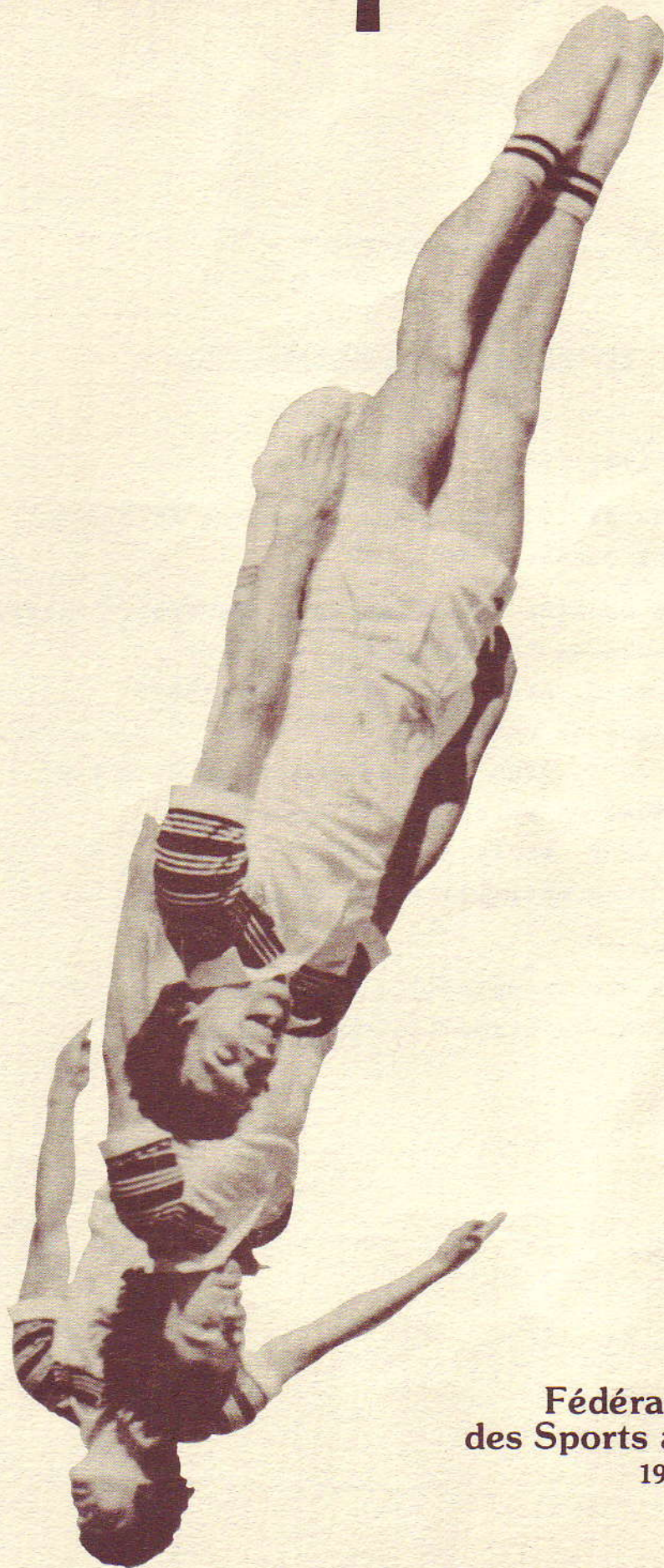


# trampoline

N° 28



**Fédération Française  
des Sports au Trampoline**

19, rue de la lancette  
75012 PARIS  
tél. 343.73.71





MT

DITABER

STION

CALENDRIER 1981 - 1982 -

		COMMISSION TECHNIQUE FEDERALE	Mars	17
		COUPE ANDRE POTTIER - REIMS	Mars	13/14
3	Octobre	INTERNATIONAL DEUTSCHLAND POKAL	Mars	18/21
10	Octobre	ASSISES DU SPORT - I N S E P -	Mars	28
24/25	Octobre	COMMISSION TECHNIQUE FEDERALE - I N S E P -	Avril	24
31	Octobre )	STAGE AMICALE E N S E P - F.F.S.T. -	Avril	25
3	Novembre)	BOIS COLOMBES	Avril	25
6 / 7	Novembre	7ème CHAMPIONNAT D'EUROPE BRIGHTON		28
5	Décembre	TOURNOI INTERNATIONAL PODIVIN (Tchécoslovaquie)	Mai	18/19
6	Décembre	COUPE DE BOURGOGNE - DIJON -	Mai	8
8	Décembre	FESTIVAL INTERNATIONAL DE GYMNASTIQUE - LAS PALMAS -	Mai	9
13	Décembre	COUPE DU P.L. 20e - PARIS -	Mai	12
16	Décembre	COMPETITION U N S S - CHAMPIGNY	Mai	13/14/15
26/27	Décembre	JOURNEES D'INFORMATION - THONON-les-BAINS	Juin	20
10	Janvier	COUPE D'EMERAUDE - MORLAIX	Juillet	4 / 11
16	Janvier	ASSEMBLEE GENERALE I D F	Août	28
19/20/	Janvier	BREVET D'ETAT 1er degré - DIJON		
23	Janvier	COMITE DIRECTEUR F.F.S.T.	Juillet	
23	Janvier	REUNION COMMISSION TECHNIQUE EXECUTIVE	Juillet/Août	
24	Janvier	COUPE DU VAL DE MARNE - ARCUEIL -	Octobre/Novembre	
31	Janvier	COUPE D'ARMOR - DINARD -		
28	Février	COUPE ILE DE FRANCE - BOURG-la-REINE -		



CALENDRIER 1981 - 1982

6 / 7	Mars	ASSEMBLEE GENERALE F.F.S. ET COMMISSION TECHNIQUE FEDERALE	
13/14	Mars	COUPE ANDRE POTTIER - REIMS -	
18/21	Mars	COMMISSION TECHNIQUE INTERNATIONALE	3
28	Mars	COUPE DE BRETAGNE - RENNES -	10
24	Avril	CHAMPIONNAT INTERREGIONAL I.D.F.	24/25
25	Avril	COUPE DE LA MEDITERRANEE - LA SEYNE	31
28	Avril	COUPE DE MINI-TRAMPOLINE U N S S - CHAMPIGNY -	
1ER	Mai	JEUX DU VAL DE MARNE (COUPE EN "SYNCHRO")	2
8	Mai	CHAMPIONNAT INTERREGIONAL (EST + SUD) - BEAUNE -	8
9	Mai	CHAMPIONNAT REGIONAL DE BRETAGNE	8
12	Mai	COMPETITION U N S S - CHAMPIGNY -	13
13/14/15	Mai	CHAMPIONNAT DU MONDE BOZEMAN - MONTANA (U S A)	
5 / 6	Juin	CHAMPIONNAT DE FRANCE - THONON-les-BAINS -	20
20	Juin	COUPE DE PREMIERE CHANCE	
4 / 11	Juillet	ACROTRAMP - ANNECY -	10
28	Août	COUPE NISSEN ETERNA - BERNE -	16

DATES NON ENCORE FIXEES :

Juillet	ENNIA GOLD CUP	23
Juillet/Août	STAGE NATIONAL D'ETE	23
Octobre/Novembre	CHAMPIONNAT D'EUROPE DE LA JEUNESSE - VARSOVIE	31
	COUPE ILE DE FRANCE - BOURG-les-REIMS -	28



COMPTÉ RENDU DE LA REUNION DE LA COMMISSION TECHNIQUE  
FEDERALE DES 24 ET 25 OCTOBRE 1981 O L' I N S E P -

La réunion est ouverte à 14.H.15.

