de mettre en application dans des conditions techniques pratiquement identiques à celles de la saison hivernale les figures apprises et répétées avec soin au trampoline.

Le water Jump ? Un formidable moyen éducatif pour les débutants.

En cas de déplacement important, stopper le rebond. Cette technique doit être apprise à la première séance, c'est la meilleure garantie de sécurité.



I.- DEFINITION DE L'ACROBATIE

C'est la recherche de la maîtrise corporelle sur les agrès ou dans l'espace proche des agrès (surtout en sortie avec stabilisation très stricte au sol). Les combinaisons vont toujours vers le bas.

La tendance récente est maintenant aux lâchers et reprise d'engins avec rotations avant, arrière et longitudinales.

2.- DIFFICULTES ACROBATIQUES

Le tableau présente les différents types de figures acrobatiques réalisées en gymnastique actuellement.

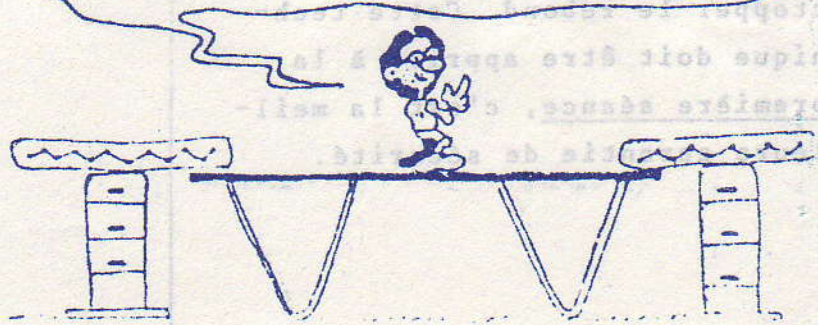
Il ne s'agit pas d'une étude mécanique, mais d'une classification des différents types d'éléments.

P. SUTY ( C.T.D. GYMNASTIQUE )

LES DIMENSIONS CONSEILLÉES DES TAPIS DE PROTECTION SONT LES SUIVANTES!

- Longueur : 240 cm
- Largeur : 180 cm
- épaisseur : 10 cm

Le cadre doit être recouvert de protection en mousse. Chaque extrémité doit être protégée par un tapis de mousse épaisse reposant sur le cadre et un plinth. Des tapis doivent être disposés sur le sol tout autour du trampoline.



DIFFERENTS TYPES DE FIGURES ACROBATIQUES:	TYPES D'IMPULSION	MODE DE CREATION ET DE CONDUITE DES ROTATIONS SALTO ET VRILLES	TYPES DE RECEPTION	QUELQUES EXEMPLES
S O L	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsion bras alternative simultanée</li> <li>- Impulsion jambes alternative simultanée</li> </ul>	Utilisation d'une vitesse horizontale + déformation de trajectoire par impulsion des jambes ou des bras.	<p>Au sol sur les pieds : équilibrée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ventre : (appui manuel)</li> <li>- en roulade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rondades, sauts de mai. (surtout éléments de liaison).</li> <li>- Flic-flac (alternative main-pied)</li> <li>- Tous les saltos AV et doubles AR., HIHO.</li> <li>- Salto AV. arrivée ventrière twist roulade.</li> <li>- Thomas (vrille AR. + 1/2 vr. ARR. Roulade).</li> </ul>
P O U T R E	Idem	Mais peu de vitesse . idem horizontale	Sur la poutre, très équilibrée par position des bras du buste et du bassin.	Flic-flac - Saltos AR et Vrille AR. + toutes les sorties.
S A U T S D E C H E V A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsion jambes sur le tremplin, PUIS</li> <li>- Impulsion bras sur le cheval</li> </ul>	Déformation de trajectoire vitesse horizontale en vitesse ascensionnelle.	Réception équilibrée au sol (chute)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lune salto avant</li> <li>- Tsukahara.</li> </ul>
A G R E S (Barre fixe, Barres parallèles, Anneaux Barres asymétriques)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fouettés des membres inférieurs + impulsion des bras.</li> </ul>	<p>PHASE D'APPUI</p> <p>Utilisation de la vitesse giratoire autour de l'engin + fouetté</p> <p>PHASE AERIEUNE</p>	<p>Au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibrées</li> <li>- en contre-bas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anneaux : 2 ARR, 1/2 in 1/2 out.</li> <li>- Fixe : 2 ARR. 1/2 in 1/2 out, 2 ARR. tendu, full in full out, casse-cou 1/2 vrille et 1 1/2 vr.</li> <li>- B. Assym. : Comaneci</li> <li>- B. Par. : 2 ARR. 2 AV.</li> <li>- Poutre : Rondade 2 ARR. Auerbach.</li> </ul>
L A C H E R S (et rattrapers)	<ul style="list-style-type: none"> <li>identiques</li> <li>mais la direction des actions est différente : plus vers le haut pour être près de l'engin.</li> </ul>	Reprise de l'engin par les mains pour les enchaînements.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixe : Deltchev, Katchev Gienger.</li> <li>- B. Assym. : les mêmes saltos d'une barre à l'autre</li> <li>- B. Par. : saltos au-dessus</li> </ul>

### 3.7 METHODE (OU PROCEDES) D'APPRENTISSAGE EN GYMNASTIQUE

#### Préambule

Il faut souligner que cet apprentissage s'adresse essentiellement à de jeunes enfants. La tendance de la pratique gymnique internationale va vers un début de plus en plus précoce, 8-10 ans pour les garçons, 6-8 ans pour les filles et même avant.

