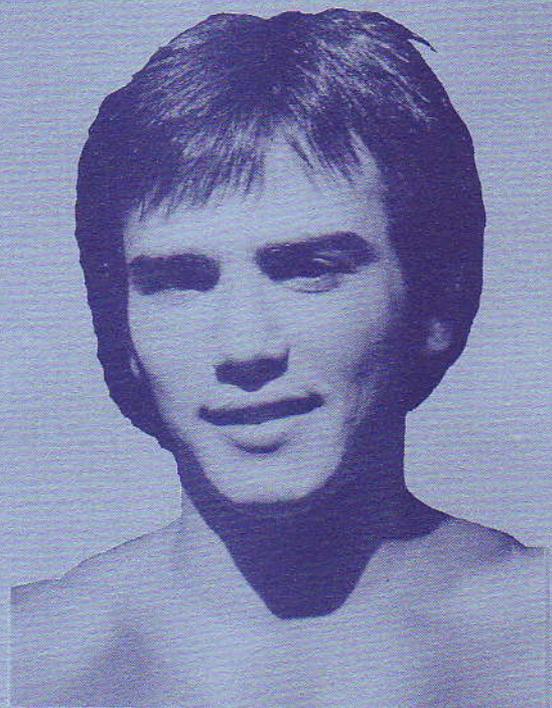


trampoline



Fédération Française
des Sports au Trampoline

19, rue de la lancette
75012 PARIS
tel. 343.73.71

robustess
et securite

Chers Amis,

Jusqu'à présent je n'avais jamais écrit personnellement dans notre revue Trampoline. Aujourd'hui, j'ai tenu à vous faire part moi-même d'une décision prise dernièrement après une longue période de réflexion.

En effet, j'ai décidé d'arrêter dès à présent la compétition. Certains d'entre vous étaient sans doute déjà au courant de mes dernières intentions, mais j'ai voulu que chacun, dirigeants de la Fédération et trampolinistes, sache que dorénavant je ne défendrais plus, en tant que participant, les couleurs de mon Club ou de mon pays dans les prochains championnats.

J'ai découvert le trampo fin 71 au Lycée Albert Camus de Bois-Colombes, où Michel ROUQUETTE venait encadrer les activités de l'Association sportive ainsi que l'entraînement déjà intensif de ses premiers espoirs : Jean-Michel BATAILLON, Gilles LEBRIS et Véronique RICHER. Ce qui fut pour moi au départ, un amusement et un jeu, devint rapidement une passion entretenue par l'admiration que je portais à l'équipe déjà présente. Tous quatre m'avaient convaincu, et leur expérience me permit une progression relativement rapide qui fut concrétisée par une première médaille d'or "importante" aux Championnats d'Europe 1973. Je ne vais pas vous énumérer la suite de mes victoires ou défaites, car là n'est pas le sujet que je tiens à développer.

Ce que je considère comme ma véritable carrière sportive aura donc duré jusqu'à fin 79 et regroupe neuf Championnats de France, quatre Championnats d'Europe et quatre Championnats du Monde. Même si les deux dernières compétitions n'ont pas été très étincelantes, cela fait neuf années de travail régulier et intensif, de joies complètes, de découvertes mais aussi de sacrifices. Enfin, tout ce que connaissent les sportifs amateurs de haut niveau.

De tout cela je ne me plains nullement, bien au contraire, car les fruits récoltés au travers de cette formidable discipline m'ont permis d'acquérir une certaine maîtrise de mon corps et de mon esprit.

C'est pourquoi je recommande le trampoline à tous les jeunes désireux de pratiquer un sport pour leur plaisir et j'encourage de tout coeur ceux qui se dirigent vers la compétition à tous les niveaux.

Pour ma part, je ne quitte pas définitivement le trampoline puisque j'assurerai l'entraînement de deux clubs de la région parisienne et que j'espère de la F.F.S.T. et du Ministère de la Jeunesse et des Sports un poste de Conseiller Technique sur cette même région.

Pour terminer, je voudrais dire un grand merci à tous ceux qui ont participé au développement du Trampoline en France et qui m'ont soutenu et aidé physiquement ou moralement dans mes différentes épreuves. Je ne peux pas tous les citer, mais je pense que chacun saura se reconnaître.

Toujours amicalement vôtre.

Richard TISON.



Chers Amis,

Jusqu'à présent je n'avais jamais écrit personnellement dans notre revue Trampoline. Aujourd'hui, j'ai tenu à vous faire part moi-même d'une décision prise définitivement après une longue période de réflexion.

En effet, j'ai décidé d'arrêter dès à présent la compétition. Certains d'entre vous étaient sans doute déjà au courant de mes dernières intentions, mais j'ai voulu que chacun, dirigeant de la Fédération et trapezistes, sache que dorénavant je ne débiterai plus que participant, les couleurs de mon Club ou de mon pays dans les prochains championnats.

S O M M A I R E

Numéro 21 - Mars 1980

L'ai découvert le trampoline à l'âge de 12 ans au Club de Bois-Colombes où Michel ROUQUETTE venait encadrer les activités de l'Association sportive ainsi que l'entraînement déjà intensif de ses premiers espoirs : Jean-Michel BATAILLON, Gilles LEBRIS et Véronique RICHER. Ce qui fut pour moi au départ, un amusement et un jeu, devint rapidement une passion entretenue par l'attention que je portais à l'équipe déjà présente. Tous quatre m'avaient convaincu, et leur expérience me permit une progression relativement rapide qui fut concrétisée par une première médaille d'or "Technique et Pédagogie" aux championnats de France 1973. Je ne vais pas vous énumérer la suite de mes succès car la n'est pas le sujet que je tiens à aborder.