1 - Approbation du compte rendu de la réunion du 24.01.1981.

2 - Compétitions nationales.

2.1 - Coupe André POTTIER - 28 Février/1er Mars -VANDOEUVRE-

Organisée par le Comité Régional de Lorraine,  
200 compétiteurs présents.  
Le passage des catégories A et B le soir, à la suite  
du voyage doit être évité.

2.2 - Championnats de France -

Organisés par le Comité Régional de la Côte d'Azur,  
à la SEYNE/MER, du 28 au 31 Mai :

- . 212 compétiteurs individuels,
- . 24 équipes synchronisées,
- . 42 compétiteurs en D.M.T.
- . 25 clubs.

Très bonne qualité des prestations individuelles, due  
probablement au système de sélection.

La Coupe de D.M.T. a eu du succès :

42 compétiteurs y ont participé. Très bonne qualité  
des séries présentées.

La Coupe de Tumbling n'a pu se dérouler normalement  
en raison de l'absence de piste élastique.

3 - Compétitions internationales.

3.1 - FLOWER CUP - 1er Mars à AALSMEER (voir Trampoline n°26)

3.2 - 1ère Coupe du Monde des Champions - 21 Mars à BOIS-  
COLOMBES (voir Trampoline n°25)-

3.3 - Tournoi de WALERZYCH (Pol.) - 16/17 Juin (voir  
Trampoline n°26)-

3.4 - ENNIA GOLD CUP - à LA HAYE du 5 au 8 Juin  
(voir Trampoline n°26)-

3.5 - WORL CUP HERMESETAS - 8 Juillet à WORTHING (G.B.)-

Nadine CONTE 5e  
Gilles SOGNY 5e

3.6 - NISSEN ETERNA CUP - 29 Août BERNE -

3.7 - INTERNATIONALER DEUTSCHLAND POKAL - 3 Octobre à  
BERGISCH GLADBACH -



4 - Stages Nationaux 1980/1981

. Bois Colombes - Vacances de la Toussaint -

29/10 - 31/10 ..... Stage Amicale ..... 63 personnes

1/11 au 2/11 ..... Stage Fédéral ..... 30 "

- Examen 1er degré

- Examen de Juge.

. Dinard -

15 au 24/7 ..... Stage National ..... 60 personnes

- Compétiteurs, Juges, Entraîneurs -

- Sessions d'examen : Juges, Entraîneurs -

24/7 au 10/8 ..... Stage International

- R.F.A. - C.H. - G.B. - F. -

et Interfédéral,  
avec la gymnastique.

10/8 au 16/8 ..... Acrotramp

16/8 au 26/8 ..... Stage International

et Interfédéral,  
(gymnastique)

- U.S.A. - R.F.A. - G.B. - F. -

5 - Stages Régionaux 1980/1981

Organisés dans le cadre des Comités Régionaux :

Bretagne - Bourgogne - Ile de France - Rhône-Alpes -

Nice Côte d'Azur - Montpellier -

Le Comité Régional Rhône Alpes a organisé pour les gymnastes, un stage avec la participation de l'américain Steve ELLIOT sur les relations Tumbling-Gymnastique-Plongeon-Trampoline.

A titre documentaire, Steve ELLIOT a réalisé au saut de cheval un "Tsukahara" avec double vrille.

6 - ACROTRAMP

Malgré de grosses difficultés financières, la première semaine Internationale des Sports Acrobatiques a été un succès sans précédent (2 émissions T.V.).

La qualité des prestations sportives, le haut niveau des colloques et l'ambiance amicale qui a régné pendant toute la semaine, sont à l'origine de la réussite.

Une deuxième semaine a été décidée par le Comité d'Organisation.

Les comptes rendus de l'ensemble des interventions ont fait l'objet d'une brochure spéciale, qui a été envoyée à tous les participants. Ils paraîtront également dans les prochains numéros de la Revue "Trampoline".

7 - Sport scolaire et universitaire.

7.1 - U N S S -

Trois compétitions annuelles pour la Régionale de Paris. Moyenne des participants : 60/compétition. Un essai de compétition de Mini Trampoline a été effectué sans grand succès.



Il est toujours aussi difficile d'organiser des compétitions au niveau de certaines Académies. La circulaire de Paris sera transmise aux différents délégués techniques régionaux afin de les aider.

#### 7.2 - F N S U -

Pour pouvoir organiser un Championnat de France, il faut un minimum de 10 Académies et 7 pour un Critérium.

J.P. GILLET a envoyé 17 lettres aux différents responsables des VEREPS, il n'a reçu que 6 réponses. De cette enquête, il apparaît que les causes évoquées pour la non participation sont les suivantes :

- . les objectifs des enseignants sont différents,
- . la réduction des horaires,
- . impossibilité de constituer une équipe,
- . modification du programme du CAPES,
- . certains élèves découvrent seulement la spécialité,
- . problème du remboursement des déplacements.

#### 8 - Sélection Sport-Etudes.

Rien à signaler.

Niveau Trampoline : bon.

" Etudes : meilleur.

Les problèmes de l'hébergement sont enfin solutionnés. Un appartement est maintenant à la disposition des garçons.

Il faut également préciser l'intérêt porté par le Provisieur à cette sélection.

#### 9 - Etablissement du calendrier fédéral -

Quelques difficultés dues aux dates de vacances scolaires, mais également à l'absence de calendrier international précis.

Les Membres de la C.T.F. souhaitent l'organisation d'une compétition de masse du type FLOWER-CUP, ouverte à 4 catégories : A, B, 1ère, 2ème.

Cette compétition pourrait se dérouler à Fontenay, le 13 Juin. Des contacts devront être pris avec le responsable R. JAMIN.

Une nouvelle Coupe ouverte aux compétiteurs n'ayant jamais participé à une compétition fédérale, se déroulera le 20 Juin à Issy-les-Moulineaux.



10 - Stages 1981/1982 -

10.1 - Comité d'Auvergne.

Vacances de Février ou de Pâques :  
stages compétiteurs pour 5e et 6e catégories.

10.2 - Comité de Bretagne.

. Toussaint - 5 jours - C R E P S Dinard -  
Formation moniteurs fédéraux.  
Compétiteurs : 5e, 3e, 2e catégories .

. 14/15 Novembre - Morlaix -  
. Pâques - du 3 au 18 Avril - lieu à déterminer -  
. Prévisions d'organisation de 4 ou 5 C.P.S.  
. W.E. : formation de Juges -

10.3 - Comité Rhône-Alpes.

Vacances de Noël à Thonon -  
Stage Trampoline/Tumbling -

10.4 - Comité Ile de France.

. Toussaint - 4 jours - Bois-Colombes -  
. Centre d'entraînement de Champigny -  
. Organisation d'une série de cours de formation de  
cadres techniques -  
. Centre d'entraînement de Bois-Colombes. En raison  
de problèmes d'encadrement, ne fonctionne pas  
actuellement.  
P. VILLIEN, J.M. BATAILLON préparent un calendrier  
pour la saison.

10.5 - Comité Nice-Côte d'Azur .

En raison du départ à la retraite de notre ami  
Désiré HUIART, il y a actuellement des problèmes  
d'hébergement pour un stage ouvert à d'autres régions

10.6 - Comité de Bourgogne

Possibilité d'un stage début Septembre à Beaune.

