

ACROBATIC Sports mag'

N°10 Novembre / Décembre 2006

Le Web Mag' de l'Acrobatie

DANS CE NUMÉRO :

La formation des Trampolineurs : Philippe LABEAU	2
De la toile aux étoiles : Elodie DUFAU	4
Anecdote : « Le Magnifique »	7
Coup de maître : DN 2006	8
SONDAGE !!!!	9
En bref.	10



www.Acrobaticsports-tv.fr

Prochainement...



Sondage

(Voir en page 9)





LA FORMATION DES TRAMPOLINISTES

Par Philippe LABEAU



LA FORMATION DES TRAMPOLINISTES

La formation des trampolinistes doit comporter **6 grands axes de travail** qui en se combinant vont permettre à chacun d'aller le plus loin possible dans sa pratique acrobatique en vue de la performance en compétition.

La présence de ses 6 grands axes de formation permettra au trampoliniste de développer harmonieusement toutes ses qualités acrobatiques en limitant les risques liés à la pratique (blessure, perte de figures...).

Les éducatifs sont de multiples combinaisons des cinq positions de bases (**assis, 4 pattes, dos, ventre, debout**).

La variété de ces positions dans la toile associée aux quantités de rotations transversales (par tranche de 90°) et longitudinales (par tranche de 180°) fait de l'agrès trampoline le mode d'entrée pri-

vilégié dans le monde de l'acrobatie aérienne, et ce quelle que soit l'activité acrobatique pratiquée (trampoline, tumbling, plongeon, ski acrobatique, gymnastiques artistiques, acrobatique...)

Les préparations (des figures de compétitions) sont des éducatifs spécifiques dont le déroulement est régi par les principes de la « part method » dans l'objectif d'acquérir une nouvelle figure acrobatique. Ces préparations sont incontournables afin de toujours maîtriser son apprentissage dans un objectif de sécurité et de prise de repères internes et externes.

Les figures doivent être travaillées dans un souci de sécurité d'abord (aménagement du milieu et intervention ou non de l'entraîneur), puis d'exécution et de précision dans l'objectif de les placer dans les exercices de compétition.

Les séries de figures sont indispensables s'il on veut pratiquer le trampoline de compétition, elles permettent :

D'affiner les réceptions pour permettre puis perfectionner les enchaînements.

D'éviter des stéréotypes de liaison (ceux des exercices de compétition la plupart du temps)

De répéter des figures dans un but d'amélioration de l'exécution

(amplitude, stabilité, forme de corps).

D'améliorer les qualités physiques en jouant habilement lors d'une séance ou un cycle de travail sur :

le temps d'effort : Nombre de figures dans une série et ou dans une séance

l'intensité de l'effort :

Nombre de rotations transversales enchaînées dans une série ou dans une séance.

Conditions d'exécution de la série (départ de l'arrêt pour travailler la reprise d'amplitude par exemple...)

Les exercices de compétition, on en distingue deux sortes qui sont toujours travaillés dans un souci d'exécution (amplitude, stabilité, forme de corps):

Les exercices en conformité avec le règlement fédéral voire international (Imposés, libres à exigence, libre 1)

Les exercices libres (2 & 3) qui doivent respecter des principes de construction logiques.

Les renforcements musculaires et les assouplissements sont indispensables dans un objectif de sécurité (tonicité générale) d'exécution puis d'amélioration de la performance (résistance aux pressions de plus en plus grande et efficacité du déclenchement et de la conduite des rotations) .

Bien sur une séance peut ne pas comporter obligatoirement ces 6 composantes, la présence ou non de celles ci dépend :

De l'objectif compétitif ou non de la pratique du trampoline
Du niveau du trampoliniste.
De la période de l'année (programmation de la saison sportive)

Les éducatifs [Répertoire](#)

Les éducatifs sont les fondations de l'édifice acrobatique que le jeune va se construire. Ils sont incontournables dès les premières heures de pratique car le jeune va tout d'abord se **familiariser avec les réceptions** puis **impulsions** spécifiques au trampoline puis **prendre des repères** au cours des rotations arrières, avants, longitudinales puis combinées (salto et vrille). L'aisance dans les réceptions assise, 4 pattes, ventre, dos permettra au jeune d'utiliser plus tard d'une manière efficace la « part method » pour se lancer dans des figures acrobatiques plus complexes. L'enrichissement du vécu acrobatique (car ces éducatifs sont innombrables) permettra au jeune de passer d'un pilotage de son corps aérien « à vue » à un pilotage « semi automatique » avec prises de repères visuels bien précis dans le temps et l'espace.