Le problème actuel important est celui de la spécialisation précoce qui se substitue de plus en plus à une pratique précoce (différences à préciser ; certaines expériences tendraient à montrer que les résultats compétitifs les meilleurs seraient obtenus par une pratique précoce préalable). Nécessité d'une réelle prise en compte des processus de développement et de leurs différents stades d'emboîtement chez l'enfant. Le niveau international actuel peut être atteint après 5, 6 ans de pratique, 20 h/semaine.

#### Problèmes spécifiques à la gymnastique : le nombre d'agrès

Compétitions gymniques uniquement sur l'ensemble des six engins (sol, arçons, anneaux, saut, parallèles, fixe pour les garçons ; sol, saut, poutre, barres asymétriques pour les filles). Il y a peu de rapport entre l'apprentissage de la technique des arçons et celle des anneaux ou du saut de cheval. Il s'en suit pour le candidat gymnaste un grand nombre d'éléments gymniques à s'approprier qui croît à chaque olympiade.

Les six agrès (H) et les 4 (F), résultats d'une longue tradition recherchant le développement physique complet, constituent autant de spécialités différentes.

#### Méthodes traditionnelles

L'enseignement de la gymnastique en France s'est longtemps fait sans méthode précise mais à l'aide de procédés dits "éducatifs". L'influence des contacts avec les nations étrangères (U.R.S.S., JAPON) a modifié sensiblement les façons d'enseigner.

Le point de départ a longtemps été le système "démonstration-imitation" "aides-parades", "manipulation". Il y eut même une mode de la manipulation où l'on aboutissait à un véritable "modelage". Les problèmes posés par la démonstration sont apparus par la mise en cause par les psychologues (on ne peut imiter que ce que l'on connaît déjà). En fait, la démonstration reste pratiquement un moyen donnant l'objectif à atteindre avec une forte valeur incitative et son efficacité dépend surtout du décalage acceptable entre le modèle et l'exécutant.

En fait, il semble que la manipulation des jeunes gymnastes soit largement utilisée, mais elle doit très vite être supprimée au fil des progrès, pour accéder le plus vite possible à l'autonomie.

En réaction, est apparue la méthode "essais-erreurs", sans aide, sous l'influence des Japonais "tu feras ton tour tout seul et sans maître". Ce qui s'est traduit par de nombreuses répétitions (souvent inutiles) (problème important de la répétition abordé plus loin).

Les consignes verbales (conseils techniques, fautes, corrections,) ont longtemps occupé une large place dans l'enseignement. C'est toujours un aspect dominant au haut niveau pour le perfectionnement.

Le cheminement du débutant au champion est jalonné par des exercices imposés du simple au plus difficile (les degrés) dits "progressions". La F.F.G. en a produit un certain nombre : Progression 60-64, puis 65-69, puis 70-73, enfin 80-84. Sorte de programme progressif qui donnerait les différentes étapes qui conduiraient le débutant à la pratique confirmée.

### Méthodes plus récentes

Elles partent d'une tentative d'intégration de connaissances relatives à l'apprentissage (récentes ou non) dont les principales sources sont "La formation des habitudes" (Paul GUILLAUME) "Les Théories contemporaines de l'apprentissage" Thorpe et Shuller ; "L'Unité de l'homme" Colloque de Royaumont : qu'est-ce qu'apprendre ? "Les praxis chez l'enfant" de Piaget... traduites en termes de métier.

Ceci a abouti à une analyse de structure de la Gymnastique pour donner "les parcours gymniques" et les "circuits de renforcement" avec mise en place de "situations pédagogiques".

Des analogies de formes et de structures permettent de penser que l'apprentissage est plus rapide lorsqu'on aborde plusieurs éléments gymniques ayant une structure commune.

L'activité gymnique peut se "résumer" en la coordination de quelques mouvements partiels principaux (antépropulsion, rétropropulsion, impulsion jambes et bras, ouverture fermeture des jambes sur le buste) dans des situations inhabituelles de rotation du corps sur les agrès. (voir tableau général joint).

Les éléments gymniques (classés dans les codes de pointage en difficulté A. B. C.) ne sont pas des mouvements quelconques mais des systèmes de mouvements coordonnés en fonction d'un résultat ou d'une intention. Un élément gymnique est une action finalisée qui comporte deux formes possibles de coordination :

- coordination interne : réunion de mouvements partiels (ex. : la bascule où il faut coordonner ouverture-fermeture des jambes sur le buste et rétropropulsion des bras pour pousser de la suspension à l'appui tendu).

- coordination externe : réunion de plusieurs éléments (ex. : bascule repousser à l'appui tendu renversé) aboutissant aux enchaînements des mouvements (une dizaine d'éléments).

Une analyse de structure de la gymnastique montre que ces coordinations sont plus ou moins complexes selon le niveau de pratique. Parmi la grande diversité des éléments gymniques, il existe de nombreuses analogies dans les structures d'action. Sans entrer trop dans les détails, on peut dire que la notion de "schéma d'action" est particulièrement intéressante dans une perspective d'apprentissage. Cette structure généralisable se conserve au cours des répétitions, se consolide par l'exercice et s'applique à des situations variées.