10.7 - Acrotramp .

La deuxième semaine Internationale des sports acro-  
batiques est programmée pour Juillet 1982. Plusieurs  
possibilités : Dinard, Antibes, Annecy.

10.8 - Comité d'Auvergne .

Le Comité régional envisage l'organisation d'un  
stage pour compétiteurs, du 8 au 11 Avril, au C R E P  
de Vichy.

L'organisation de stages de formation de cadres est  
très importante pour l'attribution des crédits "LOTO"  
Il est nécessaire de connaître les critères d'obten-  
tion de ces crédits, qui peuvent être différents  
d'une région à l'autre. Cette information est déjà  
donnée par le Comité I.D.F.

Il existe actuellement une brochure F N D S , et pour  
tout renseignement complémentaire, contacter :  
D. DUBOUDIN ou P. VILLIEN.



10.9 - Stage National d'Ete .

L'absence de date précise pour l'organisation d'ACROTRAMP nous interdit de fixer le lieu et la période du stage d'été.

Les réservations de C R E P S se font au cours du mois d'Octobre et, à ce jour, nous ne savons rien. Une réunion d'Acrotramp est prévue au cours du mois de Décembre.

Les clubs seront informés en temps utile des décisions prises à ce sujet.

Encadrement des stages nationaux -

"Il est demandé aux Membres de la C.T.F. qui seraient intéressés par l'encadrement des stages nationaux de se faire connaître.

Deux candidatures : M. GERARD, M. RIVOAL.

Le problème du bénévolat est également évoqué .

Les cadres sont pris en charge pour l'hébergement et remboursés de leurs frais de déplacement.

L'éventualité d'une indemnité sera examinée par le Comité de Direction.

11 - U N S S - F N S U - 1982 -

11.1 - Compétition U N S S au Lycée Langevin Wallon à Champigny †

16 Décembre - 17 Mars - 12 Mai : trampoline.

28 Avril ..... Mini Trampoline.

11.2 - F N S U .

J.P. GILLET prendra contact avec Madame PHILIPPI.

Point important : le trampoline est de nouveau dans le programme des polyvalences du C A P E S .

12 - Brevet d'Etat - Epreuves spécifiques -

12.1 - 1er degré, du 19 au 21 Janvier à Dijon -

12.2 - 2ème degré, les 29/30 Novembre et 1er Décembre 1982 à Paris -

13 - Formation professionnelle .

Il y a la possibilité actuellement, pour des compétiteurs de niveau A ou B, de préparer le Brevet d'Etat 1er et 2ème degré à l' I N S E P , en percevant une indemnité calculée par rapport au S M I G en fonction de la situation professionnelle (durée des études : 2 ans). Ils peuvent également passer le C.A.I. (Certificat d'Aptitude intellectuelle), donnant l'équivalence du Baccalauréat pour les étudiants se destinant à une carrière dans l'E.P.S. Deux catégories : soit être compétiteur de haut niveau depuis 2 ans (âge minimum 17/18 ans) soit avoir 2 années d'activité professionnelle (âge minimum 21 ans).



14 - Championnats de France 1982

Ils se dérouleront à Thonon-les-Bains les 5 et 6 Juin.  
L'expérience de 1981 sera renouvelée. Le programme comprendra :

- . Trampoline individuel,
- . Trampoline synchronisé (I imposé + I libre)
- . Tumbling,
- . Double mini-trampoline.

Pas d'attribution du titre de Champion de France pour les deux dernières spécialités.

M. MALLET nous confirme l'installation de la piste élastique utilisée à ACROTRAMP.

Conditions de sélection :

Epreuves individuelles :

- . Avoir réalisé un minimum de 45 pts au Championnat Inter-régional aux épreuves qualificatives.
- . Ou bien , avoir réalisé 22 pts.50 à l'imposé et 22 pts 50 au libre à l'occasion d'une compétition officielle organisée sous la responsabilité d'un Comité régional ou départemental (justification des résultats obligatoire lors des inscriptions)
- . Conditions spéciales pour la 6e catégorie : pour diminuer l'effectif des compétiteurs, les minimales à réaliser sont portées à 48 pts. ou deux fois 24 pts.
- . Respect des fourchettes de difficulté.

Championnat de France "Open" :

La possibilité d'ouvrir les Championnats de France à des compétiteurs étrangers est retenue.  
La participation financière resterait à la charge des compétiteurs, éventuellement à celle des organisateurs.

Epreuves synchronisées :

Minimum de 26 points (imposé + libre).

La difficulté de l'exercice libre doit être comprise dans les fourchettes de la catégorie (cf compétitions individuelles).

Compétitions sélectives pour les épreuves synchronisées :

- . Championnats inter-régionaux,
- . Coupe Synchro du Val de Marne
- . Coupe de la Méditerranée.

Tumbling :

Pas de catégorie.

Classement mixte s'il n'y a pas au moins 3 hommes et 3 femmes.

Pas d'attribution du titre de Champion de France.

Double Mini-Trampoline :

Trois catégories :

- 2ème catégorie : difficulté maximale 0,6 pt.
- 1ère " : " " 0,7 à 1,20 pt.
- catégorie nationale: " minimale 1,30 pt.

Si le minimum n'est pas réalisé, le compétiteur n'a pas accès au podium.



Suite à la demande de M. MALLET, les compétiteurs du Club de Thonon n'auront pas à subir les épreuves de sélection. La C.T.F. demande au responsable du Club de ne sélectionner que des compétiteurs valables.

15 - Attribution des Trampolines F N D S .

11 trampolines à 50% sont proposés par la Fédération pour 17 demandes.

Les critères retenus par la C.T.F. ont été les suivants :

- . Affiliation du Club,
- . Nombre de licenciés 1980/1981,
- . Résultats aux Championnats de France,
- . Pas d'attribution en 1980,
- . Nombre d'entraîneurs et de juges,
- . Organisation de compétitions.

Liste des Clubs retenus : Bois Colombes - Bourg-la-Reine - Bry/Marne - Champigny - Evry - Fontenay - Issy-les-Moulineaux - Montpellier - Paris 20° - Rennes - Villecresnes -

Une deuxième subvention a été annoncée par le Ministère, elle permettrait de satisfaire les clubs écartés de cette attribution.

16 - Remboursement des frais de déplacement des compétiteurs nationaux A et B .

Le remboursement n'est envisagé que pour les épreuves suivantes :

- . Coupe du Val de Marne,
- . Coupe d'Armor,
- . Coupe André Pottier,
- . Coupe Ile de France.

Il sera effectué à la suite de la demande du Club et après décision du Bureau Fédéral.

Conditions de remboursement :

- . Catégories Nationales A et B,
- . Distance minimale 150 Km. A.R. ,
- . Modulation éventuelle selon la distance,
- . Le tarif de remboursement ne peut excéder 50% du tarif A.R. S N C F.
- . Le remboursement est limité à 4 personnes.
- . Pas de remboursement en cas de déplacement d'une équipe de club (autocar).

Ces conditions seront proposées au Bureau pour accord définitif.

17 - Coupe de France .

La mise au point d'un règlement est très discutée. L'examen des différentes compétitions met en évidence les différents programmes :

Cp V.d.M.	2 I	Cp I.d.F.	I + L
Cp Armor	2 I	Ch't. I.R.	I + L + (L)
Cp A. Pottier	I + L	C.d.F.	I + L + (L)



Il pourrait être tenu compte des trois meilleurs imposés et des trois meilleurs libres pour le calcul de la Coupe de France et le classement des compétiteurs.

