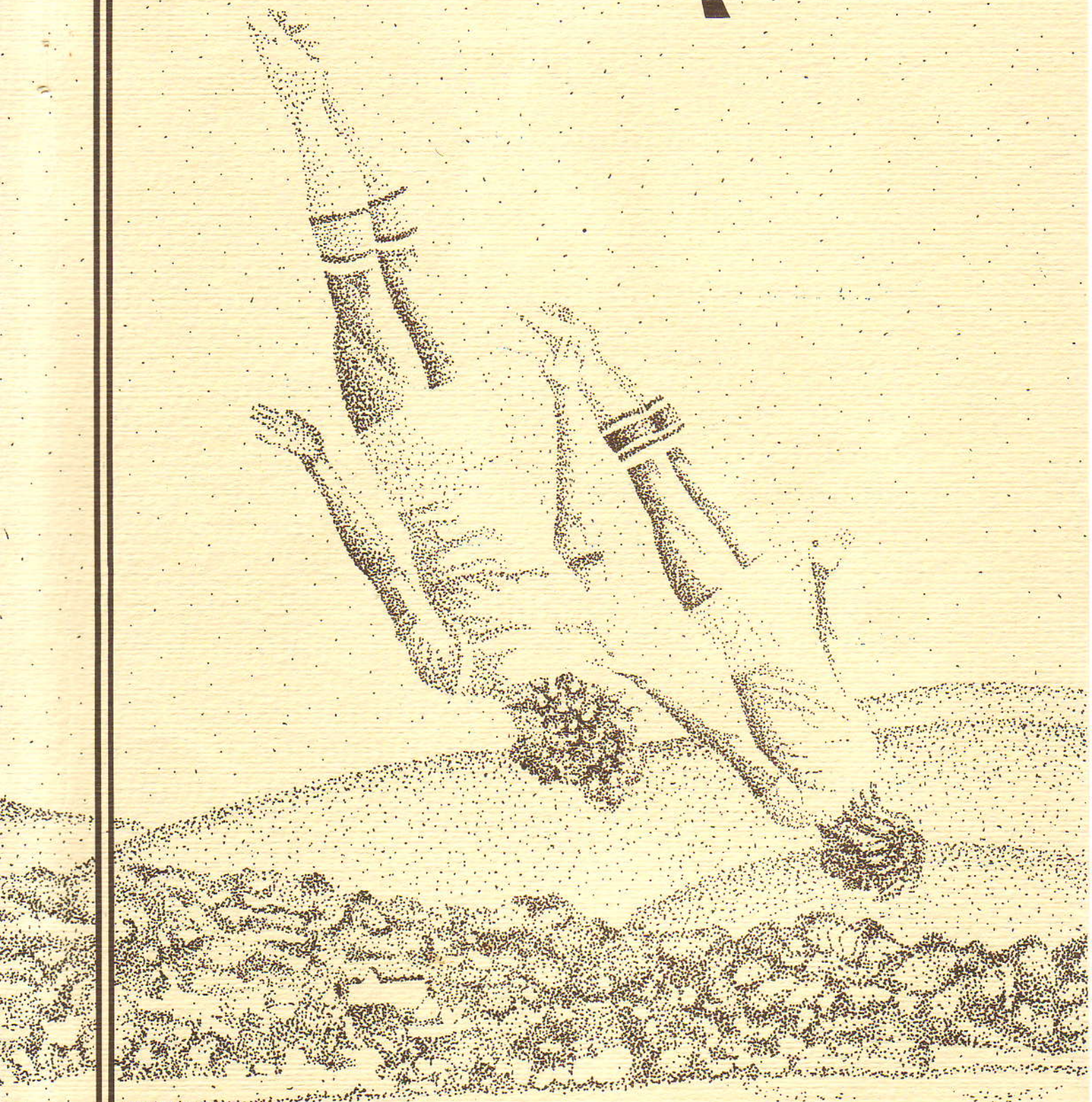


trampoline



N° 18

**Fédération Française
des Sports au Trampoline**

19, rue de la lancette
75012 PARIS
tél. 343.73.71

S O M M A I R E

-----oOo-----

Numéro 18 - Juin 1979

TECHNIQUE ET PEDAGOGIE

- Les vrilles élémentaires (suite)
- Progression pédagogique pour l'enseignement au Trampoline.

TRAMPOLINE et SKI ACROBATIQUE

- Compte-rendu de la Coupe du Monde

COMPETITION

- Sécurité en Compétition

ECHOS INTERNATIONAUX

- Le Trampoline en U.R.S.S.

INFORMATIONS

- Brevet d'Etat (partie spécifique)
- Commission technique
- Sixièmes Championnats d'Europe.

-----oOo-----

LES VRILLES ELEMENTAIRES (suite)

A 3. - VRILLES DE LA "POSITION ASSISE" A LA "POSITION DEBOUT"

Nous limiterons cette étude à la plus courante : Assis 1/2 Vrille - Debout.

Il est également possible de réaliser 1 vrille mais cette figure n'est pas incorporable dans un enchaînement. Elle est utilisée, uniquement, à des fins pédagogiques et techniques.

3.1. Technique

Figure très simple, sans le moindre risque, que l'on peut enseigner dès les premières séances.