Une structure générale comme ouverture-fermeture-rétropulsion débouche sur l'apprentissage d'un grand nombre d'éléments gymniques ayant en commun cette même structure d'action.

Le fait d'apprendre d'une manière diversifiée ces structures d'action généralisables permet l'apprentissage rapide de toute une famille d'éléments gymniques. Ce qui se traduit pratiquement par une économie importante de tatonnements et de répétitions inutiles.

Prévoir un échauffement complet avant chaque séance en insistant particulièrement sur les membres inférieurs, les épaules et la colonne vertébrale (Eviter systématiquement les étirements lombaires).



Les éléments gymniques (actions ou praxies) ne sont pas des mouvements quelconques mais des systèmes de mouvements coordonnés en fonction d'un résultat. Ces éléments sont acquis par apprentissage et entraînement (niveau international actuel atteint après 5 à 6 ans de pratique à raison de 20 h/semaine en moyenne, début de pratique de plus en plus tôt : moins de 7, 8 ans.

L'ensemble de l'activité gymnique (garçons + filles) est constitué par plus 1 000 éléments classés dans les codes F.I.G. (A. B. C.).

Cet ensemble peut être ramené à un sous-ensemble qui par différenciation et généralisation reproduit l'ensemble.

La Gymnastique artistique peut être considérée comme une pratique sportive recherchant une maîtrise esthétique du corps (toujours perfectible) sur les agrès et dans leur espace proche (phase aérienne, lâcher et reprise d'engin, sorties) où le gymnaste évolue le plus souvent en situations inhabituelles (rotations du corps) en coordonnant quelques mouvements partiels principaux peu nombreux (5 à 6) toujours les mêmes.

Cette maîtrise jamais définitive est jugée et appréciée suivant un code de pointage conventionnel dont l'esprit se résume par l'article 28 :

"La difficulté d'un exercice ne doit jamais être forcée au détriment d'une parfaite exécution du point de vue technique et de tenue..., sûreté, élégance et amplitude sont trois facteurs capitaux".

I.- DEFINITION DE L'ACROBATIE

L'acrobatie en plongeon est caractérisée par la réalisation de figures (combinaison de rotations) dans l'espace et sans appui, dans un temps donné. L'élan est pris au préalable sur un tremplin flexible ou sur une plate-forme rigide. La figure doit commencer par une élévation et non par une chute.

La figure est exécutée avec le maximum de rigueur afin de faciliter la préparation de l'entrée à l'eau.

L'entrée à l'eau est essentiellement réalisée par la tête, ceci constituant l'originalité du plongeon. Occasionnellement, elle peut se faire par les pieds.

2.- DIFFICULTES ACROBATIQUES

Trois positions de réalisation

- A - Tendu
- B - Carpé
- C - Groupé
- D - Position libre.

Les rotations s'exécutent dans différents sens :

. avant	I/2 à 4 I/2
. arrière	I/2 à 3 I/2
. renversé	I/2 à 3 I/2
. retourné	I/2 à 3 I/2

Les rotations combinées avec vrilles :

. avant	I/2 v à 3
. arrière	I/2 v à 3 I/2
. renversé	I/2 v à 3 I/2
. retourné	I/2 v à 2.

3.- CARACTERISTIQUES DES FIGURES ACROBATIQUES

3.1 - Types d'impulsion :

L'élan, qu'il soit pris au tremplin ou à la plate-forme, est réalisé à partir d'un appui bipodal. Simultanément et impérativement, lors de l'impulsion, les jambes sont jointes au passage des bras en position haute. Ils sont baissés tendus sur les côtés et remontés rapidement par en avant et placés verticalement dans le prolongement du corps

Lorsque ceux ci atteignent ou approchent la verticale cela détermine le moment précis où se termine l'impulsion et où débute la figure.

"Plonger n'est pas tomber, mais s'élever".

L'impulsion bras ne concerne que les plongeurs depuis les plates-formes, réalisés à la suite d'un appui tendu renversé ; dans ce cas il existe une poussée simultanée des deux bras.

3.2 - Mode de création et de conduite des rotations saltos et vrilles :

Toute rotation est déterminée au tremplin lors de l'impulsion. La trajectoire parabolique est immuable dès que les appuis ont quitté le tremplin.

Les prises de rotations sont conditionnées par l'approche plus ou moins grande des bras par rapport à la verticale.

Déclencher les rotations avec le plus grand levier possible grâce à une élévation normale des bras en l'air : Ex. : en avant -  $20^\circ$  de la verticale : en renversé +  $10^\circ$  (supplémentaire) l'amorcé.

Dans les figures combinées rotation + vrilles, le déclenchement de la vrille par exemple en avant est obligatoirement provoqué par l'ouverture de la position de rotation de la position B à la A avec un mouvement de bras simultanément dans le sens de la vrille.

Notons que, dans toute rotation, la réduction des bras de leviers permet un accroissement de celle ci A, B, C vitesse élevée.

### 3.3.- Types de réception :

Toutes les figures en plongeon se terminent par une entrée à l'eau, soit par les pieds, soit par la tête plus généralement.

L'entrée à l'eau revêt une importance fondamentale, car sa précision est essentiellement fonction de la qualité du départ.

Elle se doit d'être la plus verticale possible, c'est-à-dire, dirigée sur la tangente de la parabole décrite par le CG. sachant que celle-ci ne peut que tendre vers la verticale sans jamais l'atteindre.