Les propositions devront être faites à la Direction Technique Nationale.

18 - Examens Fédéraux .

La proposition d'U.V. ne semble pas devoir être retenue.

Il serait souhaitable d'étaler la préparation dans le temps sous la forme de W.E. d'information, mais de faire l'examen à une période précise.

L'épreuve pratique de pédagogie devrait se dérouler dans le cadre des Centres d'entraînement quand ils existent.

Cette organisation, au niveau du 1er degré fédéral, sera sous l'autorité du Comité Régional.

Il est également proposé la réalisation d'un manuel à l'intention des candidats aux Brevets Fédéraux et d'Etat.

Nécessité de constituer un Comité de rédaction.

19 - Participation des cadres techniques à des journées d'information régionale .

Le manque de C.T.R. oblige les C.R. ou les clubs à faire appel aux cadres techniques d'Etat (actuellement : trois).

En fonction des besoins, le D.T.N. pourra se rendre sur place pour participer à des réunions d'information, des sessions d'examens fédéraux, des regroupements .....

Prévisions : . Moulins ..... 26/27/28 Novembre  
----- . Bourgogne ..... 13 au 25 Décembre,  
. Rhône-Alpes .... Vacances de Noël,  
. Bretagne ..... 6 et 7 Février.

20 - C A P E P S .

De nouveau, le Trampoline est au programme de la polyvalence.

La modification du règlement international des compétitions a nécessité une réactualisation du barème (envoi sur demande).

21 - Compétitions Internationales ouvertes aux réserves "B" .

Certains compétiteurs A et B n'auront jamais accès à l'Equipe de France. Il est nécessaire de prévoir un programme de compétitions internationales pouvant les satisfaire.

Actuellement, il existe plusieurs Coupes internationales, auxquelles les clubs peuvent participer : " Coupe NISSEN", "FLOWER- CUP" et bientôt peut-être la "FRENCH CUP".

Plusieurs compétitions internationales, à l'échelon régional, départemental ou club, se sont déjà déroulées (ex. Bourgogne, Paris 20e, ...)

Suite à cette proposition, des contacts seront pris avec la Grande Bretagne et la Bavière. Les Membres de la C.T.F. seront informés du résultat de ces consultations.



22 - Prochaines réunions techniques .

- 23 Janvier ..... Commission Technique Exécutive.
- 6 Mars ..... Commission Technique Fédérale.

La réunion est levée à 12 Heures.

P.B.

Programme des Championnats du Monde .

Ils se dérouleront à BOZEMAN dans l'état du MONTANA.

- 7/8 Mai ..... arrivée de équipes
- 9/10/11/12 Mai ..... entraînements  
cours de luges
- 13/14/15 Mai ..... compétitions de trampoline-  
double - Mini-trampoline  
et Tumbling.
- 16 Mai ..... excursion dans le Parc  
de Yellowstone.

La F.F.S.T. envisage l'organisation d'un voyage collectif comprenant les Championnats du Monde et un circuit touristique en Californie.

Avant chaque séance, il est nécessaire de vérifier :

- l'installation et l'état du trampoline,
- l'horizontabilité et la stabilité,
- la tension des chaînes,
- la fixation des axes, charnières
- la position des ressorts (crochets dirigés vers le bas),
- la bonne fixation des protections.

ATTENTION  
A NE  
RIEN  
OUBLIER !





COLLOQUE "ENTRAINEURS"

TRAMPOLINE

Conférencier : Monsieur Georges RIVOAL  
F. F. S. T.  
Conseiller Technique Régional

I. - Définition de "l'acrobatie" dans le cadre du Trampoline

. Qu'est-ce que l'acrobatie ?  
Le Dictionnaire Larousse nous répond : "exercice d'acrobate".

. Qu'est-ce qu'un acrobate ?  
Toujours d'après Larousse : "Personne qui exécute des exercices d'agilité, d'adresse ou de force dans un cirque, un music-hall, etc..."

Cette définition nous semble convenir à l'activité des équilibristes, des funambules, des jongleurs ou des briseurs de chaîne, mais pas à celle des trampolinistes.

. Comment peut-on définir l'acrobatie dans le cadre de notre discipline : le Trampoline ?

Faire de l'acrobatie c'est se mouvoir en remettant en cause de manière totale son équilibre de bipède, défini par le respect de la position verticale tête en haut.

Cette remise en cause s'exprime totalement lorsque le corps réalise, avec ou sans contact avec un support matériel, des rotations sur lui-même selon un ou plusieurs axes : axe transversal frontal, sagittal ou axe longitudinal.

Le trampoliniste fait de l'acrobatie parce qu'il réalise à partir de contacts pris par les pieds, le dos, le ventre, la position assise, sur une toile élastique, des sauts de grande amplitude pendant lesquels il valorise la phase aérienne en multipliant et en diversifiant les rotations du corps sur lui-même.

Afin de montrer aux spectateurs et aux juges sa capacité à "vivre" les mouvements du corps dans l'espace comme une expression originale relevant de l'esthétique et de la virtuosité.

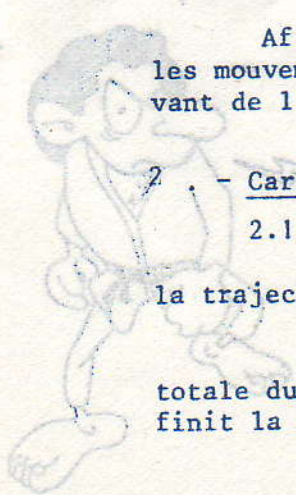
2. - Caractéristiques des figures acrobatiques

2.1. Types d'impulsion

C'est pendant le temps de contact à la toile que se détermine la trajectoire du centre de gravité du trampoliniste.

Ce contact dure environ 21 à 28/100e de seconde pour une durée totale du saut de 2 à 2"1., et c'est pendant cette courte durée que se définit la hauteur de la trajectoire et l'importance de son déplacement.

Cette action d'élévation ou "impulsion" est donc primordiale pour le trampoliniste. Bien que brève, elle est malgré tout très consé-





quente par rapport à une impulsion prise sur sol dur ou semi-rigide.

Ceci met en évidence :

- L'importance d'un bon placement dans la toile, corps vertical lorsqu'on veut réaliser une simple chandelle, et bien sûr l'importance d'une bonne pénétration dans la toile : jambes verticales.

- L'importance de l'action d'impulsion conjuguée des membres inférieurs et supérieurs. Il s'agit là d'une coordination des actions jambes et bras qui pose problème au débutant. Le non trampoliniste est habitué à créer ses impulsions sur sol dur en des temps très très brefs et à réagir en poussée dès les premières informations tactiles plantaires enregistrées.

Au trampoline, il faut intérioriser la durée d'impulsion et ne pas anticiper la poussée.

## 2.2. Mode de création et de conduite des rotations salto et vrille.

2.2.1. C'est aussi le temps de contact à la toile que se crée la rotation du type salto. Il est mécaniquement impossible de créer une rotation salto en phase aérienne dans les conditions de saut au trampoline.

En phase aérienne, on ne peut que modifier la rotation créée à la toile : c'est-à-dire l'accélérer par diminution du moment d'inertie ou la ralentir par augmentation du moment d'inertie.

La création d'un couple de rotation à la toile est à l'origine de la rotation.

- la rotation avant s'obtient lorsque le trampoliniste place son centre de gravité en avant de la ligne de poussée.
- la rotation arrière, lorsque la ligne de poussée passe en avant du centre de gravité.