3.1.1. Départ de la toile

A la suite d'un "bomber assis" en position correcte (voir fiche technique N° 8 - Revue Trampoline Décembre 76), poussée des membres inférieurs dans la toile vers le bas et l'arrière. Au cours de cette poussée, on note une légère anticipation des épaules dans le sens de la vrille. Comme la "vrille debout", la 1/2 vrille de la position assise a son origine sur la toile. C'est le segment libre qui engage la vrille. Ce mouvement est beaucoup plus pur, car mieux localisé au tronc en raison d'une surface de contact plus importante avec la toile.

L'action des membres supérieurs s'ajoute au renvoi de la toile mais produit également une légère rotation vers l'avant qui replace le tronc en position verticale.

3.1.2. Phase aérienne

Dès le départ de la toile, les membres supérieurs sont élevés au-dessus de la tête et les membres inférieurs sont abaissés. Au cours de cette action, le bassin poursuit le mouvement de rotation commencé sur la toile : c'est la conduite de la vrille. L'alignement des segments et le rapprochement des membres supérieurs de l'axe longitudinal favorisent le mouvement de la vrille.

3.1.3. Retour à la toile

Les membres supérieurs s'abaissent par les côtés, la 1/2 vrille est accomplie.

3.2. Intentions de l'exécutant

3.2.1. Départ de la toile

- . Tourner les épaules dans le sens de la vrille tout en se grandissant.

3.2.2. Phase aérienne

- . Appuyer sur les pieds pour ne pas les monter
- . Faire tourner le bassin d'une manière continue
- . S'allonger dès le départ de la toile et se durcir
- . Monter les membres supérieurs au-dessus de la tête et les maintenir serrés contre les oreilles.

3.2.3. Retour à la toile

- . Ecarter les bras
- . Pénétrer dans la toile les membres inférieurs verticaux

3.3. Démarche pédagogique

- . Apprentissage direct de la figure
- . Respect strict du sens de rotation

3.4. Fautes à éviter

3.4.1. Départ de la toile

- . Tomber assis défectueux = contact non simultané
- . Poussée insuffisante des membres supérieurs = retour à la position assise
- . Rotation autour d'un appui = déplacement latéral.

3.4.2. Phase aérienne

- . Conservation des membres inférieurs en position horizontale, ce qui interdit le retour à la position debout et perturbe la vrille
- . Allongement insuffisant = vrille difficile à réaliser
- . Membres supérieurs non fixés, ils se plaent "à la Napoléon". Par réaction, ils sont plaqués contre le corps l'un sur la poitrine, l'autre dans le dos.
- . Manque de tonicité pendant la vrille produisant des mouvements parasites.

3.4.3. Retour à la toile

- Relâchement des membres inférieurs = pas de rebond
- Corps cassé = difficulté pour enchaîner.

3.5. Enchaînements élémentaires

Toutes les positions de base et les sauts verticaux peuvent être enchaînés sans difficulté à la suite de cette 1/2 vrille.

N.B. : Il est également possible de réaliser cette figure avec une technique différente. A la suite d'une poussée normale, le corps quitte la toile. En phase aérienne, le mouvement de vrille est déclenché par une rotation du bassin simultanément avec l'ouverture de l'angle "tronc-cuisse". Ce déclenchement de vrille est du type "changement de face", c'est-à-dire que le mouvement de vrille s'arrête quand l'action musculaire cesse. Si cette forme est utilisable, elle est moins esthétique parce que moins coulée.

A 4. - DEMI VRILLE DE LA "POSITION ASSISE" A LA "POSITION ASSISE"

Il s'agit d'une figure très classique que nos amis britanniques appellent "SWIVEL-HIPS" et que l'on peut traduire littéralement par "HANCHES TOURNANTES". Très agréable à réaliser, elle est la suite logique de Assis, 1/2 Vrille ... Debout et Debout, 1/2 Vrille... Assis.

4.1. Technique

4.1.1. Départ de la toile

Action identique au mouvement précédent, mais la poussée des membres supérieurs sur la toile diffère par son intensité et sa direction. La réalisation de cette figure nécessite plus d'amplitude mais également une rotation vers l'avant plus importante. Au départ de la toile, le tronc est incliné à 60° par rapport à l'horizontale et au retour il aura une position symétrique par rapport à la verticale. Cette rotation est produite par la poussée excentrique des membres supérieurs placés en arrière des fessiers.

Le mouvement de vrille a son origine sur la toile par une anticipation au niveau des épaules.

4.1.2. Phase aérienne

Dès le départ de la toile, les membres supérieurs sont élevés rapidement au-dessus de la tête et les membres inférieurs sont abaissés, le bassin poursuit le mouvement de vrille au cours de cet allongement. Le corps est animé d'une légère rotation vers l'avant. Au passage du tronc à la verticale, le corps doit être complètement allongé et, à ce moment, un quart de vrille a été réalisé. Le mouvement de vrille se poursuit et la réception à la toile se prépare par une fermeture de l'angle "Tronc-cuisses". Cette fermeture doit se faire au dernier moment.

4.1.3. Retour à la toile

Une position assise correcte doit être obtenue après la 1/2 vrille : en particulier l'inclinaison du tronc vers l'arrière et corps dans l'axe de la toile.

4.2. Intentions de l'exécutant

4.2.1. Départ de la toile

. cf 3.2.1.

+ Chercher la rotation en avant

. Aller vers l'avant.

4.2.2. Phase aérienne

. cf 3.2.2.