Tous les segments du plongeurs doivent passer par le point d'impact des mains avec l'eau. Elle se doit d'être :

- axée
- allongée
- arrêtée par grandissement des leviers, dont le rôle est de freiner la rotation.

## 4.- METHODES D'APPRENTISSAGE UTILISEES

Cet apprentissage s'adresse à des enfants, lesquels débute à partir de 8. 9 ans et, plus fréquemment, 11 ans.

Nous sommes obligés de prendre en compte le processus de développement de l'enfant en ce qui concerne la pratique : en plongeon, 2 spécialités : le tremplin, le haut vol (à quel âge ?) : des catégories d'âge : 3e, 2e Ière, Junior. L'apprentissage en plongeon se doit d'être hiérarchisé pour cette raison, la méthode des trampolinistes : la "Part Method" est adaptée dans la pratique de notre discipline.

L'apprentissage s'adresse à des enfants. Le plongeon implique répétition ce qui signifie retomber dans l'eau à chaque fois. Des problèmes de froid, enfants souvent malades, enrhumés, etc... Donc des substituts sont utilisés pour cette raison :

- tremplin à sec
- trampoline
- gymnastique.

Pour une autre raison : celle du problème des parades. En plongeon, aucune aide n'est possible, donc on utilise cette aide au tremplin à sec, aide manuelle, le plus souvent en mécanique et également au trampoline. Ceci sécurise, donne confiance.



LE POINT DE VUE DE L'ENTRAINEUR NATIONAL SUR LES 7EMES  
CHAMPIONNATS D'EUROPE (6/7 Novembre 1981 à Brighton - G.B.)

Première compétition organisée sous l'égide de la Fédération Internationale de trampoline, avec le concours d'un Sponsor... Cette manifestation fut conduite de main de maître par la Fédération de Grande Bretagne.

A l'approche de la rencontre, et suite à l'observation des séances d'entraînement, il ressortait qu'un Championnat formidablement "ouvert" allait se dérouler dans le splendide "Theatre Center" de Brighton.

Chez les dames, une confrontation entre Ruth Keller, actuellement championne du monde (Suisse), Suzan Shotton, impressionnante d'application et de qualité esthétique (G.B.) et Ludmilla Karpova (U.R.S.S.), était inévitable.

Toutes trois évolueront très régulièrement et termineront très précisément dans cet ordre, sans toutefois produire des exercices au meilleur de leurs possibilités techniques et esthétiques.

A noter la présence, dans la formation soviétique, d'Olga Starikova, championne d'Europe en 73 avec Richard Tison à Edimbourg !!! Ce qui laisse présager des difficultés de renouvellement du team féminin en U.R.S.S. Il est vrai que le niveau de difficulté, avec 10,50 pts, 10,10 pts, 10,10 pts et 10 pts, est assez impressionnant. Quoi qu'il en soit, si le niveau technique acrobatique produit par la meilleure formation mondiale est très élevé, la pauvreté de son exécution et le manque d'intérêt porté à la forme esthétique, nuit considérablement à cette formation. Sur le plan technique pur; il faut noter l'apparition de 1/2 in Rudy out dans les exercices libres, et les chutes inattendues de Uta Sheile (R.F.A.) et de Jacqueline De Ruiter (Hollande).

La formation française, composée de 4 équipières provenant de quatre clubs différents, permettait à la France de participer pour la première fois au Championnat d'Europe par équipe :  
N. Conte (La Bourbonnaise de Moulins)  
N. Treil (Bois Colombes Sports)  
C. Bouetel ( Cercle Paul Bert de Rennes)  
C. Lebrun (Trampoline Club de Sevran).

Elles matcheront très courageusement pour terminer avec 166,10 pts, à la 5ème place, derrière l'U.R.S.S. 180 pts., la R.F.A. 177 pts, la Grande Bretagne 174 pts, et la Hollande 168,30 pts.

Au plan individuel, bon comportement de N. Conte, qui termine 8ème après une excellente finale. Elle abordait pourtant cette rencontre fatiguée, contractée. Notons que, si elle ne peut pour l'heure inquiéter Kellen Karpova ou Shotton, la qualité de son travail, son engagement et sa détermination en compétition, ainsi qu'un nouvel exercice libre à 9,20 pts. devrait lui permettre d'atteindre le milieu de tableau des finalistes.

Nathalie Treil, numéro deux française, l'enfant terrible de l'équipe, pour ce premier Championnat International, découvrait les joies du "trac" ; elle effectuait néanmoins son programme pour terminer 20ème, ce qui récompense une saison d'extraordinaire progression.

C. Lebrun, 23ème, fut plus modeste, mais constante. Quant à C. Bouetel, elle découvrait malheureusement les problèmes dès l'imposé !!.

Il est bien évident que cette formation est encore bien tendre, mais ces résultats pour cette première sortie par équipe, permettent d'espérer dans l'avenir, une équipe féminine solide.

Les épreuves simultanées le confirment, l'équipe de pointe, N. Conte, N. Treil, se comportait honorablement, se maintenant en 3ème position aux épreuves qualificatives et ne concédant en finale leur place sur le podium que de 2,10 pts ! Elles termineront 4ème, derrière Van Diermen, De Ruitter (Hollande).

Hauser-Rheinsmith (R.F.A.) et Richardson-Shotton (G.B.), la deuxième formation française, terminait en 9ème position.