TECHNIQUE ET PEDAGOGIE

- Le Rudy Out Fliffis

Ce que je considère comme ma véritable carrière sportive aura donc duré jusqu'à fin 79 et regroupe neuf Championnats du Monde, Championnats d'Europe et quatre Championnats du Monde. Même si les résultats sont excellents, j'ai toujours été très équilibré et intègre, de joies complètes, de déceptions sacrifiées. Enfin, tout ce que connaissent les sportifs amateurs de haut niveau.

EXPERIENCE PEDAGOGIQUE

- L'option libre "Trampoline" à l'école et au lycée

De tout cela je ne me plains nullement, bien au contraire les fruits récoltés au travers de cette formidable discipline m'ont permis d'acquiescer une certaine sérénité.

SECURITE

- Résultat de l'enquête 1978-1979 sur la sécurité dans la pratique au trampoline

C'est pourquoi je recommande le trampoline à tous les jeunes désireux de pratiquer un sport pour leur plaisir et j'encourage de tout cœur ceux qui se dirigent vers la compétition à tous les niveaux.

INFORMATIONS

- Brevet d'Aptitude Physique
- Stages de préparation au Brevet d'Etat d'Educateur sportif et d'Aide-Moniteur(trice).
- Stages d'été à Dinard
- Modifications exercices imposés A et B 1980
- Brevet d'Etat 1980 - Epreuves spécifiques

LE RUDY OUT

1. GENERALITES

C'est une figure très classique des exercices libres présentés en compétition. Tous les compétiteurs ont au moins un "RUDY OUT" dans leur programme libre et souvent deux : l'un dans la forme groupée, l'autre dans la forme carpée.

Il consiste en un double salto avant avec une vrille et demie dans le second.

Sa valeur en difficulté est de 1 point 10 en position groupée et 1 point 20 en position carpée.

Avec le RUDY OUT nous entrons dans une nouvelle catégorie de "Fliffis" comprenant 1 vrille 1/2, mais également dans le "RUDY OUT SYSTEM" qui consiste par analogie avec le "BARANI OUT SYSTEM" à terminer les sauts par un "Rudolph". Nous étudierons ultérieurement :

- Half in RUDY OUT
- Full in RUDY OUT
- Full 1/2 in RUDY OUT (MILLER)

qui utilisent le "RUDY OUT SYSTEM".

Il y a plusieurs possibilités de réaliser une vrille et demie dans un double salto avec départ vers l'avant.

- RUDY IN 1 vrille 1/2 dans le 1er salto
- RUDY OUT 1 vrille 1/2 dans le 2e salto
- FULL IN BARANI OUT 1 vrille dans le 1er salto 1/2 vrille dans le 2e.
- BARANI IN FULL OUT 1/2 vrille dans le 1er salto et 1 vrille dans le 2e.

Ces exercices feront l'objet d'études ultérieures qui paraîtront dans la Revue "TRAMPOLINE".

Il faut néanmoins préciser dès maintenant que le "RUDY IN", figure "aveugle", n'est pas utilisé dans la "Technique française" qui privilégie le "barani et le rudy out system". Quant aux deux autres figures BARANI IN FULL OUT et FULL IN BARANI IN, elles sont rarement réalisées dans une forme pure et se présentent le plus souvent en saut 3/4 in 3/4 out.

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Afin de mieux comprendre le déroulement du "RUDY OUT", il est possible de déterminer quatre phases :

- 2.1. Départ de la toile ou "Take off"
- 2.2. Rotation en salto
- 2.3. Déclenchement et conduite de la vrille
- 2.4. Retour à la toile ou "Landing".

2.1. Take off

2.1.1. Technique

Au moment précis du départ de la toile, les membres inférieurs sont verticaux, le tronc est incliné vers l'avant dans la position classique de déclenchement des rotations vers l'avant. Cette inclinaison est plus prononcée pour le "Rudy out carpé". Les membres supérieurs sont élevés au-dessus de l'horizontale.

Chez Richard TISON, nous constatons :

- . une inclinaison à peu près identique dans les deux figures
 - . une inclinaison des membres inférieurs dans la forme groupée
- qui explique le déplacement important dans cette série, mais qui compense la position du tronc.

2.1.2. Au niveau des sensations

"Fixer les bras pendant le retour de la toile"

"Poussée complète en cherchant à monter le dos"

2.1.3. Au plan mécanique

Très classique, il s'agit d'un déclenchement d'une double rotation avant.

Au cours de la phase ascendante de la toile, le tronc s'incline en avant. L'angle de rotation est l'angle qui correspond au secteur balayé par le tronc entre la position la plus proche de la verticale et la position au départ de la toile. D'après DANILOV, cet angle est de 63° dans la forme carpée. Il est moindre en groupé.

L'angle de direction de l'envol : angle fait par les membres inférieurs avec l'horizontale, est de 92° .