+ Suivre la ligne rouge avec les pointes de pieds ce qui atteste d'une vrille réalisée corps allongé.

. Ne pas fermer la hanche trop tôt.

4.2.3. Retour à la toile

. Ecarter les bras et préparer la réception

. Ne prendre la position assise qu'au dernier moment.

4.3. Démarche pédagogique

Figure très simple qui implique pour une bonne réalisation, la maîtrise de : Assis, 1/2 Vrille... Debout ; Debout, 1/2 Vrille... Assis.

Les enchaînements suivants sont utiles au cours de l'apprentissage, les répéter en séries :

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| - Chandelles ; | - Chandelles |
| - Assis ; | - 1/2 Vrille... Assis |
| - 1/2 Vrille... Debout ; | - Debout |
| - Assis ; | - 1/2 Vrille... Assis |
| etc.... ; | etc.... |

La réalisation de la figure complète correspond à l'enchaînement :

- (Assis, 1/2 Vrille... Debout
- (Assis

Faire très attention au respect du sens de vrille. Il y a fréquemment une inversion entre Assis 1/2 Vrille... Assis et Assis, 1/2 Vrille... Debout. Pour un observateur placé sur un côté du trampoline, l'exécutant ne doit jamais présenter deux fois de suite la même partie de son corps (ventre ou dos).

4.4. Fautes à éviter

4.4.1. Départ de la toile

- . Manque de rotation vers l'avant : réception corps fermé, impossibilité d'enchaîner correctement

4.4.2. Phase aérienne

- . Membres supérieurs relâchés : ils se placent à contre sens de la rotation
- . Mauvais alignement des segments = vrille irrégulière
- . Fermeture anticipée de la hanche = arrêt de la vrille et réception désaxée.

4.4.3. Retour à la toile

- . Réception désaxée
- . Réception non simultanée
- . Buste vertical

N.B. : Toutes les fautes au niveau de la réception ont leur cause dans une phase antérieure.

4.5. Enchaînements élémentaires

Tous les enchaînements de la position assise peuvent être réalisés.

En général, dans les exercices simples on trouve :

- Assis..... Debout

- Assis 1/2 Vrille... Debout

- Assis... Ventre

- Assis 1/2 Vrille... Ventre

N.B. : Cette figure peut également être réalisée en déclenchant la vrille au cours de la phase aérienne, comme il l'a été précisé au cours de l'étude de "Assis 1/2 Vrille... Debout".

5. - UNE VRILLE DE LA "POSITION ASSISE" A LA "POSITION ASSISE"

Il s'agit d'un élément appelé "ROLLER" ou plus poétiquement "BEER BARREL ROLL". Avec un peu d'imagination on peut voir dans le déroulement de cette figure une analogie avec le roulement d'un tonneau de bière, à la différence près qu'il faut limiter le déplacement latéral sous peine de se retrouver sur le sol à côté du trampoline.

Le "ROLLER" n'entre jamais dans la composition d'un exercice en raison de la perte d'amplitude qu'il provoque mais, par contre, sa maîtrise est intéressante au niveau de la prise de conscience de la tonicité générale du corps dans les vrilles.

5.1. Technique

5.1.1. Départ de la toile

A la suite d'un Tomber Assis, tronc incliné en arrière ; cette position est indispensable à une bonne réalisation du "ROLLER". Il y a également intérêt à placer les mains assez éloignées du bassin pour obtenir une meilleure poussée.

L'action principale consiste en une poussée des membres supérieurs et un appui des talons dans la toile permettant une élévation rapide du bassin. Cette action s'apparente à un exercice réalisé au sol : de la position assise passer en appui dorsal manuel et pédestre.

L'élévation du bassin est accompagnée d'une montée de la hanche opposée au sens de la vrille.

5.1.2. Phase aérienne

Le mouvement de vrille amorcé au contact de la toile est immédiatement entretenu par une rotation du bassin entraînant le tronc et les membres inférieurs qui se placent en alignement l'un de l'autre et se solidarisent. Les membres supérieurs se rapprochent du tronc (WRAP-UP) et sont maintenus plaqués sur la poitrine. Le corps doit rester dans une position oblique très proche de l'horizontale au cours de la vrille, afin de permettre une réception dans une position assise correcte.

5.1.3. Retour à la toile

Le mouvement de vrille est ralenti par l'écartement progressif des membres supérieurs et une légère fermeture de la hanche. La réception doit être rigoureusement dans l'axe et sans déplacement latéral.

5.2. Intentions de l'exécutant

5.2.1. Départ de la toile

- . Sortir le ventre et la hanche opposée
- . Appuyer sur la toile avec les talons et les mains.

5.2.2. Phase aérienne

- . Rechercher une réception à plat dos afin d'éviter de redresser le buste
- . S'allonger au maximum et rester tonique
- . Conserver les membres supérieurs serrés sur la poitrine pendant la vrille.

5.2.3. Retour à la toile

- . Maintenir la position allongée le plus longtemps possible.

5.3. Démarche pédagogique

- . De la position assise, rebondir en s'allongeant grâce à une poussée du ventre vers le haut.
 - . Assis 1/2 Vrille ... 4 pattes
 - . 4 pattes 1/2 Vrille ... Assis
 - . Assis 1/2 Vrille ... Ventre
 - . Assis 1 Vrille ... Plat dos
 - . Assis 1 Vrille ... Assis.
- Une démarche globale est souvent très efficace. En cas d'échec, il peut être utile d'avoir recours à ces exercices.