Ceci met en évidence :

- La nécessité au moment de la création de rotation salto à la toile d'afficher une posture qui confère au trampoliniste le plus grand moment d'inertie.

- La nécessité en sortie de toile d'afficher une posture génératrice de salto : bras levés en haut et en avant pour les rotations av. ; bras placés au-dessus de la tête avec une direction arrière pour les rotations arrières.

- La nécessité pendant le temps de travail à la toile de contracter les muscles du plan musculaire opposé au sens de rotation : abdominaux pour les rotations arrières ; spinaux et fessiers pour les rotations avant.

- La nécessité en phase aérienne de modifier de façon dynamique sa posture initiale : passer du tendu au groupé ou carpé, puis d'ouvrir sa figure. "Ouverture", chère aux trampolinistes pour des raisons d'esthétique, de sécurité, d'efficacité bio-mécanique.



2.2.2. En ce qui concerne les rotations du type vrille, nous distinguons deux types de vrilles :

- celles qui se créent à la toile
- celles qui se créent en l'air.

a) Celles qui se créent à la toile s'obtiennent par anticipation de la ligne d'épaule sur la ligne de bassin pendant le temps de contact des pieds à la toile (pour les figures partant des pieds). En dehors de point d'appui, ceci serait impossible ; c'est la loi de l'action-réaction qui nous explique pourquoi l'effet de rotation des épaules serait annulé par celui inverse du bassin et des membres inférieurs.

Elles sont dites du type "vissage-dévissage", car en début de phase aérienne la ligne de bassin rattrape la ligne d'épaules.

b) Celles qui se créent en phase aérienne nécessitent la création initiale d'une rotation salto qui confère au trampoliniste une inertie dans un plan vertical sagittal (par rapport à la position au départ du salto) par effet gyroscopique.

Grâce à cette inertie "effet gyroscopique", le trampoliniste peut par transfert de moment d'inertie et par circulation d'une plage de contraction musculaire dans la région abdominale et lombaire, déclencher une rotation longitudinale.

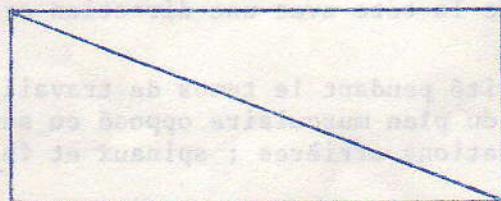
Dans l'un et l'autre des cas de création de rotation vrille, il est nécessaire pour accélérer la vrille d'aplatir le corps et de rapprocher le bras du corps.

Ceci met en évidence :

- L'importance du placement bras en sortie de toile (pour les deux types de vrille).
- L'importance du placement des bras au moment du déclenchement de la vrille en phase aérienne.
- L'intérêt de privilégier la rotation salto notamment dans le cas de vrille déclenchée en phase aérienne.

Nous disons au trampoline dans le cas des vrilles sur salto simple que plus il y a de vrille moins il y a de salto, alors que dans le cas de vrille sur saltos multiples, plus il y a de vrille plus on met de salto.

vrille par vis-  
sage dévissage.



vrille déclenchée en l'air  
(par circulation d'une plage  
de contractions musculaires)

### 2.3. En ce qui concerne les types de réception

Comme elle se réalise sur le même matériau que celui où se sont créés les figures, il n'y a pas de problème particulier.

Rappelons tout de même, l'intérêt d'avoir une "attaque de toile" jambes verticales et tronc le plus près possible de la verticale (ceci de manière compatible avec la figure à enchaîner).



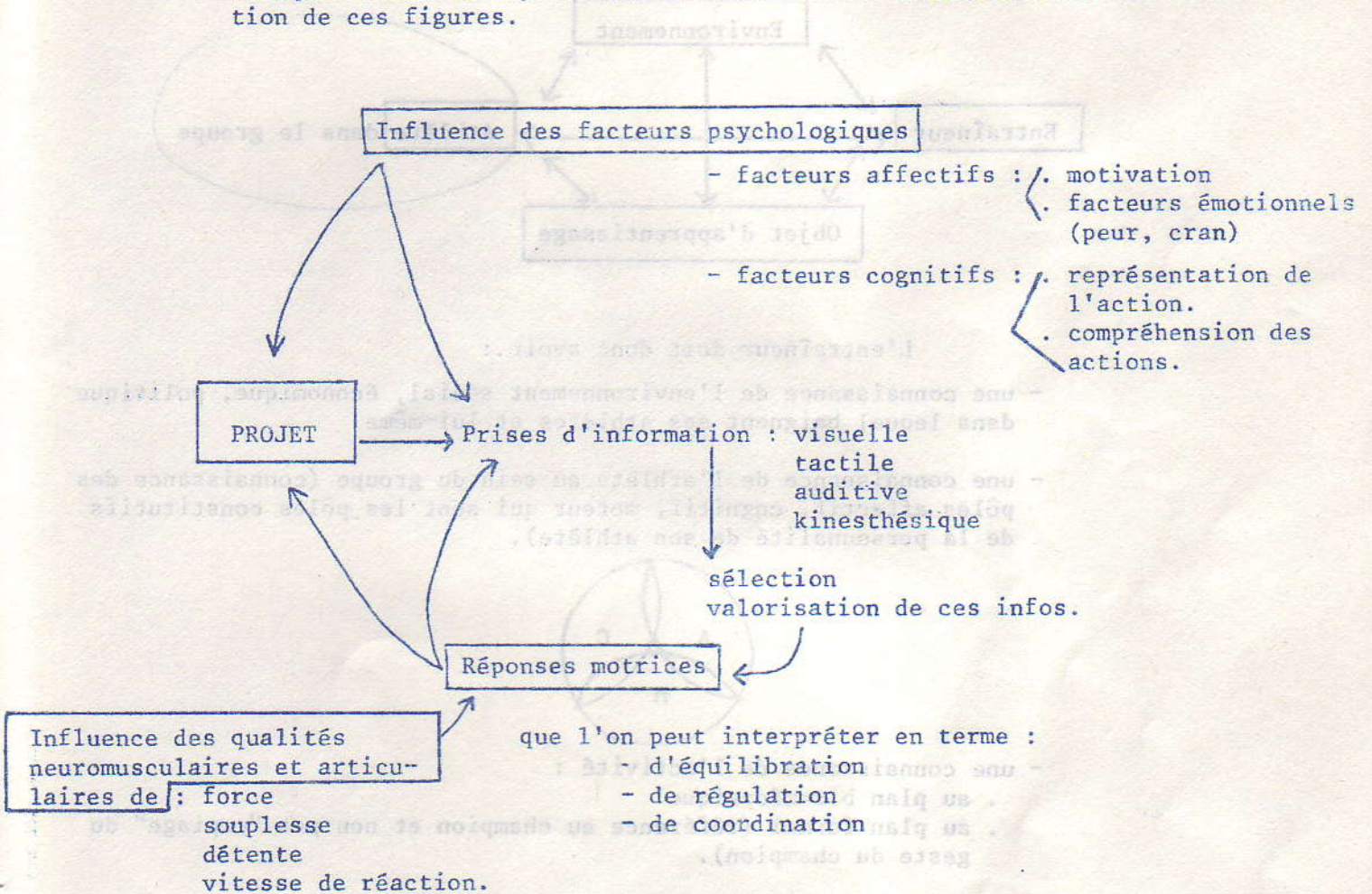
### 3 . - Méthodes d'Apprentissage

#### La Part Method :

Est une méthode d'apprentissage qui a pour objectif de faire acquérir au trampoliniste de manière progressive, les figures acrobatiques décomposées en leurs constituants "salto" et "vrille".