[Educatifs classés par difficulté en fonction du niveau de pratique](#)

Les figures de compétitions et leur préparation

[Répertoire](#)

Chaque figure possède une ou plusieurs préparations en fonction de sa complexité.

Les tableaux ci joints nous présentent l'apprentissage des principales figures grâce à la « part method » qui permet de se référer à des éléments connus pour découvrir une nouvelle acrobatie.

C'est cette référence omniprésente, la maîtrise parfaite des réceptions ventre et dos et l'addition judicieuse de demi vrille et de $\frac{1}{4}$ de salto qui va permettre de contrôler l'apprentissage puis de maîtriser la nouvelle figure .

On s'aperçoit que toutes les figures au trampoline ont pour racines 5 éléments fondamentaux :

[Le Piqué américain](#) ou $\frac{3}{4}$ avant tendu, par son départ en avant corps tendu pour les barani tendu, rudy et randy.

[Le salto avant](#) pour toutes les multiples rotations avant de $1\frac{3}{4}$ à Triffis barani out en passant par Barani out fliffis.

[Le Barani](#) -outre son utilité lors du barani out système (systématisation de la fin des fliffis et triffis en Barani)- est le point de départ de nombreuses figures avants (Full in Barani Out, Full in rudy out, Full in full middle Barani out...)

[Le salto arrière](#) permet de maîtriser les doubles et triples rotations arrière avec vrille placées après le premier tour (Back in full out...)

Le demi piqué va permettre l'exploration de toutes les rotations arrières avec un départ combiné avec un mouvement de vrille (Full, double full, Half in Half out fliffis et triffis, full in full out, Full full full...).

[Le demi piqué vers les rotations transversales simples.](#)

[Le demi piqué vers les fliffis et triffis.](#)

Il est donc indispensable que le jeune trampoliniste maîtrise parfaitement **ces 5 figures racines** (départ dans le bon axe, bon placement de la tête, des bras, tonicité dans la phase d'appui dans la toile) qui sont les sésames vers l'acrobatie complexe.

*Philippe Labeau,
Entraîneur*

*Section sportive de St Germain en Laye
Formateur fédéral de 1981 à 2002*

Prochain article les séries d'entraînement, la composition et le travail des exercices de compétition...



De la toile aux étoiles

Elodie DUFAU

Acrobatic Sports : Quand avez-vous pris votre retraite ? Qu'est-ce qui a motivé cet arrêt ?

Elodie Dufau : J'ai arrêté le trampo en mars 2006. J'avais depuis quelques mois des problèmes de pertes de figures. 3 semaines avant les jeux mondiaux l'été 2005 je me suis fait une entorse à la cheville en faisant un « 1 ¾ » à la place d'un « Out Pike » et à la reprise j'avais une petite appréhension sur les out pike. Ensuite 2 semaines avant les DN 2005, je commençais mon imposé par Trifis Pike et un matin je me suis fait une entorse des cervicales en faisant un « 2 ¾ » à la place de triffis. J'ai donc commencé à avoir peur en trifis pike et je ne le faisais plus, puis ensuite mon appréhension s'est amplifiée et j'ai perdu mes outs. A la fin je commençais même à me poser des questions en barani, j'avais l'impression de ne pas tourner du bon côté. Je ne me faisais donc plus plaisir à l'entraînement, je sautais avec la peur sans cesse et ça devenait dangereux. J'ai réfléchi pendant plus d'une semaine, j'en ai parlé à beaucoup de monde, j'ai pesé le pour et le contre, la décision a été difficile mais j'ai décidé d'arrêter ma carrière sportive, et de rentrer dans la vie active. Heureusement j'ai été très bien entourée à ce moment là, mes

amis étaient vraiment présents. J'ai annoncé à mes entraîneurs **Sébastien Jarry** et **Franck Bardy** ma décision, je me suis inscrite le lendemain matin dans une agence d'intérim et le lundi suivant j'avais déjà ma première mission, à La Poste en tant qu'encadrante. J'y suis restée 1 mois et demi et ils m'ont fait une proposition de contrat, une formation pour être cadre l'année d'après (j'ai un BTS communication des entreprises).