5.4. Fautes à éviter

5.4.1. Départ de la vrille

- . Vrille produite par les membres supérieurs provoquant un déplacement latéral et un risque de sortie. Faire attention et placer un pareur du côté du sens de la vrille.
- . Poussée des membres supérieurs vers l'avant produisant une rotation et un retour à la position debout.

5.4.2. Phase aérienne

- . Relâchement du bassin = la vrille s'arrête à ce moment précis et l'exécutant se réceptionne dans une position oblique par rapport à l'axe de la toile.

5.4.3. Retour à la toile

- . Position désaxée = voir ci-dessus
- . Position debout = trop de poussée des membres supérieurs
- . Position couchée = manque de poussée.

5.5. Enchaînements élémentaires

Le "ROLLER" ne permet pas d'obtenir un bon renvoi de la toile, c'est pour cette raison qu'il n'est pas utilisé dans un enchaînement. Les combinaisons sont identiques aux exercices précédents.

N.B. : Il est également possible de réaliser un "Double Roller". Le mécanisme est le même, les actions de déclenchement et de conduite sont plus intenses et la tonicité du corps doit être parfaite. Le moindre relâchement interrompt ou perturbe la vrille.

P. BLOIS

M. ROUQUETTE

PROGRESSION PEDAGOGIQUE POUR L'ENSEIGNEMENT DU TRAMPOLINE

L'acquisition des figures au Trampoline doit suivre une démarche bien précise et passer par des étapes bien distinctes. La progression pédagogique de cet enseignement peut s'établir grâce à deux grands principes : le mode de départ et le sens de rotation qui définissent des familles d'action très particulières, et la part's method qui détermine la structure des figures et ainsi leurs éducatifs.

Si on regroupe ces critères, on peut classer l'ensemble des éléments dans un tableau selon une progression et définir des niveaux partant du débutant au champion. L'objectif de ce tableau n'est pas de fournir un répertoire de recettes pour apprendre tel élément ou tel autre, mais plutôt de proposer une démarche pédagogique que chaque entraîneur pourra adapter en fonction de ses jeunes, son matériel et ses entraînements.

Avant d'étudier plus avant cette progression, revenons sur les critères qui nous ont permis de l'établir et précisons-les.

I. - LES FAMILLES D'ACTION

1°/ De nombreuses figures peuvent être regroupées dans des ensembles en fonction de leur mode de départ et de leur sens de rotation transversale. En effet, le type de placement et d'action dans la toile est très caractéristique et définit une famille d'action ; ainsi, par exemple, sur une arrivée dos, si les membres inférieurs sont placés en avant de leur verticale et qu'on réalise une ouverture-blocage (le kick), on obtient un départ et une rotation spécifique, le ball out.

Toutes les figures qui répondent à cette action seront classées dans la famille d'action ball out. Si, par contre, depuis le dos les membres inférieurs sont placés en arrière de la verticale, avec comme action la fermeture-blocage, on se trouve dans la famille des pull over.

Si on analyse les deux modes de rotation avant et arrière et les trois formes de départ - debout, dos, ventre - on obtient six grandes familles d'action auxquelles viennent s'ajouter les familles sans rotation : sauts de base et figures de base. On peut les regrouper dans un tableau que voici :

DEPART / ROTATION	DEBOUT	DOS	VENTRE
Avant	Salto Avant	Ball Out	Cody Avant
Arrière	Salto Arrière	Pull Over	Cody Arrière

On peut préciser à l'intérieur de ce tableau :

- les évolutions majeures : les situations vont se complexifier pour donner la plupart des figures difficiles du trampoline. On y trouve les saltos AV et ARR., les ball out et les cody ARR.

- les évolutions mineures : ces situations se modifieront peu dans la progression et seront abandonnées à un certain niveau. Il s'agit des sauts de base, figures de base, cody AV. et pull over.

2°/ Utilité de cette classification

Dans un but de rentabilité à court terme, certaines familles étaient trop privilégiées au détriment des autres. On voyait par exemple un trampoliniste travailler le double arrière sans savoir réaliser le cody ARR. ou le ball out. Or, avant de progresser dans la difficulté, il faut nécessairement passer par des figures clefs dans les différentes familles d'action, car il se produit un transfert des sensations des unes aux autres et donc une meilleure perception des exercices.

De même chez les débutants, le travail est trop axé sur tous les sauts de base au détriment des premières rotations en salto. Or, il faut préciser que ces derniers perçoivent plus facilement les quantités importantes de rotation que les faibles ; ainsi, par exemple, le débutant réalisera plus rapidement le 4 pattes 1/2 salto AV dos ou genou 3/4 avant dos que le simple tomber ventre. Les sensations vont en fait s'affiner et passer d'une notion globale (tourner en avant, en arrière, etc...) à une perception plus fine (arriver en cuisse ou en poitrine). Le tableau ainsi établi propose donc un travail réparti dans ces différentes familles dès les premières séances.