. D'une part en augmentant de manière rationnelle le nombre de degrés de rotation salto et vrille,

. D'autre part, en faisant correspondre à chacune de ces étapes l'acquisition des repères bio-informationnels indispensables à la construction de ces figures.

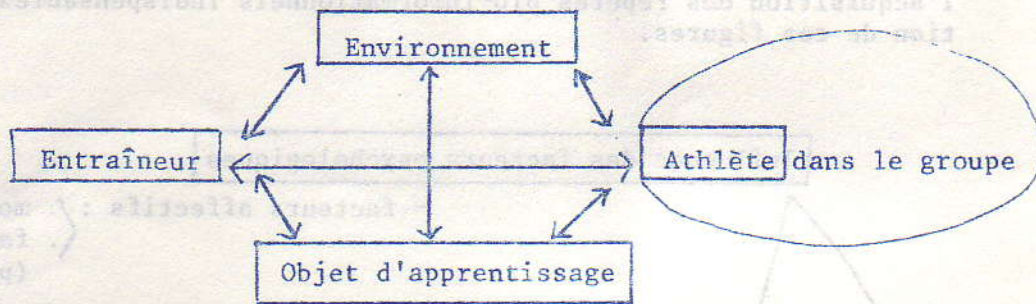




Méthodes d'Apprentissage

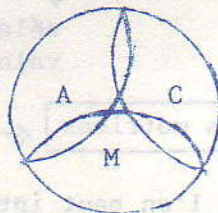
La Part Method :

Pour mieux comprendre le rôle de l'entraîneur d'une part et l'importance égale qu'il doit accorder aux divers pôles qui guident son action, utilisons le schéma d'A. LEON.



L'entraîneur doit donc avoir :

- une connaissance de l'environnement social, économique, politique dans lequel baignent ses athlètes et lui-même.
- une connaissance de l'athlète au sein du groupe (connaissance des pôles affectif, cognitif, moteur qui sont les pôles constitutifs de la personnalité de son athlète).



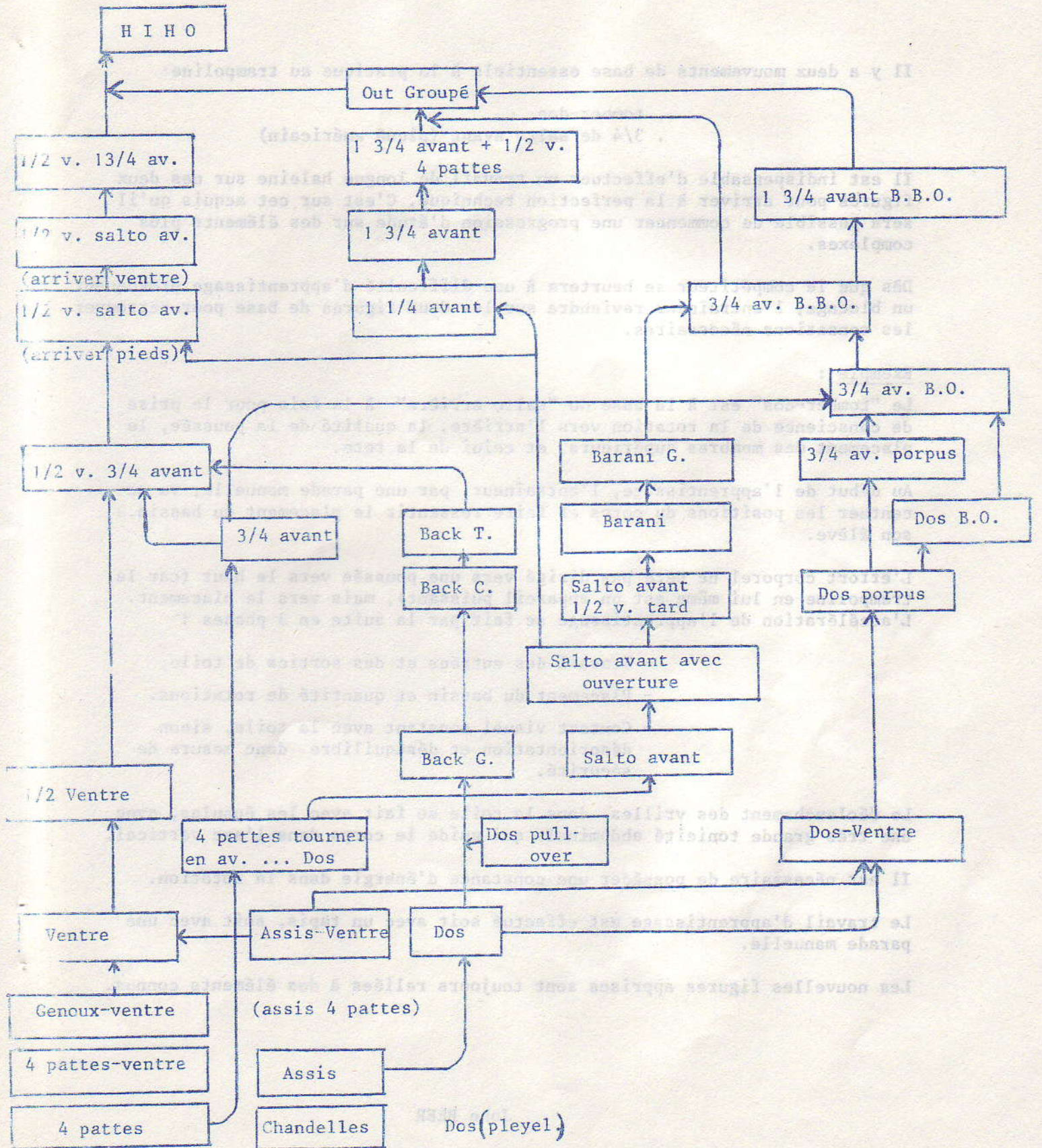
- une connaissance de l'activité :
  - . au plan bio-mécanique
  - . au plan formel (référence au champion et non pas "copiage" du geste du champion).

Ces trois types des connaissances sont équivalentes en importance pour que l'action de l'entraîneur puisse aboutir et correspondre au projet qu'il doit élaborer en commun avec son athlète.



TRAMPOLINE

COLLEGE "ENTRAÎNEMENT"





COLLOQUE "ENTRAINEURS"

TRAMPOLINE

Il y a deux mouvements de base essentiels à la pratique au trampoline:

- . tomber-dos
- . 3/4 de salto avant (piqué américain)

Il est indispensable d'effectuer un travail de longue haleine sur ces deux figures pour arriver à la perfection technique. C'est sur cet acquis qu'il sera possible de commencer une progression d'étude sur des éléments plus complexes.

Dès que le compétiteur se heurtera à une difficulté d'apprentissage provoquant un blocage, l'entraîneur reviendra sur les deux figures de base pour retrouver les sensations nécessaires.

Exemple :

Le "tomber-dos" est à la base du "salto arrière" à la fois pour la prise de conscience de la rotation vers l'arrière, la qualité de la poussée, le placement des membres supérieurs, et celui de la tête.

Au début de l'apprentissage, l'entraîneur, par une parade manuelle, va accentuer les positions du corps et faire ressentir le placement du bassin à son élève.