Si l'on compare ces chiffres avec ceux du RUDOLPH :

- angle de rotation : 44°
- angle d'envol : 91° ,

on constate que le trampoliniste augmente considérablement l'angle de rotation pour obtenir une quantité de rotation suffisante à la réalisation d'un double salto. Par contre, l'angle de direction varie peu.

Cette constatation permet de confirmer que la rotation est obtenue par la position du tronc par rapport à la verticale et que la direction de l'envol a une influence sur l'élévation et le déplacement au cours de la figure.

2.2. Rotation en salto

2.2.1. Technique

Dès le départ de la toile, les membres supérieurs s'abaissent, le tronc s'enroule et le corps se place dans la position choisie : groupée ou carpée conformément aux exigences du code de pointage.

Cette rotation va se dérouler jusqu'à ce que le tronc se retrouve dans une position proche de la verticale, à ce moment le trampoliniste peut voir la toile.

2.2.2. Au niveau des sensations

"Maintenir une position très fermée"

"Attendre de revoir la toile pour ouvrir".

2.2.3. Au plan mécanique

Le corps quitte la toile, animé d'un moment cinétique créée à l'appel. Il s'agit d'augmenter la vitesse de rotation en diminuant le moment d'inertie ce qui est obtenu par le grouper ou le carper des membres inférieurs.

D'après DANILOV, la rotation en position carpée se déroule pendant 392° avant que ne commence l'ouverture du corps préparant le déclenchement de la vrille.

2.3. Déclenchement et conduite de la vrille

2.3.1. Technique

A la verticale, le trampoliniste a la possibilité de voir la toile, c'est le signal de l'ouverture et du déclenchement de la vrille.

La vrille débute par un mouvement complexe d'ouverture et de vissage. Au cours de l'ouverture, le tronc tourne dans le sens de la vrille accompagné par un mouvement des membres supérieurs : tirade du coude (côté vrille) et abaissement du bras opposé. Cette action des membres supérieurs se situe dans un plan passant par la tête et les pieds. C'est dans ce plan que se situera l'axe de la vrille.

Simultanément, l'angle tronc/cuisses s'ouvre, le bassin continuant le mouvement amorcé par le train supérieur. L'allongement du corps permet à la vrille de s'accélérer.

Pendant la vrille, les membres supérieurs sont plaqués, fléchis sur la poitrine ou bien le long du corps dans une forme plus moderne.

Après 1/4 de vrille, c'est-à-dire à peu près au moment du passage des membres inférieurs à la verticale, les bras s'écartent du tronc, ralentissant le mouvement de vrille et préparant ainsi le retour à la toile.

Un observateur placé dans l'axe du trampoline constate une inclinaison du corps pendant la réalisation de la vrille, ce n'est pas une faute mais la conséquence mécanique de l'action des membres supérieurs.

En résumé, la vrille est :

- . déclenchée par le tronc
- . amplifiée par les membres supérieurs
- . conduite par le bassin
- . accélérée par le rapprochement des membres supérieurs de l'axe du corps
- . ralentie par le mouvement inverse.

2.3.2. Au niveau des sensations

"Attendre de voir la toile pour déclencher la vrille"

"Vriller vite et dur"

"Ne pas chercher à voir la toile pendant la vrille"

"Dans la forme groupée, lorsque la toile est aperçue, extension nette et rapide des jambes et déclenchement de la vrille. Dans la forme carpée tirer sur les talons au moment du déclenchement."

Pendant la vrille, tourner :

ventre rentré

fessiers serrés

bras blottis contre la poitrine.

2.3.3. Au plan mécanique

La vrille est déclenchée par transfert de moment angulaire.

Le corps est en rotation rapide autour d'un axe transversal passant par "G". Les actions musculaires nécessaires au déclenchement de la rotation longitudinale produisent un déplacement des segments corporels par rapport à l'axe initial.

Au cours de cette phase, le corps tourne successivement autour d'une série d'axes instantanés de rotation.

Le mouvement des membres supérieurs qui se situe dans le plan de la future vrille produit néanmoins une réaction au niveau du corps. Le moment d'inertie de celui-ci étant beaucoup plus important que celui des membres supérieurs, la réaction est réduite mais apparente. Elle provoque une inclinaison du corps dans le sens opposé à celui de la vrille.

Dans une vrille à gauche, les pieds ont tendance à s'incliner vers la droite. C'est ce que les Britanniques appellent "TILT TWIST".

Le rapprochement des membres supérieurs de l'axe longitudinal du corps diminue le moment d'inertie donc accélère la vitesse de vrille. Inversement, ce mouvement est ralenti par l'ouverture des membres supérieurs.

Il faut préciser que le mouvement de vrille est très rapide : 540° de vrille pour 180° de salto.

2.4. Landing

2.4.1. Technique

Dès le fin de la vrille, c'est-à-dire 45° avant l'horizontale, le retour à la toile se prépare par une fermeture de l'angle Tronc/Cuisses.

Le trampoliniste a une vision précise du point d'impact et il s'efforce de rentrer dans la toile, les membres inférieurs verticaux, le corps en position très tonique.

2.4.2. Au niveau des sensations

"Replacer les jambes sous soi"
"Voir la toile avec les pieds pour être tonique au moment de l'impact".

2.4.3. Au plan mécanique

Il est important que le mouvement de vrille résiduel soit réduit au maximum. L'écartement des membres supérieurs et la fermeture de l'angle Tronc/Cuisses, en augmentant le moment d'inertie par rapport à l'axe longitudinal, y contribuent fortement.