II. - LA PART'S METHOD

Celle-ci a été préconisée la première fois par J. HENNESSY et elle est couramment appliquée dans les clubs. Elle part du principe qu'un élément complexe n'est que la construction et la référence à des éléments plus simples qui font partie du vécu moteur : lorsqu'on aborde une figure complexe, la sensation qui en résulte n'est pas nouvelle et globale. Elle n'est que la somme de sensations, de repères que l'on connaît déjà à travers des figures plus simples. Ainsi, par exemple, la vrille arrière fait référence à la notion de 1/2 tour, piqué américain et barani.

Si on prend un élément quelconque du tableau, on constate que dans les niveaux précédents et dans les différentes familles ces structures opératoires ont déjà été abordées. Si on reprend l'exemple précédent, on constate :

- Niveau V : la vrille arrière
- Niveau III : salto Arr. tendu, 3/4 Arr. + 1/2 vrille, 1/2 tour piqué américain, Barani.
- Niveau II : le 1/2 ventre, salto AV. + 1/2 Vrille, etc...

Le tableau est donc construit en progression suivant les principes de la Part's Method.

III. - LES NIVEAUX

Nous avons établi des niveaux de 0 à 6 qui correspondent aux catégories fédérales. Le niveau 0 est en relation avec le Kangourou bleu et s'adresse aux trampolinistes nouveaux. Les niveaux 5 et 6 déterminent les catégories nationales A et B, mais ne sont pas limitatives.

Pour chaque niveau, les éléments permettant la réalisation de l'imposé et d'un libre dans la catégorie sont travaillés à ce stage ou ont été abordés au stage précédent. Bien entendu, ces paliers ne sont pas rigides et un jeune peut progresser plus vite dans une famille que dans une autre. Il semble pourtant important que tous les éléments d'un stade soient abordés avant de passer plus loin.

IV. - LIMITE DE CETTE PROGRESSION

Bien sûr, tous les éléments réalisables au trampoline ne sont pas regroupés dans ce tableau. Pour plus d'approfondissement, vous pouvez vous référer à la classification parue dans la Revue Trampoline N° 3. Il s'agit plus de donner une démarche et des exercices clefs que de présenter un répertoire.

D'autre part, seul le travail de figures séparées a été abordé mais n'oublions pas que la spécificité du trampoline est d'enchaîner 10 sauts. Il est donc primordial de travailler les figures enchaînées dès qu'elles sont réalisées seules.

Quand on monte dans la progression, on s'aperçoit que certaines familles sont délaissées (pull over, cody Av.,...) au détriment des familles partant des pieds. Ceci répond aux progrès du haut niveau où l'on constate l'orientation vers 10 sauts sur les pieds.

P. SUTY

L'VEAU	SAUTS SINGLES	FIGURES DE BASE	ROTATIONS AVANT				ROTATIONS ARRIERE						
			SALTO AVANT (partie des pieds)	avec vrille	sans vrille	BALL OUT	avec vrille	COU AVANT	SALTO ARRIERE (partie des pieds)	avec vrille	sans vrille	COU ARRIERE	avec vrille
0 ANCOUREUR REUR	Charcilles saut final saut groupé saut écarté saut carpié 1/2 vrille	Assis-débout Assis-1/2 débout 1/2 assis-1/2 débout Raboune 4 patras Cenoux débout	4 patras-salto arrivé assis 4 patras-1/2 salto dos	1/2 dos	Dos-débout Dor-4 patras Dor-2-0-3os (porpuz)	Dos 1/2 débout	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	ventre-débout ventre-assis	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	ventre-débout ventre-assis	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	Raboune pieds fessés Tourner au AR	pull over groupé pull over carpié
1 KANGAROU BRANC 4-5os cat.	1 vrille	4 patras-ventra Tombé ventra Raboune dos	1/2 dos	Dos-débout Dor-4 patras	Dos 1/2 débout	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	ventre-débout ventre-assis	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	ventre-débout ventre-assis	1/2 tour-4 patras 1/2 ventre	pull over groupé pull over carpié		
2 KANGAROU RONCE 3-4os cat.		Raboune ventra cat. couché Assis écarté 1 vrille assis	Salto AV groupé Salto AV carpié 3/4 avant	Salto AV 1/2 vrille	Dor-4 patras Dor-2-0-3os (porpuz)	Dor 1/2 Dos (cradale) Dor 1/1 débout	Salto AR groupé 3/4 AR-4 patras	1 vrille dos	ventre-dos ventre-dor-pull over	ventre-1/2 vrille ventre	Dor-pull over arrivé dos pull over arrivé ventre		
3 2os cat.		Rigide américain 1 1/4 ventre	Rigide américain 1 1/4 ventre	Dor 3/4 ball out carpié	3/4 ball out Dor 1/2 Dos (coot-creve)	3/4 AR carpié salto AR tendu 3/4 arrière 1 1/4 arrière	3/4 AR avec 1/2 vrille 1/2 vrille piqué and- ritahn	3/4 AR-dor-pull over 3/4 AR-cody	3/4 AR-dor-pull over 3/4 AR-cody	pull ventre-1/2 ventre Ventre-1/1 dos			
4 1os cat.	1	double cat. couché	1 3/4 AV groupé double A. assis	3/4 ball out carpié	3/4 ball out carpié	1 1/4 AR carpié-pull 3/4 AR carpié	Ventre debout (cody AV carpié)	Ventre debout (cody AV carpié)	Ventre debout (cody AV carpié)	Ventre debout (cody AV carpié)			
5 3os 3		équila cat. brisé	1 3/4 AV carpié	1 3/4 - 2 ball out	3/4 harani DO 3/4 ball out arrivé dos (1 vrille Ed. Body 20)	Double AR groupé	Double AR groupé	Double AR groupé	Double AR groupé	Double AR groupé	3/4 double cody	Dor-2 pull over	
6 2os 4			2 3/4 AV groupé 2 3/4 AV carpié 3 3/4 AV	Double ball out carpié	2 ball out	Double AR carpié Double AR tendu	Double AR carpié	Double AR carpié	Double AR carpié	Double AR carpié	.cody 1/2 vrille arri- -cody half in (1 salto-1/2 vrille) .full cody		