L'effort corporel ne sera pas dirigé vers une poussée vers le haut (car le trampoline en lui-même est un appareil puissant), mais vers le placement. L'accélération de l'apprentissage se fait par la suite en 3 phases :

- Travail des entrées et des sorties de toile,
- Placement du bassin et quantité de rotations.
- Contact visuel constant avec la toile, sinon désorientation et déséquilibre. donc mesure de sécurité.

Le déclenchement des vrilles dans la toile se fait avec les épaules, avec une très grande tonicité abdominale qui guide le corps dans l'axe vertical.

Il est nécessaire de posséder une constance d'énergie dans la rotation.

Le travail d'apprentissage est effectué soit avec un tapis, soit avec une parade manuelle.

Les nouvelles figures apprises sont toujours reliées à des éléments connus.



COLLOQUE "ENTRAINEURS"

TRAMPOLINE

Pour permettre à l'entraîneur d'avoir une bonne connaissance de la technique la possession des bases mécaniques, anatomiques et physiologiques est essentielle.

Si un entraîneur peut toujours répondre à la question "comment l'exercice se déroule-t'il ? " il doit également pouvoir répondre à la suivante "pourquoi se déroule-t'il ainsi ?".

On ne peut jamais être sûr que le champion du Monde actuel utilise la technique la plus juste au plan mécanique. La morphologie, les apprentissages antérieurs, la représentation qu'il a de la figure, son sens esthétique... influent sur la forme. Seule une analyse à partir de bases biomécaniques peut permettre de porter un jugement de valeur sur la technique utilisée et de distinguer le style de l'essentiel.

A partir des travaux de DANILOV, Maître des sports à l'Université de Leningrad, il est facile de définir d'une manière précise les conditions de création des impulsions au cours de l'appel sur le trampoline.

I. - ACTIONS FAVORISANT LA HAUTEUR DE L'ENVOI

- I.1.- Importance du chemin parcouru par la toile.
- I.2.- Durée de la phase d'appui.
- I.3.- Dynamique des efforts dans le temps.
- I.4.- Angle de direction de la phase aérienne.
- I.5.- Amplitude de la trajectoire aérienne.

2. - ACTIONS FAVORISANT LE MOUVEMENT DE ROTATION

2.1.- Angle de rotation.

En position "debout" c'est le secteur balayé par le tronc entre sa position la plus proche de la verticale et la position de départ de la toile.

2.2.- Durée du "balayage" de ce secteur.

2.3.- Angle de rotation de l'envol.

Cette analyse peut s'appliquer au saut de cheval où il est possible de distinguer trois phases distinctes :

- . arrivée sur le tremplin,
- . phase d'appui,
- . départ du tremplin.

Là aussi, la mesure précise des angles, des membres inférieurs par rapport à la verticale permet de définir trois paramètres essentiels

- . angle d'attaque,
- . angle de départ,
- . secteur d'impulsion.



Les positions du tronc et des membres supérieurs, la vitesse horizontale, la dynamique des efforts, le temps d'impulsion... sont également des facteurs déterminants.

Il serait intéressant de prolonger cette étude comparative en l'appliquant

- . au plongeon où la vitesse horizontale est presque nulle,
- . au trampoline où elle est nulle (sauf en cas de déplacement),
- . au saut de cheval et au tumbling, où elle est très grande.

### 3. ACTIONS EN PHASE AERIENNE

Si, au départ de la toile la trajectoire du centre de gravité est immuable si le mouvement cinétique ne peut être modifié, c'est tout de même en phase aérienne que les figures sont réalisées. A cet effet, il est utile de mesurer un certain nombre de facteurs :

- 3.1.- Temps de la phase aérienne,
- 3.2.- Temps s'écoulant entre le début de la rotation en salto et celui de la rotation en vrille.
- 3.3.- Grandeur du secteur parcouru en salto avant le début de la vrille.
- 3.4.- Angle minimal de flexion des articulations coxofémorales.
- 3.5.- Temps s'écoulant entre la fin des vrilles et le retour sur la toile.
- 3.6.- Grandeur de la rotation en salto après la fin des vrilles.

De nombreux paramètres peuvent être mesurés à l'aide d'un ordinateur mis au point, à la demande de la F.F.S.T. par Mr. Alain MOREAU, responsable du service de recherches électroniques de l' I N S E P.

D'autres paramètres ne peuvent être mesurés que sur film, dans les conditions d'études habituelles en analyse biomécanique.

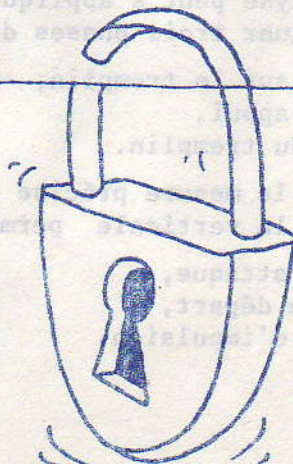
Pierre BLOIS



Le Trampoline n'est pas un agrès plus dangereux que les autres, il est juste nécessaire de respecter un certain nombre de

## REGLES de SECURITE

LA SECURITE DOIT ETRE LA PREOCCUPATION PREMIERE DU PROFESSEUR. IL NE FAUT JAMAIS PRENDRE DE RISQUE NI EN FAIRE PRENDRE.



①

En dehors des entraînements, le trampoline doit être verrouillé.  
Son ouverture et sa fermeture doivent être effectuées par le professeur avec l'aide des élèves.

Dessins : T. ALBERTI



RESULTATS DES COMPETITIONS

I. - CHAMPIONNAT D'EUROPE -

I.1 - Résultats individuels féminins .

1	R. KELLER	CH	26.7	10.1	34.6	10.1	34.9	96.20
2	S. SHOTTON	GB	27.1	9.4	34.0	9.4	34.4	95.50
3	L. KARPOVA	SU	27.0	9.6	32.5	10.1	35.2	94.70
4	I. TOLMACHEVA	SU	25.8	10.5	34.5	10.5	33.9	94.20
5	S. HAUSER	D	25.1	9.1	34.2	9.1	34.6	93.90
6	E. LINDENLAUB	D	25.4	8.8	33.8	8.8	34.1	93.30
7	L. PROKOFIEVA	SU	26.6	9.9	33.2	9.9	33.0	92.80
8	N. CONTE	F	25.5	8.4	33.3	8.4	33.9	92.70
9	C. ROTHER	D	25.4	8.6	32.3	8.6	33.0	90.70
10	O. STARIKOVA	SU	24.3	10.0	32.9	10.0	32.9	90.10
.....								
20	N. TREIL	F	23.7	7.6	30.1	-	-	53.80
.....								
23	C. LEBRUN	F	23.5	7.6	30.0	-	-	53.50
.....								
29	C. BOUSTEL	F.	13.8	6.0	24.4	-	-	38.20

I.2 - Résultats individuels masculins .

1	C. FURRER	GB	28.5	11.7	37.7	11.7	39.1	105.30
2	R. PELLE	D	28.1	12.0	37.2	11.8	36.7	102.00
3	V. KRASNOSHAPKA	SU	27.6	12.0	36.9	12.5	37.3	101.80
4	B. WOELKE	D	27.3	11.1	36.8	11.1	35.4	99.50
5	I. BOGACHEV	SU	24.5	12.0	36.4	12.4	36.7	97.60
6	R. MENENDEZ	D	26.2	11.2	35.8	11.2	34.9	96.90
7	A. JEMIOLA	POL	26.3	11.1	34.7	11.1	34.6	95.60
8	G. SOGNY	F	26.2	10.6	35.0	10.0	33.8	95.00
9	W OKONIEWSKI	POL	26.1	9.1	34.6	9.1	31.3	92.00
10	L. PIOLINE	F.	26.4	11.9	37.8	2.3	5.0	69.20
11	D. COLA	F	25.6	10.4	34.9	-	-	60.50
.....								
36	L. MAINFRAY	F.	4.7	1.3	1.3	-	-	6.00

I.3 - Résultats des épreuves synchronisées féminines .