Elodie DUFAU

© Michel BONTEMPS

Acrobatic Sports : Quand et comment avez-vous rejoint le Cirque du Soleil (date des castings, etc.) ?

Elodie Dufau : Je n'ai jamais voulu faire le casting du Cirque du Soleil, même avec les encouragements de mon entraîneur je ne voulais pas. J'étais

nouveau spectacle. J'ai donc refusé la proposition très intéressante de la Poste pour tenter l'aventure du Cirque et je suis arrivée à Montréal le 3 juillet 2006 .

Acrobatic Sports : Comment se déroule votre acclimatation à Montréal ?

Elodie Dufau : Mon arrivée à Montréal s'est déroulé merveilleusement bien. J'ai été accueillie comme une princesse. Toutes les personnes qui travaillent au Cirque sont vraiment adorables. Je n'ai donc aucun problème d'intégration. Cela fait 4 mois maintenant que je suis ici et j'ai vraiment trouvé une famille. Je ne m'attendais pas à trouver une telle atmosphère et des conditions de vies aussi parfaites. Nous sommes hébergés dans la résidence juste en face du cirque. Chaque artiste a son studio tout équipé, jusqu'au linge de maison. Et à la résidence nous avons tout le confort dont on a besoin (salle de gym, jacuzzi, salle de jeux, espace Internet, grande salle télé, laverie...). J'ai été très impressionnée aussi par l'immensité de cette entreprise. 3 immenses salles d'entraînements acrobatiques, chacune plus grande qu'un gymnase en France, 2 salles de danse, 1 salle de théâtre, 2 cafétérias, une grande salle de kiné avec

inscrite au casting en France l'année d'avant mais je ne m'y suis jamais présentée. Je ne me sentais pas prête à arrêter le trampo et à partir loin de ma famille.

Les championnats d'Europe de trampoline en mai 2006 se déroulaient en France et j'y ai assisté en tant que pareur. Là bas se trouvaient des dépitistes du Cirque. J'essayais de les éviter au début (rire) je ne voulais plus faire d'acrobaties, ça faisait presque 2 mois que j'avais arrêté le trampo et j'étais déjà rentrée dans la vie active.

Mais Didier Sémola

(entraîneur national de tumbling), qui me parlait du cirque depuis déjà un bon moment m'a amenée aux dépitistes, il leur a dit « tiens je t'amène Elodie Dufau, tu sais la jeune fille qui ne veut pas entendre parler du Cirque et qui ne s'est pas présentée aux casting » (rire) et il m'a gentiment laissée toute seule avec le dépitiste, **Philippe Agugué**. Je lui ai donc expliqué mes pertes de figures, et que je ne voulais donc plus monter sur un trampo. Là il m'a répondu : « Ecoute, tu corresponds exactement au profil de la fille qu'on recherche pour un nouveau spectacle, et ce n'est pas du trampoline, c'est du teeterboard (planche sautoire). Je vais tout faire pour te convaincre ». Et voilà il a réussi, il m'a longtemps parlé du Cirque, il m'a montré pas mal de vidéos, cela m'a convaincue, et un mois après j'ai reçu mon contrat pour ce

tous les appareils de rééducations, musculation, sauna...., les ateliers costumes prennent 2 bâtiments entiers à plusieurs étages. Il y a même un centre d'envoi de courrier, un guichet automatique...

Acrobatic Sports : En quoi consiste votre rôle au sein de la troupe ?

Elodie Dufau : Je suis en création du spectacle « Cirque

qu'avec des Russes, je suis la seule non-russe du numéro. J'ai ensuite un second numéro qui sera le premier numéro acrobatique du spectacle mais ce sera de la petite acrobatie, on sera plusieurs sur la scène avec pleins d'accessoires (mini trampoline, boules, mats chinois....) dans une ambiance plutôt comique. Ensuite une autre chose dont je n'ai pas le droit de parler et tout au long du spectacle il y a ce qu'on appelle des « Cues », ce sont des passages sur scènes.