Pour l'enchaînement, il est essentiel que le trampoliniste pénètre dans la toile avec les membres inférieurs verticaux et tendus.

Ainsi le cône de pénétration sera bien symétrique et la réaction de la toile sera maximale et verticale.

Il est intéressant de noter que l'inclinaison des membres inférieurs au départ du Rudy out produit un déplacement de près d'1,70 m tandis que dans le groupé il est inférieur à 1 mètre.

Caractéristiques numériques du RUDY OUT carpé selon DANILOV :

- angle de rotation	63°
- durée du balayage du tronc	16/100
- angle de direction de l'envol	92°
- déplacement	0,53
- durée de l'appel	34/100
- durée de la phase aérienne	136/100
- durée du maintien en position carpée	59/100
- secteur effectué en rotation transversale	392°

Ces chiffres n'ont rien d'absolus, ils sont donnés à titre indicatif afin de mieux comprendre le déroulement de l'exercice. Cette étude a été réalisée à partir de séquences cinématographiques prises à 50 images/secondes. Il faut également préciser que ces mesures ont été effectuées en 1969 et qu'à cette époque il n'y avait pas de trampolines avec des toiles de 5 m/m.

3. ACQUIS TECHNIQUE

Il implique la maîtrise des saltos avec vrille et des double rotations vers l'avant :

- salto avant carpé 1/2 vrille
- barani groupé et carpé
- rudolph
- rudy ball out groupé et carpé
- barani out.

- Piqué vrille dos . (parade)

4. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

- 1/2 vrille dos
- Conscrow (dos 1/2 vrille dos)
- Cat Twist
- 3/4 salto avant ... Dos
Dos... 1 vrille Ventre
- 3/4 salto avant ... Dos
Dos... 1 vrille Dos (Porpus avec 1 vrille)
- 3/4 salto avant avec 1 vrille ... Dos (dans la forme Barani... Ventre
+ 1/2 vrille... Dos).
- salto avant avec 1 vrille (dans la forme barani + 1/2 vrille. Ne pas fixer la toile).

il s'agit de vrille AUT.

5. DEMARCHE PELECOGIQUE

- 5.1. Barani out + 1/2 vrille (arriver debout sur tapis) *2*
- 5.2. Barani out vers le ventre + 1/2 vrille... Plat Dos *1 3/4 + vrille dos*
- 5.3. 1 3/4 Salto avant
Rudy ball out.
- 5.4. La répétition et la maîtrise des éléments précédents permettent la réalisation globale du RUDY OUT arrivé sur le tapis.

6. DEFAUTS TYPES

- 6.1. Départ de la toile
 - . Flexion excessive au niveau de la hanche : penser à monter et à enrouler le dos.
 - . Inclinaison des membres inférieurs produisant un déplacement important.
- 6.2. Rotation en salto
 - . Manque ou excès de rotation : voir la position au moment du Take off.
 - . Rotation trop lente : voir la position du corps
 - . Mauvaise position du corps.
- 6.3. Rotation en vrille
 - . Déclenchement avant la verticale (très dangereux) : attendre de voir la toile pour vriller.
 - . Déclenchement trop tardif : excès de rotation et sur-rotation.
 - . Corps cambré, tête en extension : rechercher l'allongement et la tonicité, ne pas chercher à voir.
 - . Rotation trop lente : mauvais placement des bras ou relâchement.

L'OPTION LIBRE "TRAMONCÈRE" A L'ÉCOLE DE LA FLEXION

6.4. Retour à la toile

- . Déplacement important : revoir la position de départ de la toile.
- . Manque ou excès de rotation : idem.
- . Mauvais placement des membres inférieurs au moment de l'impact : inclinaison, relâchement... : voir la toile avec les pieds.

7. ENCHAINEMENTS

7.1. 1 Full - Rudy out Groupé (pour faciliter l'enchaînement)

7.2. 1/2 in 1/2 out - Rudy out Groupé

7.3. Rudy out Groupé - Double arrière

7.4. Rudy out Groupé - 1/2 in 1/2 out

7.5. 1/2 in 1/2 out groupé - Rudy out groupé- Double arrière etc...

-----o0o-----

L'OPTION LIBRE "TRAMPOLINE" A L'ECOLE ET AU LYCEE

La Direction départementale de la Jeunesse des Sports et des Loisirs de l'Essonne pour le secteur d'Evry décida de mettre sur pied des animations sportives dans le cadre des options libres à l'école, c'est le Service d'animation sportive. Madame MARCOUX, Professeur d'E.P.S., responsable de ce dit service, disposa de crédits pour l'achat d'un trampoline et d'un double mini-trampoline, avec trois tapis de parade. Une fois ceux-ci employés, elle contacta le Directeur Technique Pierre BLOIS qui me demanda de m'occuper de cette fonction.

Voilà comment l'aventure commença. A l'école primaire Jacques Cartier sous la supervision de son Directeur et du Conseiller pédagogique, nous débûtâmes avec un groupe de 10 à 15 enfants, par heure et ce à partir de 8 ans (CE 1, CE 2). Une excitation doublée de leur fougue enfantine les gagnaient car ils remarquèrent très rapidement que le trampoline c'est très différent de l'histoire, géographie ou du calcul (sic). Aussi, pour éviter tous les déboires de l'inexpérience, il fut préconisé un travail d'une 1/2 heure à chaque engin, d'abord le double mini-trampoline puis le trampoline.