Monteur de
la Corps de
la recherche de
la recherche de

SKI ACROBATIQUE

Maurice MALLET, responsable technique de la Région Rhône-Alpes, Moniteur de Trampoline du Club de Thonon-les-Bains, est également un skieur acrobatique de haut niveau, il anime un groupe spécialisé dans cette nouvelle discipline "LES VIROLINS".

Il nous propose un compte-rendu technique sur le déroulement de la Coupe du Monde de Ski Acrobatique qui s'est déroulée du 26 au 30 Janvier 1979 à Super Tignes.

Les sauts effectués par les compétiteurs ont été réalisés avec une recherche de la perfection technique et un souci constant de l'esthétique.

Dans une compétition de ce type, chaque compétiteur doit réaliser deux sauts différents. Il n'y a pas de saut imposé.

A titre documentaire, les sauts effectués ont été les suivants :

- | | |
|---|-------------------|
| - Half in Half out groupé | (20 compétiteurs) |
| - Back in Full out puck | (20 ") |
| - Full in Back out tendu | (5 ") |
| - Full in Full out tendu | (15 ") |
| - Miller (sous la forme 1 1/2 in 1 1/2 out) tendu | (1 ") |
| - Triple salto arrière groupé | (2 ") |
| - Triple salto arrière (dont le 3e salto tendu) | (1 ") |
| - Half in Half out Triffis | (1 ") |
| - Triple salto avant | (1 ") |
| - Full in Front out puck | (1 ") |
| - Full in Full out (en avant) puck | (1 ") |

Toutes ces figures sont d'abord apprises sur le Trampoline en utilisant les principes de la "Part Method". Puis grâce au "WATER JUMP", elles sont effectuées dans des conditions proches de la réalité. Il s'agit d'une piste artificielle aboutissant à un tremplin. Le skieur chaussés de ses skis réalise le saut et la réception se fait dans l'eau. Cette étape permet la mise au point de sauts difficiles pendant la période estivale et dans des conditions de sécurité très satisfaisantes.

Prenons l'exemple de l'étude du Triple salto arrière.

Au trampoline :

- 1.- Apprentissage du double salto arrière
- 2.- Double salto 1/4 réception sur le dos suivi de Pull over(3/4 AR.)

Cette dernière figure correspond au triple arrière mais avec un contact intermédiaire.

La réalisation complète du Triple salto arrière est délicate au Trampoline. Elle implique une bonne technique de la poussée, ce que les skieurs ne possèdent pas obligatoirement et la réception malgré le tapis de protection est toujours violente.

Le "Water Jump" donne une élévation de près de cinq mètres, ce qui est amplement suffisant pour effectuer le triple salto arrière. Certains skieurs sont, par contre, également des trampolinistes confirmés, ainsi Fred WIRTH est un ancien membre de l'Equipe Suisse "espoir" de Trampoline. Cette formation lui assure une exécution de très grande qualité et lui a permis d'être Champion d'Europe et de terminer 3e à la Coupe du Monde 79. Il est très important de préciser qu'il ne pratique cette spécialité que depuis trois hivers et qu'il réalise à la perfection :

- Back in Full out puck ;
- Full in Full out tendu, bras le long du corps.