Chez les hommes, et en l'absence de Stewart Matthews, actuel champion du monde, qui s'écarte de la compétition étant devenu entraîneur au Bayern de Munich (R.F.A.), il était intéressant de savoir qui serait son successeur sur la plus haute marche du podium européen. Les individualités en présence possédaient des exercices de niveaux équivalents et des qualités physiques qui annonçaient un championnat ouvert et captivant.

Des favoris se détachaient dès les premières séances d'entraînement. C. Furrer avec 11,70 pts (G.B.), Ralph Pelle, 12 pts (R.F.A.), Vadim Krasnochapka, 12 pts et 12,50 pts (U.R.S.) et Lionel Pioline, 11 pts.90 (France). La bataille sera âpre riche en "rebondissements", que nous découvriront ultérieurement et finalement.

Carl Furrer (G.B.) l'emporte très nettement devant R. Pelle (R.F.A.) et Vadim Krasnochapka (U.R.S.S.).

Et Lionel Pioline ? Il termine 10ème cette compétition. Ce sera pour l'équipe une très grande déception, d'autant qu'il sera écarté de la finale à la suite d'une chute assez dramatique puisqu'il sera transporté semi-inconscient à l'infirmerie. Et pourtant, il revenait de très loin ; en effet, dès l'imposé, il échouait, réalisant un exercice très moyen, il était alors 6ème au classement général, avec 2 pts de retard sur C.Furrer. Au premier libre, il réalise l'exploit, de l'avis des observateurs et de P. Blois, notre D.T.N., de réaliser le meilleur libre des épreuves qualificatives, et il remonte alors en 4ème position, à 3/10 pt. du soviétique. A ce niveau de la compétition, toute la formation française pensait au podium si l'exercice de finale "marchait" bien. Hélas, ce fut la chute, surprenante en Rudy out sur le cadre en bordure, puis sur le sol. Cette chute écarte Lionel d'un podium qu'il méritait, tant sa préparation au cours de l'année passée fut tumultueuse et difficile. Quelques jours auparavant, la grippe l'avait surpris

et malgré le traitement actif, il ne fut pas possible de le rétablir au maximum de ses moyens. C'est le deuxième accident relativement sérieux qui se produit dans l'équipe de France à cause de la fatigue provoquée par une grippe et son traitement, rappelons-nous de R. Tison en 1975. Lionel fut transporté à l'hôpital, grâce d'ailleurs à la gentillesse de John Beer, qui s'occupant de Lionel, a délaissé la cérémonie protocolaire et n'a pu voir son élève Carl Furrer gravir ce podium tant convoité. Pour Lionel Pioline, le bilan est évidemment lourd, une distension ligamentaire à la hanche, et 4 dents très abimées, et le coeur gros. Les autres français en présence évolueront assez bien. D. Cola a réalisé la meilleure préparation pour ces championnats et n'a échoué aux finales que de 2/10 pts. Le jugement ne l'a pas favorisé, pourtant quel bon travail ; il rentre dans le clan des 11 pts avec talent.

Gilles Sogny réalisait un programme moyen, mais avec une bonne exécution, il créait la surprise terminant premier français comme N. Conte en 8ème position, ce qui est un excellent résultat. Bravo Gilles !

Laurent Mainfray, 4ème homme, fut moins chanceux et tombait dès l'imposé sur une faute d'enlever de pied en double vrille arrière, le transportant sur le tapis de sécurité. Dommage car, lui aussi, abordait ce match avec un excellent niveau !

Tableau bien triste en compétition individuelle ... et bien NON ! Car les programmes réalisés aux épreuves qualificatives permettent à l'équipe de France de terminer seconde par équipe, avec 185,90, derrière la R.F.A. 191,40 et devant la Grande Bretagne 183,10, l'Espagne 173,10, l'U.R.S.S. 172,20.

Pour la France, le classement aux épreuves simultanées sera évidemment réduit à néant et Pioline, Sogny, en abandonnant à l'issue des épreuves qualificatives, termineront 10ème, Mauffray, Cola, ne seront pas retenus pour la finale et terminent 12ème.

Il faut applaudir l'incontestable victoire des soviétiques qui restent les maîtres : 1er E. Janes, A. Miknukov : 73,80  
2ème R. Pelle, B. Woelke : 70,60 (R.F.A.), 3ème.  
Deblaz : 63,20 (Espagne).

Sur le plan technique, il faut noter l'apparition, en exercice libre de 1/2 in 1/2 out TRIFFIS chez les soviétiques, l'utilisation en cours d'exercice de Miller par R. Pelle et le 1/2 in Randy utilisé par les soviétiques dans les "gros" libres.

Ces 7ème Championnats d'Europe se terminent par une grosse amertume dans le clan des français, qui avaient investi beaucoup sur le plan moral et physique pour préparer cette épreuve. De nombreuses leçons sont et restent à tirer de cette compétition. Mais, bientôt, le grand rendez-vous de printemps, les 13/14 et 15 Mai prochain où, pour ce Championnat du Monde 1982, la France est bien décidée à remettre les pendules à l'heure.

En tout cas, pour le moment, cette équipe observe la trêve de Noël et vous transmet à tous, dirigeants, compétiteurs, lecteurs, ses meilleurs voeux pour l'année 1982.