Les éléments abordés furent en premier la technique du saut à pieds joints car le double mini-trampoline ne correspond pas vraiment à la taille des plus petits pour cet exercice. L'arrivée devant cette grande marche leur semble presque insurmontable et dédaigner la bonne réalisation de leur impulsion sur la toile aurait constitué un gros handicap pour la suite. Après, vinrent les bases pour nous y arrêter longuement afin d'avoir une parfaite maîtrise : les chandelles, avec la prise d'élan au niveau des bras, et les sauts groupés, carpés, écarts et "libres". Puis, enfin, les vrilles (1/4, 1/2, 1...) et les tomber assis et dos avec 1/2 vrille ou en Rivers.

Lors du changement pour le trampoline, nous essayons de garder le même cadre de progression pour conserver une certaine unité. Ainsi, nous retrouvons les similitudes des deux rebonds avec la chandelle, les sauts groupés, carpés et écarts et les tomber assis, dos et, en plus le ventre, les 1/2 vrilles n'étant proposées qu'avec modération. 10 à 15 enfants sur un seul atelier à la fois entraîne une grande lassitude, alors nous constituâmes deux groupes s'exprimant simultanément aux deux engins. Mais il faut insister sur la précision suivante : cela s'avèra possible qu'une fois que les principes de sécurité furent bien compris et appliqués au cours des séances à un seul atelier.

Tous ces sauts permirent à tous de posséder un meilleur équilibre et de concrétiser toutes les acquisitions précédentes dans des exercices enchaînés, appris d'après la progression des mini-enchaînements, tels que les Kangourous et des parties de l'imposé de la 4e catégorie. Tout cela, nous amena dans une dernière étape à nous plonger plus longuement dans les 1/2 vrilles assis, ventre, dos... et le salto avant, qu'une grande majorité réalisa très vite au double mini-trampoline, tandis que quelques uns seulement l'achevèrent vraiment au trampoline.

Cette initiation, baignée dans une ambiance de joie de la découverte, connut des prolongements heureux dans des exposés, dessins, activités au sein des classes et par la rencontre des membres du Club d'Evry et du trampoline de plus haut niveau, au sein des démonstrations faites pendant la fête de l'école.

Mais ne croyez pas au portrait idyllique d'une telle initiative. En effet, celle-ci suscita de nombreuses et vigoureuses protestations de la part de certains parents d'élèves et du syndicat des Professeurs d'E.P.S. Ils estiment incompatibles de telles actions avec leur situation et la position du sport à l'école.

Alors, quelles suites impliquera tout cela pour l'année prochaine ? Je ne sais pas, mais je peux affirmer connaître une certaine satisfaction à avoir pu présenter, dans une expérience unique pour notre Fédération, l'activité sportive sous des dehors différents du sempiternel football "à la télé" à des enfants qui, sans cela, ne l'aurait jamais seulement entrepris si l'on tient compte de leur potentiel social et culturel.

L'OPERATION VACANCES EN VILLE NOUVELLE D'EVRY

La fin du mois de Juin pourrait s'annoncer comme une conclusion à une année bien remplie pour le Service des sports de cette ville. Eh bien, pas du tout, car avec l'arrivée des congés scolaires, il faut préparer "l'opération vacances".

Cette cité, récemment sortie de terre, se nomme EVRY et pour le mois de Juillet, les responsables des domaines sportifs et culturels organisent un circuit d'animation et de jeux à travers la ville pour apporter un début ou la totalité des vacances aux habitants. Ainsi voilà la raison d'une telle dénomination. Et bien sûr, le trampoline était de la partie.

Toutes les personnes, enfants ou adultes, membres d'un organisme (associations, centres aérés...) ou simple individu, étaient invitées à se rendre sur les lieux de la manifestation. Pour notre activité, cela se déroulait tous les après-midis de 14 h à 17 h. Les lundis, mardis, jeudis et vendredis en changeant de quartier chaque semaine. Le mercredi, une randonnée à bicyclette était organisée.

Les premiers jours furent le signe d'un net flottement compte-tenu de l'effectif, de la diversité et des individualités et des centres de loisirs. Aussi, nous décidâmes la répartition suivante. Sur les deux trampolines de marque "NISSEN" et de type Goliath, l'un plus dur avec une toile 1/2 inch et l'autre spécialement ramolli avec une toile 1/4 inch pour les jeunes enfants, mis bout à bout et séparés par des tapis de parades soutenus à l'aide de barrière dépolice, nous placions sept trampolinistes en herbe par appareil, trois de part et d'autre de l'engin en longueur, et le septième évoluait sur la toile.

Pour ne pas rendre l'attente trop longue et toujours un peu ennuyeuse pour les débutants, un jeu basé sur la rotation des aiguilles d'une montre fut choisi.

Cette organisation adoptée, ils purent goûter au plaisir du rebond par la découverte de la chandelle, des sauts groupés, écarts et carpés, des tomber assis, dos, ventre puis combinés avec des 1/2 vrilles et enfin les saltos avant et arrière. Donc, avec ces éléments, nous pouvions aborder les tests Kangourous et l'imposé de la 4e catégorie. Plusieurs réussirent à réaliser les saltos avant groupés et carpés dans une forme satisfaisante. Et, lorsque le dernier jour arriva, les adieux se déroulèrent dans l'ambiance d'un grand jeu dont les règles concrétisaient les lois de la haute compétition et les acquisitions faites au contact de ce sport novateur et pesant dans la bourse bien remplie des bons moments de l'été.