Elodie DUFAU et Arélie GRATAY - 3ème en Synchro à Levallois 2005



2007 ». C'est le nom provisoire du show, le vrai nom nous sera dévoilé en même temps qu'aux médias environ un mois avant la première, qui est en avril 2007. Mon numéro principal est le teeterboard, je suis voltigeuse. Ça sera le dernier et le plus gros numéro du spectacle. Malheureusement je ne peux rien dévoiler avant le début du show mais ça sera impressionnant. Je travaille

Acrobatic Sports : Quel est l'apport du trampoline dans votre numéro au sein du spectacle ?

Elodie Dufau : Je n'ai pas été prise seulement pour mon background de trampoliniste mais aussi grâce à mon background de gymnaste (J'ai fait 9 ans de gymnastique artistique avant de passer au trampoline). Car je fais aussi beaucoup de main à main, des acrobaties au

sol. Donc la gymnastique m'a apporté le dynamisme, la vitesse d'exécution des figures, la solidité, la musculature et la souplesse. Le trampoline m'a bien sûr apporté les figures acrobatiques mais j'ai dû changer ma technique car ce n'est pas le même départ, au trampoline je devais exécuter mes figures sur la croix tandis qu'en sortie de teeterboard je dois me déplacer au minimum de 1m50 à 2m.

Acrobatic Sports : Y a-t-il d'autres trampolinistes ou athlètes issus des sports acrobatiques (ou de la gymnastique en général) qui sont actuellement en préparation à Montréal avec vous ?

Elodie Dufau : Dans mon numéro c'est très varié. Il y a un Russe, Sergei qui est arrivé en même temps que moi juste après les championnats du monde d'acroport au Portugal auxquels il a participé. Il était en Duo mixte. Il est donc porteur, mais il a du apprendre beaucoup aussi car rattraper quelqu'un debout sur ses épaules est différent de ce qu'il avait l'habitude de faire. Mais je fais aussi beaucoup de main à main donc pour ça il a toutes les bases. Alexeï, voltigeur au même titre que moi était voltigeur d'un quatuor en Russie. Les autres étaient déjà dans un numéro de teeterboard en Russie, soit au cirque de Moscou soit au cirque de Saint Pétersbourg. Sinon pour mon deuxième numéro je travaille avec un gym qui était en équipe de France **Yohann Benhamou** et un duo mixte de main en main qui

vient de l'école nationale du cirque de Montréal. C'est donc varié mais ça tourne quand même autour de la gym, du trampoline et de l'acroport.

Acrobatic Sports : Quels conseils donneriez-vous à des trampolinistes qui souhaitent tenter l'aventure de la reconversion artistique dans le cirque ?

Elodie Dufau : Je leur conseille de ne pas hésiter à se présenter à l'audition. En fait faire l'audition ne veut pas dire qu'on part tout de suite. C'est ce que beaucoup de personnes croient. On peut faire l'audition et dire qu'on continue le trampoline encore quelques mois ou même années, mais au moins le Cirque vous a déjà dans sa base de données et c'est beaucoup plus rapide ensuite si le Cirque a quelque chose à proposer.

Pour l'audition il faut vraiment se lâcher et prendre ça comme un jeu, être le plus naturel possible et ne pas avoir peur du ridicule, car une fois au Cirque, on fait beaucoup de classes de jeu où, par exemple, on doit faire des animaux ou des choses en tout genre, mais on est tous dans le même cas donc faut se lâcher car si on est timide, qu'on fait des toutes petites choses, c'est là qu'on paraît ridicule.

Alors évidemment j'encourage tous ceux qui hésitent à passer l'audition à le faire, car le Cirque c'est vraiment une belle reconversion. Moi j'ai longtemps hésité car à vrai dire je ne connaissais pas trop le Cirque donc j'avais un peu peur de ce qui m'attendait. En fait je

regrette même de ne pas être venue plus tôt il y a un an quand j'ai commencé à avoir mes pertes de figures et à ne plus me faire plaisir au trampoline. C'est vraiment quelque chose d'immense et de magnifique, il faut vivre cette aventure pour l'imaginer, comme il n'y a que de bonnes choses, j'ai souvent du mal à croire que ce que je vis est réel.

Acrobatic Sports : Quels sont vos objectifs à plus long terme ?