RESULTATS DES COMPETITIONS -

1 - Championnat National Suisse - 21 Novembre -

Le 15ème Championnat de Suisse était "OPEN" ...

Mais, ce Samedi 21 Novembre, ce fut un "OPEN" pas très très "OPEN" !

En fait, il n'y avait que 5 étrangers (pour les Suisses) car pour nous 5, pauvres français esseulés, ils étaient environ 150 étrangers.

La Fédération Suisse avait jeté son dévolu sur WYNIGEN (petite bourgade de 2.000 habitants, située à 25 Km. au nord de Berne) pour organiser son Championnat National. Et ma foi, leur choix n'était pas mauvais puisque, pour la soirée de compétition des nationaux, la salle était très bien remplie. Ambiance feutrée, bonne organisation et un public aux applaudissements nourris.

Deux surprises pour nous :

- . une seule concurrente suisse en classe V (catégorie Nationale A), Ruth KELLER, qui remportait sans problème la première place devant Nathalie LEROY et Cécile BOUETEL, toutes deux du C.P.B. Rennes.
- . Par contre, 8 garçons en classe V, auxquels s'ajoutaient nos 3 Rennais : Yannick GIBON, Eric MONTIER et Rémi JUET. Là, la compétition était plus ouverte.

Les résultats ?

féminins	: 1ère	: Ruth KELLER	....	98,9	avec 1 difficulté à 10,10
	2ème	: Nathalie LEROY	.	87,4	
	3ème	: Cécile BOUETEL	.	53,1.	
masculins	: 1er	: Jörg ROTH	.....	96,4	
	2ème	: Martin MEIER	...	95,6	
	3ème	: Beda HUBER	.....	94,3	
-----					
	5ème	: Yannick GIBON	..	93,5	à 1/10 du 4ème
	7ème	: Eric MONTIER	...	90,3	
	8ème	: Rémi JUET	.....	70,2	

Que dire de la technique ?

Rien de nouveau . Ruth KELLER travaille toujours autant en "Blind" par rapport à ce que nous pensons, nous français, du problème. Tout y est passé : Barani in back out, rudy in back out, full in back out... Il est vrai que ce type de travail plait assez bien aux féminines au plan mondial. Chez les garçons : Jörg ROTH, Martin MEIER et Beda HUBER nous ont paru en progrès. Les actions sont mieux dissociées dans les figures.

Coté Français : Nathalie LEROY n'a pas réalisé difficile (7,2) mais propre. Un gain en amplitude sera indispensable. Cécile BOUETEL n'a pas transcendé, 1 touche au 1er libre et une improvisation pour le 2ème libre. Il est vrai qu'elle était au creux de la vague au plan de la condition physique.

Yannick GIBON, avec un programme à 9,5, tirait bien son épingle du jeu. Si le jugement n'avait pas été un tantinet défavorable aux français, peut-être que...

Eric MONTIER, en progrès, assurait son programme, mais trop tendu, ne s'exprimait pas totalement.

Rémi JUET, après un imposé correct, commettait "la" faute technique sur barani out et sortait à la 6ème touche de son libre. Au 2ème libre, il assurait mais sans plus y croire et se contentait de la 8ème place. Mais cela réveille son esprit combatif.

Ce Championnat de Suisse nous aura cependant été très utile, car il est toujours motivant de pouvoir "marcher" hors de sa région. Espérons que nous aurons encore la possibilité de participer à de telles rencontres ouvertes aux clubs, et que des matchs entre équipes nationales B offriront l'opportunité aux jeunes de s'aguérir.

G. RIVOAL.

2 - Coupe de Bourgogne, Dijon - 6 Décembre

2.1 - Résultats par équipe :

1 DUC 1	232,30	8 DUC 2	210,20
2 SEVRAN	228,35	9 MOULINS 3	204,70
3 MOULINS 1	223,60	10 CHENOVE	201,60
4 MOULINS 4	219,90	11 DUC 3	170,70
5 MOULINS 2	216,10	12 BEAUNE 2	161,40
6 ACBB	214,15	13 BEAUNE 1	156,70
7 ST-CERMAIN	210,60		

2.2 - Résultats individuels :

	<u>Filles</u>	<u>Garçons</u>
6è cat.	CHIAPPINO L. DUC 56,10	BOURGEOIT J.P. MOULINS 48,90
5è cat.	CHAUVEL N. DUC 51,70	
4è cat.	BOITEUX D. DUC 52,00	CHAUVEL D. DUC 52,60
3è cat.	ARNON I. MOULINS 52,50	BANSE J. MOULINS 49,70
2è cat.	TAHMI N. ACBB 51,50	LARONDE F. MOULINS 52,50
1è cat.	CONTE C. MOULINS 52,40	DUCROUX R. MOULINS 49,70
Féd. A		FASOLI G. ACBB 48,85
Nat. B	CONTE M. MOULINS 49,90	SOGNY P. SEVRAN 54,70
Nat. A	LEBRUN C. SEVRAN 51,10	SOGNY G. SEVRAN 54,15

I N F O R M A T I O N S

Plusieurs sessions d'examens ont été organisées au cours de l'année 1981 ; ci-dessous, la liste des candidats reçus :

- EXAMENS FEDERAUX -

1 - Stage d'été - Dinard -

1.1. - Examen de Juge :