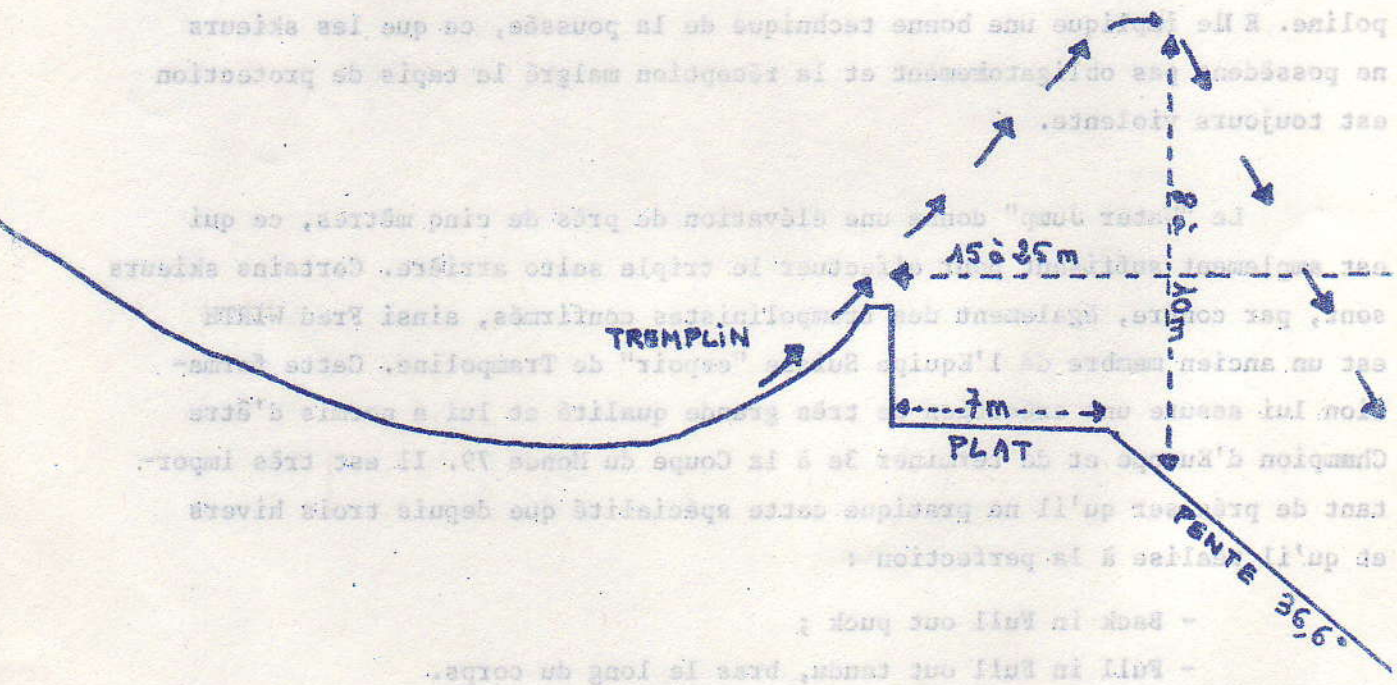
De nombreux Canadiens et Américains participaient à cette compétition. Il paraît qu'un Canadien réalise, au Water Jump, "Double Full in Double Full out". Cela nous laisse rêveurs...

Actuellement, une dizaine de membres du Club de Trampoline de Thonon s'entraînent régulièrement au ski acrobatique ; parmi eux, Gérard BEDA qui a remporté la Coupe de France 1979 et qui a terminé 3e à la Coupe d'Europe 79. Il a réalisé les deux sauts suivants :

- Double salto arrière ;
- Half in Half out.

Dans de bonnes conditions, la hauteur du saut est de 8 à 10 mètres et la réception se situe à 15 ou 25 mètres du tremplin.

En examinant le croquis, vous verrez que c'est très athlétique.



Sans aucun doute, la pratique du Trampoline fait évoluer celle du ski acrobatique.

M. MALLET

SECURITE EN COMPETITION

La Fédération Britannique de Trampoline, dans un souci de sécurité, a demandé aux Juges-Arbitres d'appliquer la règle suivante :

"Les compétiteurs ne doivent incorporer dans leur exercice que des sauts parfaitement maîtrisés qu'ils peuvent enchaîner en toute sécurité sans aide extérieure. L'entraîneur du compétiteur doit respecter scrupuleusement cette règle.

Le Juge-Arbitre est responsable de tout ce qui concerne la sécurité de la compétition et est habilité à exiger la suppression d'un élément quand celui-ci n'est pas réalisé avec une marge de sécurité suffisante, au cours de l'échauffement.

Le non respect de cette décision par le compétiteur entraînera sa disqualification."

Cette règle nous semble très sage et elle sera proposée à l'étude de la prochaine réunion de la Commission Technique Fédérale.

Toujours dans un esprit de sécurité, un nouveau système de parade a été expérimenté aux Championnats de France 1978.

Les pareurs étaient munis de tapis mousse très légers qu'ils posent sur la toile en cas de mauvaise réception ou sur les ressorts et les "pads", en cas de déplacement latéral.

Ce procédé permet d'éviter la pénétration dans les ressorts, les chocs sur les cadres et les entorses ou talonnades qui en résultent.

Pierre BLOIS.

oOo

ECHOS INTERNATIONAUX

LE TRAMPOLINE EN U.R.S.S.

COMMISSION INTERNATIONALE DE TRAMPOLINE

Traduction d'une interview de Michael SMIRNOV, Vice-Président de la Fédération Soviétique de Trampoline, par David Ward HUNT.

Quelques informations supplémentaires ont été fournies par Vassily STRENLIKOV et Nikolaï MAMIN, Entraîneurs nationaux.

Cet article est extrait de "B.T.F. News" n° 19, la revue officielle de la Fédération Britannique de Trampoline.

- Q. - Pouvez-vous faire un bref historique du Trampoline en U.R.S.S. ?
- R. - Le premier Championnat d'U.R.S.S. s'est déroulé le 26 Novembre 1965 à Yerevan en Arménie. Treize hommes et une seule femme prirent part à la compétition. A cette époque, très peu de femmes pratiquaient le trampoline.
- Q. - Quels étaient les champions en 1965 ?
- R. - R. Victor PAGOSEV remporta le titre masculin. Le titre féminin ne fut pas attribué. Ludmilla STRANUCK fut championne d'U.R.S.S. à MINSK en 1966.
- Q. - Comment le trampoline s'est-il développé ?
- R. - Au début ce furent les gymnastes et les acrobates "TUMBLERS" qui utilisèrent le trampoline pour l'entraînement et l'étude des nouvelles figures. En 1964, quand la F.I.T. fut créée, la Fédération Soviétique de Trampoline prit naissance.
- Q. - A quelle date votre équipe nationale a-t-elle été, pour la première fois, à l'étranger ?
- R. - En 1967 une équipe composée de trampolinistes et d'acrobates participa à une démonstration à Cardiff et au Championnat du Monde de 1967 au "Crystal Palace" de Londres.
- A la suite de ces démonstrations, Syd AARON fut invité à Moscou.
- Notre première participation au Championnat d'Europe remonte à 1973, à Edimbourg, où nous avons remporté 3 des 4 médailles d'or (NDLR. La 4e a été gagnée par Richard TISON).