Elodie Dufau : J'espère que tout se passera bien dans mon show pour pouvoir rester encore quelques années. Je voudrais travailler le plus d'années possible en tant qu'artiste donc si un jour, ce que je fais dans mon show ne me plaît plus je peux demander à changer de show. En tant qu'artiste on est prioritaire pour une formation spécifique sur un numéro d'un autre show.

Après le cirque je voudrais faire une carrière en tant que comédienne, donc je reviens en France pour, je l'espère, exercer ce magnifique métier. Il serait beaucoup plus facile pour moi de faire une carrière de comédienne au Canada grâce à la notoriété du Cirque du Soleil mais pour moi revenir vivre en France aux côtés de ma famille est primordial. La question ne se pose même pas.

Anecdote



A l'heure où tout le monde ne parle plus que de « Stick it », la dernière production Disney qui parle de Gymnastique à laquelle notre Isabelle Sévérino nationale a participé,

voici une photo de l'époque (les années 70) où le cinéma faisait régulièrement appel à l'équipe de France de Trampoline pour le réglage et le doublage de cascades périlleuses.

Sur cette photo on peut apercevoir en arrière plan Jean-Michel BATAILLON en plein raccord maquillage et au 1er plan Michel ROUQUETTE donnant quelques conseils à J-P BELMONDO. Philippe DEBROCA, le réalisateur, avait fait appel à nos amis trampolinistes sur le tournage du film « Le Magnifique » sortie en 1973, l'histoire d'un écrivain qui se prenait pour le héros des ses livres, le fameux Bob SINCLAR.

Pour info, le célèbre DJ français du même nom a pris le pseudo de ce film...



Jean-Michel BATAILLON - Jean-Paul BELMONDO
Michel ROUQUETTE

Merci à Jean-Michel BATAILLON pour nous avoir fait parvenir ce cliché.

COUP DE MAÎTRES

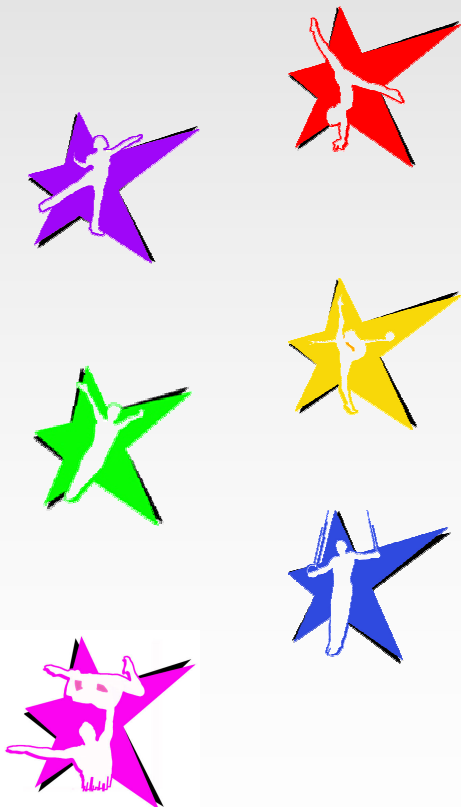


Samedi 18 novembre le club de l'**Acro Tramp de Sevrans** (93) a accueilli les championnats de France divisions nationales de trampoline et de tumbling. Au cours de cette compétition organisée à merveille par une équipe de bénévoles fort sympathiques et on ne peut plus dévoués, en partenariat avec les collectivités locales (marie de Sevrans et conseil général de Seine St Denis), les meilleurs clubs de France ont pu se mesurer en ce début de saison, au palais des sports Gaston Bussière.



De l'avis unanime des athlètes et des spectateurs présents à Sevrans, l'organisation a fait preuve d'un grand professionnalisme à tout point de vue. Acrobatic Sports tient à féliciter le président du club de Sevrans, **Régis Galeziewski**, **Cyril Cloud**, entraîneur de Sevrans, ainsi que tous les bénévoles de l'organisation pour le succès de cet événement ainsi que les différents partenaires (notamment **Hubert Fougeras** pour la réalisation originale du podium).

Pour la petite histoire , **Cyril CLOUD** est aussi le créateur de nos logos et tout récemment de nos pictogrammes gymniques.



Sondage

Nous projetons de créer un troisième site dédié spécifiquement à la vidéo :



www.Acrobaticsports-tv.fr

Une « WebTV » consacrée à **TOUS** les sports acrobatiques.