F. VACANDARE	Rég.	I D F
M. GUILBAUD	Rég.	Centre
D. CHAUVEL	Rég.	Bourgogne
T. SUTY	Rég.	Bourgogne
JM ETIENNE	Rég.	Auvergne
V. WIRTH	Rég.	Centre
X. TAVIGNOT	Dép.	I D F
S. BRIAND	Dép.	I D F
F. PATARIN	Dép.	Alsace
S. URISSE	Dép.	Centre
F. BONANNI	Dép.	I D F

1.2. - Examen de Moniteur 1er degré (9 candidats) :

F. VACANDARE	I D F
D. CHAUVEL	Bourgogne
V. WIRTH	Centre
M. GUILBAUD	Centre
X. TAVIGNOT	I D F
M. CONTE	Auvergne

1.3. - Examen de Moniteur 2ème degré (5 candidats) :

T. SUTY	Bourgogne
JM ETIENNE	Auvergne
F. PATARIN	Alsace
S. BRIAND	I D F
X TAVIGNOT	I D F.

2 - Stage d'automne - Bois-Colombes -

2.1. - Examen de Juge (18 candidats, dont 2 Belges) :

A. TYRODE	Dép.	Franche Comté
T. DUCRET	Dép.	Bretagne
Ch POREE	Dép.	I D F
S. GARBAY	Dép.	I D F
JF PIDEBOIS	Dép.	I D F
I. COLLAVET	Dép.	I D F
Ph LASSARD	Rég.	Auvergne
V. FERTE	Rég.	Lorraine
B. THOURAUD	Rég.	Lorraine.

2.2. - Examen de Moniteur 1er degré (19 candidats) :

A . FOURRE	I D F
S . CARRAY	I D F
J . WASCAT	I D F
T . DUCRET	Bretagne
T . COSSU	I D F
C . FORTON	I D F
F . ROMANNI	I D F
J.L. VOYEUX	I D F
A . BOCHARD	Bourgogne
I . COLLAVET	I D F
C . POREE	I D F
C . CAQUOT	Champagne

2.3. - Examen de Moniteur 2ème degré (7 candidats (es)) -

E . CHEVROLLIET	Bourgogne
O . BLANCHET	Bourgogne
C . ROTROU	I D F
J.F. MARIN	I D F
V . FERTE	Lorraine

3 - Stage d'automne - Dinard -

3.1. - Examen de Juge (7 candidats) :

F . BOUSTOULER	Dép.	Bretagne (Morlaix)
Y . GIBON	Rég.	Bretagne (Rennes)
R . JUET	Rég.	Bretagne (Rennes)
E . MONTIER	Rég.	Bretagne (Rennes)

3.2. - Examen de Moniteur 1er degré (7 candidats (es)) -

F . BOUSTOULER	Bretagne (Morlaix)
G . YANNICK	Bretagne (Rennes)
R . JUET	Bretagne (Rennes)
Y . MILLET	Bretagne (Rennes)
E . MONTIER	Bretagne (Rennes)
P . VALENTI	Bretagne (Morlaix)

4 - Comité Régional de Bourgogne -

4.1. - Examen de Juge :

A . BOCHARD	Rég.	Bourgogne
O . BLANCHET	Rég.	Bourgogne
E . CHEVROLLIER	Rég.	Bourgogne

5 - Fédération Internationale de Trampoline -

E . BLOIS	Int.	I D F.
-----------	------	--------

Les candidats désirant recevoir leur diplôme sont priés d'envoyer  
à Pierre BLOIS - D.T.N. - 56, rue Jeanne d'Arc - 94160 SAINT-MANDE -

. 1 photo d'identité + 1 enveloppe timbrée

. Les renseignements suivants :

- NOM

Prénom

- Date de naissance

- N° de licence,

DIPLOME D'UNIVERSITE D'ANIMATION ET GESTION DE COMPLEXES  
SPORTIFS ET DE LOISIRS -

L'U.E.R. d'Education Physique et Sportive est habilitée par l'Université de Bordeaux II à organiser le Diplôme d'Animation et Gestion de complexes sportifs et de loisirs.

Ce diplôme est destiné à donner aux stagiaires les connaissances nécessaires pour animer et gérer des structures d'accueil, tant au niveau des personnes que des installations.

Les enseignements sont les suivants :

- . Méthodes d'enquêtes,
- . Techniques audio-visuelles,
- . Politiques sportives et sociales,
- . Comptabilité - Gestion financière,
- . Etudes des activités sportives dans la Société contemporaine,
- . Langue étrangère en option.

Par suite des stages en situation effectués durant la période estivale, les cours se dérouleront durant l'année 1982, du 1er Janvier au 31 Décembre, en formation continue.

BREVET D'ETAT - EXAMEN DE FORMATION COMMUNE -

Plusieurs Organismes proposent une préparation à l'examen de formation commune.

1.1. - Formation proposée :

1.1.1 - Service des Sports de l'Université Paris VII -  
2, Place Jussieu - 75005 PARIS -  
Tél. 336.25.25 - poste 55.91 -  
(préparation assurée en semaine).

1.1.2 - Centre National de Télé-Enseignement de Grenoble -  
39/41, Bld. Gambetta - B.P. 3 X - 38040 GRENOBLE -  
(préparation par correspondance).

1.1.3 - Comité Départemental de Paris de Handball -  
36, rue Emeriau - 75015 PARIS -  
Tél. 578.87.81 -  
(préparation assurée le Samedi).