Ainsi s'achèvent peut-être aussi, les souvenirs de deux bons vieux trampolines débonnaires qui ont pris leurs quartiers d'été dans la ville nouvelle d'EVRY.

°
° °

QUELQUES FORMES JOUEES AU TRAMPOLINE

Permettez-moi, dans ces quelques lignes, de vous suggérer quelques moyens de ne pas s'ennuyer lorsque vous êtes en mal d'idées face à ce merveilleux appareil.

a) Le Kim trampoline :

C'est un jeu très connu inspiré comme son nom l'indique du fameux jeu de kim.

Il consiste à faire à tour de rôle l'exercice du trampoliniste précédent en rajoutant une figure personnelle. Le jeu s'arrêtera lorsqu'il ne restera plus qu'une seule personne qui réussira tous les sauts proposés. De nombreuses variations sont possibles, il suffit pour cela d'apporter de nouveaux critères. Par exemple :

- aucune arrivée sur les pieds,
- ne faire que des figures au moins à 0,3 pts, 0,6 pts, etc...

Ce jeu favorise la mémoire des exercices et surtout apprend à mieux enchaîner.

b) Les grosses figures :

Un simple effet physique permet de transformer des choses relativement simples en grosses difficultés. Pour ce faire, au moment de la réalisation d'une 3/4 de salto avant, il faut regarder un trampoliniste exécuter sur un trampoline placé à proximité, un salto arrière combiné avec une vrille (full) par exemple, et l'on voit se dessiner dans l'espace les arabesques d'un double salto arrière mélangé à deux vrilles (full in full out). Ainsi, pendant la durée d'un 3/4 avant, il est possible des sauts extraordinaires ; un état de réalité non ordinaire, une nouvelle théorie épistémologique de la réalité ? Non un dérisoire phénomène d'optique qui aide à parfaire sa connaissance des figures de haut niveau.

c) La course relais :

Voilà un jeu plus original, déjà par le placement des trampolines. En effet, il est obligatoire de mettre deux engins verticaux en appui contre des murs bien solides se faisant face.

Cette opération réalisée, il ne reste plus qu'à courir très vite et se lancer violemment sur le trampoline en effectuant une 1/2 vrille sur le dos et, par suite, le renvoi permet un demi-tour très rapide et ainsi on donne lieu à une magnifique course relais.

On constate aisément le rapport certain avec l'athlétisme dans le sprint et le saut en longueur, donc on peut trouver une formule très distrayante de musculation. Le rapport existe aussi avec l'exercice au sol de la gymnastique car les joueurs, lorsqu'ils ont accumulé une plus grande expérience, peuvent rebondir autrement que sur le dos et réaliser, grâce à une projection intense vers l'arrière, des figures acrobatiques.

d) La balle au bond :

1) Diriger un ballon sans jamais le toucher avec aucune partie du corps, c'est la gageure que l'on peut accomplir avec les règles de ce jeu.

Il faut une balle de grosseur et de forme indifférente que l'on place au centre du trampoline entre deux joueurs. Ensuite, ils devront par tous les moyens que permet le rebond, amener cette balle au bout du trampoline leur faisant face, c'est-à-dire, au début du camp de leur adversaire. Si la balle sort, on fait une touche. Si les deux protagonistes entrent en contact avec la balle ou entre eux, ou encore commettent une irrégularité, on procède à une remise en jeu à égale distance de chacun d'eux.

La passion qu'entraîne certaine partie donnera aux enfants une grande expérience pour rebondir sur la toile et toute la toile, aussi bien sur les pieds, le ventre que sur le dos. Ce qui peut lui être d'un précieux secours pour se contrôler s'il en mauvaise posture au cours d'un championnat.

2) On peut également s'amuser à faire rebondir une personne placée en boule un peu comme un ballon de basket et, bien entendu, dans toutes les positions - les plus inattendues sont les plus drôles.

Je terminerai en vous précisant que vous pourrez assister à toutes ces activités au sein des clubs, dans les entraînements à l'I.N.S.E.P. et dans les locaux du Sport-Études Trampoline. Amusez-vous bien !

Gilbert VERDIER.

LA SECURITE AU TRAMPOLINE

A la suite de l'enquête réalisée auprès des Clubs fédéraux des Ecoles de Sport, des Etablissements de formation de cadres (U.E.R.E.P.S., C.R.E.P.S.), des Etablissements scolaires, des Clubs de plages participant aux Tests Kangourous, nous avons rédigé un rapport sur la sécurité dans la pratique des sports au Trampoline.

Ce document a été transmis au Ministère de la Jeunesse et des Sports et nous le publions afin d'informer nos lecteurs.

RAPPORT SUR LA SECURITE DANS LA PRATIQUE DES SPORTS AU TRAMPOLINE

La sécurité a toujours été la préoccupation majeure de la Fédération Française des Sports au Trampoline. Le Trampoline par son pouvoir attractif et son apparente facilité, pousse à réaliser des figures qui ne sont pas en rapport avec les possibilités techniques de l'exécutant. C'est ainsi que les gymnastes, les jeunes sur les plages, sans connaissance du travail de base, veulent réaliser des sauts périlleux. Le risque est certain si les conditions de sécurité ne sont pas respectées, et en l'absence d'un éducateur qualifié.