Q. - Quel est l'effectif des licenciés en U.R.S.S. ?

R. - 4 à 5 000.

Q. - Combien avez-vous d'entraîneurs ?

R. - Environ 150 entraîneurs professionnels.

Q. - Ont-ils tous le même niveau ?

R. - Non, nous avons 4 catégories : national, 1^{er}, 2^e et 3^e degrés.

Q. - Ont-ils tous passé des examens ?

R. - Oui, sauf les entraîneurs du 3^e degré qui sont encore pratiquants et qui fonctionnent en tant qu'assistants.

Q. - Combien avez-vous d'entraîneurs nationaux ?

R. - 7.

Q. - Avez-vous des livres sur l'entraînement ?

R. - Non, mais il y en a un en préparation et nous avons de nombreux stages pour entraîneurs. David PITTAWAY, actuellement en U.R.S.S., en a suivi un. (Selon D. PITTAWAY, il a beaucoup apprécié le stage mais ne maîtrisant pas parfaitement le Russe, il n'a compris que 20 % des cours théoriques).

Q. - Pouvez-vous nous donner quelques précisions sur l'entraînement des trampolinistes de haut niveau ? Quelle est la fréquence de leurs entraînements ?

R. - 6 jours par semaine à raison de deux séances d'une heure et demie.

Q. - Quelle est la proportion du temps d'entraînement consacrée à la mise en condition et à la musculation ?

R. - Environ 10 %.

Q. - Combien avez-vous de stades de préparation en commun pour les membres des équipes nationales ?

R. - Ils sont rassemblés avant chaque compétition importante, ce qui fait environ 5 à 6 stades par an.

Q. - Quelle est la durée de ces stades ?

R. - De 10 à 15 jours.

Q. - C'est très long ?

R. - Certes, mais l'U.R.S.S. est un pays très vaste et il faut parfois deux ou trois jours de voyage pour se rendre sur place.

Q. - Que pouvez-vous nous dire sur l'entraînement des autres trampolinistes ? Est-ce que le trampoliné est pratiqué dans les écoles ou seulement dans les écoles de Sports ?

R. - Le Trampoline n'est pratiqué que dans les écoles de Sports.

Q. - Comment la sélection pour les écoles de Sports est-elle effectuée ?

R. - Tout enfant ayant des dispositions pour le sport est envoyé dans une école spécialisée. Pendant un an il pratique de nombreuses activités sportives. A la fin de l'année, il passe des tests. S'il réussit, il est sélectionné pour un sport particulier. En cas d'échec, il retourne dans le circuit traditionnel.

Q. - Sur quels critères choisissez-vous les trampolinistes ?

R. - Nous tenons compte de la taille des parents (des parents de grande taille constituent un désavantage certain) et nous observons leur motricité.

Q. - Comment sélectionnez-vous les équipes nationales ?

R. - C'est facile, nous prenons en compte les résultats des compétitions et nous choisissons les meilleurs.

Q. - Merci beaucoup pour votre collaboration. Pourrions-nous avoir les résultats de vos compétitions nationales et des autres compétitions importantes ?

R. - Naturellement, si vous les désirez, envoyez-nous les vôtres !!! (sic).

LISTE DES COMPETITEURS SOVIETIQUES ET DE LEURS ENTRAINEURS

<u>Compétiteurs</u>	<u>Entraîneurs</u>	<u>Villes d'origine</u>
Victoria BELAJEVA	GORGIU	NIKILAJEV
Ludmilla KARPOVA	V. DUPKO	KRASNODAR
Tatiana MAMAJ	SCHWALBO	VITEBSK
Tatiana PALUCH	SCHWALEO	VITEBSK
Galina GAIVORONSKAJA	V. DUPKO	KRASNODAR
Evgeni JANES	V. DUPKO	KRASNODAR
Evgeni JAKOVENKO	"	"
Alexandra MIKRUKOV	N. MAMIN	SVERDLOVSK
Victor ZADAJEV	V. STRENLIKOV	DNEPROPETROVSK

-----oOo-----

David Ward HUNT.

N.D.L.R. Il est intéressant de préciser qu'un trampoliniste de haut niveau en U.R.S.S. reçoit une bourse de 180 Roubles, ce qui est nettement supérieur au salaire moyen. Un membre de l'Equipe nationale soviétique a une bourse qui atteint 280 Roubles, il bénéficie des transports gratuits dans toute l'U.R.S.S. En tant qu'étudiant en E.P.S., il a la possibilité de répartir ses études qui durent normalement 4 ans, sur 8 années.

La date des examens peut être modifiée en fonction des besoins de l'entraînement, le corps professoral étant à sa disposition. L'hébergement et la nourriture lui sont fournis gratuitement.

Les résultats au Championnat du Monde 1976 ont permis à JANES de recevoir un appartement et une automobile.

-----oOo-----

ACROBATIC

Sports™