1	VANDIERMAN/DERUITER	NL	.....	7.9	62.43
2	HAUSER/RHEINSCHMIDT	D	.....	7.9	60.63
3	RICHARDSON/SHOTTON	GB	.....	7.3	59.70
4	CONTE/TREIL	F	.....	7.0	59.53
5	McDONALD/McDONALD	GB	.....	6.6	58.60
6	SIMPSON/NEWLANDS	SC	.....	6.8	57.60
7	WONG/STEINFORT	NL	.....	7.0	57.10
8	HERRERA/SORIANO	E	.....	6.7	55.20
9	BOUETEL/LEBRUN	F	.....	6.8	52.10
10	ODER/LINDENLAUB	D	.....	2.1	43.20



I.4 - Résultats des épreuves synchronisées masculines .

1	JANES/MIKRUKOV	SU	11.0	73.80
2	PELLE/WOELKE	D	10.4	70.60
3	ORTIZ/DEBLAS	E	10.0	63.20
4	SCHNIERDA/HUNINGHAKE	D	9.0	61.40
4	RENDELL/SEAMAN	GB	8.6	61.40
6	ROTH/MEIER	CH	8.9	60.53
7	McCANN/FOGG	SC	8.1	57.00
8	KRASNOSHAPKA/BOGACHEV	SU	6.5	56.43
9	SCHNYDER/IMBODEN	CH	7.9	48.60
10	PIOLINE/SOGNY	F	10.6	39.50

I.5 - Résultats féminins par équipes .

1	UNION SOVIETIQUE	79.4	100.6	180.00
2	REPUBLIQUE FEDERALE ALLEMANDE	76.7	100.3	177.00
3	GRANDE BRETAGNE	76.1	97.9	174.00
4	PAYS-BAS	75.3	93.00	168.30
5	FRANCE	72.7	93.40	166.10
6	ECOSSE	71.00	92.00	163.00

I.6 - Résultats masculins par équipes .

1	REPUBLIQUE FEDERALE ALLEMANDE	81.6	109.8	191.40
2	FRANCE	78.2	107.7	185.90
3	GRANDE BRETAGNE	80.9	102.2	183.10
4	ESPAGNE	75.2	97.9	173.10
5	UNION SOVIETIQUE	82.4	89.8	172.20
6	SUISSE	73.9	95.5	169.40
7	ECOSSE	73.9	91.7	165.60

Les championnats d'Europe par équipes n'existent que depuis cette année. Il est tout de même intéressant d'établir le classement des différentes nations européennes depuis les premiers Championnats d'Europe de Paris.

Ce classement a été établi par l'entraîneur de l'Equipe d'Allemagne : Heinz Peter MICHELS .

LIEU	DATE	H O M M E S			F E M M E S		
PARIS	1969	1	GB	75.20	1	D	71.00
		2	D	74.30	2	GB	67.05
		3	CH	73.95			-----
		4	NL	65.85			-----
GAND	1971	1	D	79.15	1	D	73.70
		2	GB	79.00			-----
		3	CH	75.65			-----
		4	NL	69.30			-----



<u>LIEU</u>	<u>DATE</u>	<u>H O M M E S</u>			<u>F E M M E S</u>		
EDIMBURG	1973	1	F	78.10	1	SU	75.30
		2	GB	77.60	2	GB	73.70
		3	D	77.30	3	D	72.75
		4	SU	63.40	4	NL	65.15
BALE	1975	1	SU	139.40	1	SU	134.00
		2	D	133.20	2	D	131.80
		3	F	128.10	3	GB	123.30
		4	CH	125.50			-----
		5	GB	118.90			-----
		6	NL	98.50			-----
		7	DK	86.40			-----
ESSEN	1977	1	SU	144.30	1	SU	135.40
		2	GB	139.60	2	D	134.30
		3	F	139.00	3	GB	125.70
		4	D	135.50	4	NL	117.60
		5	CH	119.80	5	F	95.70
		6	E				-----
PARIS	1979	1	SU	144.30	1	SU	129.30
		2	GB	138.00	2	D	127.30
		3	D	134.80	3	GB	123.90
		4	F	133.90	4	NL	122.30
		5	CH	128.80	5	F	100.90
		6	E	123.10	6	E	95.10
		7	P	118.30			-----
BRIGHTON	1981	1	D	191.40	1	SU	180.00
		2	F	185.90	2	D	177.00
		3	GB	183.10	3	GB	174.00
		4	E	173.10	4	NL	168.30
		5	SU	172.20	5	F	166.10
		6	CH	169.40	6	SCOT	163.00
		7	SCOT	165.60			-----

O

O O O

Votre abonnement à la Revue Trampoline se termine avec ce numéro. Pensez à vous réabonner dès maintenant pour ne pas subir d'interruption dans la réception de nos numéros. Afin de faciliter le travail du secrétariat, prière d'utiliser le Bon de commande ci-joint. Prix de l'abonnement à l'unité..... F. 40.--. Prix de 5 abonnements groupés à la même adresse... F. 160.--. Parution : 4 numéros par an, Mars - Juin - Octobre - Décembre -



Le trampoliniste de l'année 1981 : Carl FURRER.

Nouveau champion d'Europe, il prend la suite de son camarade Stuart MATTHEWS.

Nous avons relevé dans la Revue "Trampoline 1981" de notre ami David PICKUP, les résultats suivants :

14 Mars	Flower Cup	100.60/11.5
21 Mars	Coupe des champions	104.20/11.5
11 Avril	Championnat régional N W	100.30/11.6
18 Avril	" " S W	102.10/11.9 (-18 ans)
25 Avril	" " E	100.70/10.7 (-18 ans)
16 Mai	" " S E	100.10/11.5
		95.70/ 8.1 (-18 ans)
27 Juin	Championnat national - 18 ans	102.90/11.5
		92.00/ 8.7 (-18 ans)
5 Juillet	Coupe Hermesetas	100.60/10.6
11 Juillet	Championnats de Grande Bretagne	100.40/11.5
		106.50/11.5
		(record du Monde)
7 Novembre	Championnats d'Europe	105.30/11.7.

Il est intéressant de noter que le meilleur total a été obtenu avec 10 pts 60 de difficulté.

La régularité des résultats de Carl au-dessus de 100 pts est impressionnante ; elle explique sa victoire aux Championnats d'Europe et lui permet d'espérer le titre mondial. A moins que.....

ERRATUM : Le Comité Départemental du Val de Marne nous communique que la Coupe du Val de Marne, précédemment programmée le 24 Janvier, se déroulera le 17 Janvier à Arcueil. Nous nous excusons de ce changement.

INFORMATION :

Le Comité Régional Ile de France organise une série de séances d'information, destinées aux candidats au Brevets fédéraux (Juges et moniteurs 1er degré). Ces séances se dérouleront le Samedi après-midi au Lycée Langevin Wallon à Champigny. Le calendrier des séances sera communiqué aux différents clubs de l'Ile de France.