C'est dans cet esprit que la F.F.S.T. a édité des règles de sécurité précises et impératives et qu'elle a effectué des recherches afin d'améliorer les conditions de sécurité dans la pratique du Trampoline.

Ces recherches ont porté sur deux points particuliers :

- la sécurité passive
- la sécurité active.

1. La sécurité passive

1.1. Amélioration du matériel en relation constante avec la F.I.T. aux travaux de laquelle participent MM. B. AMMON, Président et P. ELOIS, D.T.N. et avec les constructeurs.

Ces améliorations ont porté sur :

1.1.1. L'agrandissement et l'obligation des protections du cadre.

1.1.2. L'amortissement plus efficace des chocs sur le cadre par la modification de la forme et de la structure de ces protections.

1.1.3. La couverture des ressorts.

1.1.4. L'installation de banquettes de sécurité à chaque extrémité du trampoline. Ce dispositif proposé en 1972 par la Commission de Sécurité de la F.I.T. a été immédiatement adopté et imposé à l'entraînement et en compétition sur le territoire national.

Grâce à l'action permanente de la France, la Commission Technique de la F.I.T. l'exige également dans toutes les compétitions internationales.

1.2. Respect d'une zone de dégagement autour du trampoline et le sol doit être recouvert de tapis de chute (type Sarneige).

1.3. La hauteur libre au-dessus du trampoline doit être de 6 mètres. Une hauteur inférieure est tolérée pour les débutants.

Toutes ces précisions figurent dans le plan d'installation d'une salle pour l'entraînement et la compétition. Ce document est fourni par la F.F.S.T. aux nouveaux clubs dès leur demande d'affiliation.

1.4. Actuellement, des recherches sont en cours afin d'éviter le contact des pieds avec les supports. En cas de déplacements importants, il arrive parfois que les compétiteurs de très haut niveau heurtent les supports, ce qui occasionne des talonnades.

1.5. D'autres recherches portent également sur l'action des ressorts et leurs caractéristiques afin que le trampoliniste soit ramené au centre lorsqu'il s'en écarte.

Ces deux dernières études sont poursuivies par la F.F.S.T. en collaboration avec un fabricant français.

Mais toutes ces recherches aboutissant à des modifications du matériel et du règlement ne seraient pas suffisantes si elles ne s'accompagnaient de mesures au niveau de la "Sécurité active".

2. La Sécurité active

Les installations de protections aux extrémités du trampoline ont supprimé les risques d'accident par sortie du trampoline. L'accident de Richard TISON à la télévision a été causé par l'absence de ces protections dont la mise en place avait été interdite par l'exiguïté du studio.

Le risque est maintenant au niveau des chutes sur la toile.

En compétition, comme en gymnastique au sol, il n'y a pas de possibilité de parer une chute dangereuse sur la toile. Les quatre pareurs officiels ne peuvent qu'empêcher une sortie du trampoline.

Seule une préparation sérieuse, un entraînement régulier et une composition d'exercice en fonction des possibilités du compétiteur sont les éléments de sécurité essentiels.

A l'entraînement, différentes techniques de sécurité sont à la disposition des entraîneurs.

2.1. Aides et parades

2.1.1. Manipulation de l'élève par le moniteur qui se trouve à côté de lui sur la toile, c'est l'"Action d'aide".

2.1.2. Intervention du moniteur, debout sur le côté du trampoline qui pénètre sur la toile en cas de nécessité c'est l'"Action de parade".

2.1.3. Interposition d'un tapis mousse entre l'exécutant et la toile au moment de la réception.

Cette technique de parade spécifique au trampoline, permet une très grande sécurité même pour les exercices de haute difficulté.

Mais la meilleure sécurité est assurée par la progression suivie par l'éducateur, le choix des figures, la technique de réalisation. Un éducateur ne doit jamais prendre de risque et encore moins en faire prendre.

3. A ce propos, la F.F.S.T. a mis au point une technique dite "à la Française", reposant sur le respect de principes essentiels.

A la suite de ses résultats internationaux, elle a fait école dans le monde entier.

Ces principes sont les suivants :

3.1. Recherche de la forme technique la plus juste, en fonction des impératifs bio-mécaniques.

3.2. Recherche des formes techniques permettant la meilleure vision possible de la toile au cours de la phase aérienne de l'exercice.

3.3. Utilisation systématique du "BARANI OUT SYSTEM" qui exige de terminer toutes les figures complexes d'une manière identique, c'est-à-dire, par un BARANI. Cette forme sécurise l'exécutant et le replace toujours en fin de figure dans la même situation.

Mais cette forme d'apprentissage ne serait pas suffisante si elle ne s'accompagnait d'autres exigences.

3.4. La grande rigueur dans la progression utilisée par les éducateurs et précisée dans la revue fédérale ainsi que dans les stages d'information (stages fédéraux, stages inter-fédéraux, plongeon, gymnastique, ski, stages formation professionnelle continue...).

3.5. La prédominance de la qualité d'exécution sur la recherche de la difficulté par le jeu des coefficients et des limitations de la difficulté.