Notre ambition est de pouvoir y parler chaque mois de chaque discipline régie par la FIG par des reportages spécifiques, des magazines, des news etc... Ce site serait payant par abonnement annuel (30 €, soit 2.5€/mois), et accessible seulement du territoire français.

Programmation initiale : 1 heure par semaine de programmes nouveaux.

Pour obtenir les images des passages des équipes de France dans les différents Championnats mondiaux de toutes les disciplines, la FIG nous impose un minimum d'abonnés à l'année. **Question: serez-vous assez nombreux pour que ce site voit le jour ?** Donnez votre avis ici :

contact@acrobaticsports.net

ACROBATIC Sports TV

EDITION FRANCAISE

Accueil
Qui sommes nous ?
Infos & Reportages
Trampoline
Tumbling
Gymnastique acrobatique
Calendrier & resultats
Entretiens
Forum
Videos
Documents historiques
Boutique
Liens
Partenariats
Livre d'Or
People
Mises a jour

RECHERCHER ds OK

A LA UNE

BRÈVES

Championnat de Russie par équipes et par...
Le champion d'Europe junior 2004 de trampoline Dimitri Ushakov (RUS) a remporté le championnat de Russie par équipe en catégorie 17-18 ans. Tatiana Maslennikova s'est imposée dans la même catégorie. En revanche le champion du monde par 2006 Mikheil Melnik a chuté lors de sa performance. Merci à Nikolai Melnik, entraîneur de la fédération russe, pour la communication des résultats.

Adam Götz (ALL) réalise 16,8 pts
L'international Adam Götz a égalisé le record d'Allemagne de difficulté au trampoline en réalisant 16,8 pts lors de la Schwarzwaldpokal à Oberndorf (Allemagne du sud). Il détient désormais ce record avec Markus Kubicka. Merci à Michael Kuhn, entraîneur de l'équipe d'Allemagne, pour la communication de cette information et des résultats.

La télévision allemande interroge sur...
Lors de l'émission "Das Quiz" (l'équivalent de "Qui veut gagner des millions" en Allemagne) du 27 septembre, une question fut posée concernant la discipline dans laquelle Anna Dogonadze est devenue championne olympique. Merci à Simone Artois-Köhler, notre correspondante Outre-Rhin,

05/10/2006
Championnats du Monde de trampoline...
Vous en rêvez. Acrobatic Sports l'a fait!

- En bref -

Julie Perreten et Sébastien Laïfa en Martinique

Sébastien Laïfa, champion d'Europe 2006 de trampoline synchronisé, et Julie Perreten, membres de l'équipe de France de trampoline, participeront à une semaine de démonstrations en Martinique avant Noël en compagnie d'autres gymnastes tels que Grégory Alcan et Yann Cucherat. Souhaitons leur de bons sauts sous les cocotiers.

© Damien DORNA



Michel Rouquette a 60 ans !

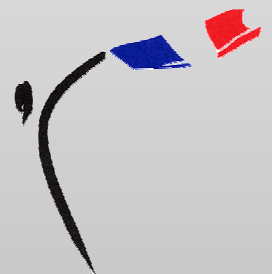
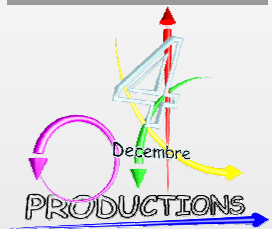
Après avoir soufflé les 40 bougies du Trampoline l'année passée en compagnie de ses deux complices de toujours Pierre Blois et Bernard Ammon, c'est en famille que Michel a dû en souffler 60 le 9 Novembre dernier.

L'équipe d'Acrobatic Sports se joint aux passionnés de trampoline du monde entier pour souhaiter un bon anniversaire à l'un des personnages les plus charismatiques de l'histoire du trampoline mondial. Retrouvez sur notre site une vidéo rendant hommage à Michel Rouquette .



1Geni@

Editeur et
Intégrateur
de solutions
e-business



Directeur de la publication
Damien DORNA
Rédacteur en chef
Michel BONTEMPS

Remerciements
Guillaume LEFEBVRE
Ont participé à ce numéro
Philippe LABEAU
Damien DORNA
Michel BONTEMPS
Crédits Photos
Damien DORNA
Michel BONTEMPS
Contact
contact@acrobaticsports.net