1.1.4 - Club Amical Parisien Loisirs et Sports -  
C.A.P.A.L.S.  
Tél. 359.01.69 - postes 219/220 -  
(préparation assurée le Samedi matin, de  
9.H. à 12.H.).

1.2. - Bibliographie :

1.2.1 - Memento de l'Educateur Sportif -  
(Service de Publications de l'I.N.S.E.P.)  
11, Avenue du Tremblay - 75012 PARIS -

1.2.2 - Manuel de l'Educateur Sportif -  
Edition Vigot  
23, rue de l'Ecole de Médecine - 75006 PARIS -



- CERTIFICAT D'APTITUDE A L'ANIMATION DES ACTIVITES PHYSIQUES  
ET SPORTIVES DANS LES ENTREPRISES -

Nous vous rappelons (INF. 75 - n° 45) qu'il a été créé en 1978, dans le cadre de la Loi sur la formation professionnelle continue et l'éducation permanente, un Certificat d'Aptitude à l'Animation des Activités Physiques et Sportives dans les Entreprises. Un examen, comportant une épreuve écrite et une épreuve orale, sanctionne l'attribution du Certificat d'Aptitude.

Pour être admis à passer l'examen, vous devez :

- . être âgé de 20 ans à la date de l'examen,
- . avoir travaillé deux années au moins dans l'entreprise,
- . avoir subi un stage probatoire d'une durée d'au moins quatre semaines, consécutives ou non, organisé par un Centre Régional d'Education Physique et Sportive
- . être présenté par l'entreprise dans laquelle vous exercez après consultation du Comité d'entreprise ou des délégués du personnel.

DE PLUS ... L'Association Nationale pour la Promotion des Activités Physiques et Sportives dans le Monde du Travail organise deux stages de formation ou de perfectionnement de dirigeants d'Associations sportives d'entreprise et interentreprise les 1, 2, 3 Mars et les 7, 8, 9 Juin 1982 au Centre Régional d'Education Physique de Châtenay-Malabry (dossiers d'inscription à retirer auprès du C.R.E.P.S. de Châtenay-Malabry).

RENSEIGNEMENTS :

Direction Régionale Temps Libre, Jeunesse et Sports d'Ile-de-France -

6/8, rue Eugène Oudiné - 75013 PARIS -

- . Calendrier des stages pour 1982 :  
(4 semaines en 2 sessions - examen le dernier jour du stage -

C.R.E.P.S. DE TALENCE -

653, Cours de la Libération - 33.405 TALENCE CEDEX -  
Tél. (16.56) 80.77.50 -

- . du 18 au 29 Janvier 1982 - du 1er au 12 Mars 1982 -

C.R.E.P.S. DE CHATENAY-MALABRY -

1, rue du Docteur Le Savourent - 92290 CHATENAY-MALABRY -  
Tél. (16.1) 660.67.53 -

- . du 25 Janvier au 5 Février 1982 - du 8 au 19 Mars 1982 -

C.R.E.P.S. DE STRASBOURG -

4, Allée du Sommerhof - 67035 STRASBOURG CEDEX 3 -  
Tél. (16.88) 30.25.97 et 30.38.64 -

- . du 12 au 23 Avril 1982 - du 17 au 28 Mai 1982 -

C.R.E.P.S. DE DIJON -

115, rue de Mirande - 21000 DIJON -  
Tél. (16.80) 65.46.12 -

- . du 8 au 19 Novembre 1982 - du 6 au 27 Décembre 1982 -

- VIE DES CLUBS - RECOMPENSES SPORTIVES -

Nous vous rappelons que les demandes de récompenses formulées à l'occasion de manifestations sportives locales doivent être impérativement adressées à la DIRECTION DEPARTEMENTALE TEMPS LIBRE JEUNESSE ET SPORTS concernée.

Seules les demandes présentées à l'occasion de grandes manifestations à caractère National devront être transmises à l'échelon Ministériel (en l'occurrence : le Ministère délégué chargé de la Jeunesse et des Sports).

- STAGES -

. Stages en relation avec l'Ecole Nationale du Cirque

Lieu : Amiens

Dates : 16 au 30 Avril.

Encadrement : S. GESTRAUD, F. BARDY, P. BLOIS.

Ouverture : Tout niveau.

Possibilité de s'initier aux techniques spécifiques du cirque (trapèze, fil, jonglage, équitation ...)

. Stage Fédéral d'été

Lieu : C.R.E.P.S. de Dinard.

Dates : 12 au 23 Juillet.

Encadrement : G. RIVOAL, Ph. LASSARD J.M. BATAILLON.

Ouverture :- cadres désirant se perfectionner dans l'intention de passer les examens fédéraux (moniteurs, juges) et le Brevet d'Etat.

- compétiteurs niveau A.B.-Ière cat.

. Stage Fédéral d'été Trampoline et Tumbling

Lieu : Thonon-les-Bains

Dates : Août (dates à déterminer)

Encadrement : M. MALLET, P. KERJEAN, P. BLOIS

Ouverture : - compétiteurs A.B. - Ière cat.

- tumblers

- cadres

- Age minimum : 18 ans.

Avez-vous pensé à renouveler votre abonnement à la Revue "Trampoline" 1982 ?

N.D.L.R. : Les renseignements administratifs sont extraits de I N F 75, Revue éditée par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de Paris.