4. Actions de propagande pour la sécurité

4.1. Connaissance exacte des risques

4.1.1. Questionnaire fédéral. Envoyé chaque année aux différents clubs, UEREPS, CREPS, Ecoles de Sport, Section Sport-Etudes, enseignement EPS, associations sportives et universitaires.

Ce document fait référence :

- à la qualification technique des éducateurs,
- aux conditions d'entraînement,
- au nombre d'accidents survenus,
- aux diagnostics médicaux,
- à la région lésée,
- à l'exercice réalisé au moment de l'accident,
- au moment de l'accident,
- aux circonstances de l'accident,
- au niveau de maîtrise de la figure, etc...

4.1.2. Résultats statistiques pour l'année scolaire 1977-78 :

- Clubs fédéraux : 0,00038 % par heure année élève
- Ecoles de Sport : aucun accident déclaré
- U.E.R.E.P.S. : 0,000025 % par heure année élève
- EPS et sections ASSU : 0,000016 % par heure année élève.
- Compétitions : Au cours de compétitions départementales, régionales, nationales, et depuis la création de la F.F.S.T., aucun accident n'a nécessité l'intervention d'un médecin. Dans les Championnats d'Europe et du Monde depuis 1968 jusqu'en 1978 : 4 entorses du membre inférieur.
- Opération Kangourous : près de 5 000 enfants ont passé les tests en 1978, 2 000 les ont réussis. 1 seul accident déclaré à la FFST : 1 dent cassée.
- Opération de propagande dans les grandes surfaces, Sport pour tous : aucun accident déclaré à la F.F.S.T.

5. Information

5.1. Diffusion des règles de sécurité éditées par la F.F.S.T. et envoyées systématiquement avec le dossier d'ouverture de clubs.

5.2. Diffusion des exigences techniques et des règles de sécurité aux plages participant à "l'opération Kangourous".

5.3. Au niveau de la diffusion des règles de sécurité et des conseils techniques et pédagogiques, ces documents sont mis à la disposition :

- 5.3.1. des clubs dès la demande d'affiliation à la F.F.S.T.
- 5.3.2. des associations ayant acheté un trampoline et dont l'adresse nous a été transmise par les revendeurs.
- 5.3.3. des clubs de plages participant à "l'Opération Kangourous".
- 5.3.4. des associations scolarisées et des établissements d'enseignement pratiquant le trampoline.

5.4. Au niveau de l'information technique et pédagogique :

- 5.4.1. Journées annuelles d'information technique et pédagogique s'adressant aux responsables de clubs et cadres EPS enseignant le trampoline.
- 5.4.2. Stage annuel en collaboration avec l'Amicale de l'ENSEPS s'adressant aux enseignants et étudiants en EPS.
- 5.4.3. Stages fédéraux pour compétiteurs et entraîneurs.
- 5.4.4. Stages formation professionnelle continue. Ces stages s'adressent aux enseignants EPS afin de leur permettre la pratique du trampoline et du Mini-trampoline dans les établissements scolaires.

6. Programmes fédéraux

6.1. La difficulté des exercices est limitée dans toutes les catégories sauf les catégories nationales et internationales.

- 12 ans	:	0,80	à	1,00
+ 12 ans	:	1,20	à	1,60
- 15 ans	:	1,60	à	2,20
2e Catég.	:	2,50	à	3,00
1ère Catég.	:	3,50	à	4,20

Il en est de même dans les compétitions scolaires (UNSS).

6.2. Importance primordiale de l'exécution sur la difficulté.

Le rapport entre la difficulté et l'exécution est modifié en fonction de la nécessité de limiter la prise de risque et d'améliorer la qualité d'exécution.

- Jusqu'en 1972	:	Diff. Coeff. 1	Ex. Coeff. 1
- à partir 1973	:	Diff. Coeff. 1	Ex. Coeff. 2
- à partir 1979	:	Diff. Coeff. 1/2	Ex. Coeff. 2

(si la proposition est acceptée).

Cette modulation du rapport entre la Difficulté et l'exécution permet d'actualiser le règlement afin d'assurer la meilleure exécution avec une sécurité satisfaisante.

Elle interdit la prise de risque sanctionnée par la baisse de qualité de l'exécution.

6.3. Actions auprès des fabricants et des revendeurs.

- amélioration du matériel et des protections,
 - respect des consignes de sécurité sur le matériel vendu.
- ex. : ne pas mettre au catalogue des appareils non équipés des protections réglementaires.

7. Aide souhaitée du S.E.J.S.

7.1. Nomination de C.T.R. afin de permettre une meilleure promotion du trampoline dans le respect des règles de sécurité,

- une information technique et pédagogique de qualité,
- une relation constante avec les clubs fédéraux mais également, et c'est un point très important pour la sécurité, avec :

- . les clubs de gymnastique,
- . les clubs de loisirs,
- . les clubs de plages,
- . les clubs de ski acrobatique.

7.2. Organisation de stages d'information s'adressant :

- 7.2.1. aux enseignants d'EPS dans les établissements scolaires.
- 7.2.2. aux enseignants spécialisés dans les écoles de cadres.

7.3. Création d'un agrément pour le matériel en fonction des règlements de sécurité et des normes fédérales.

7.4. Interdiction de vendre du matériel sans protection. Actuellement, certains catalogues présentent des trampolines où les protections ne sont pas comprises dans le prix de vente.

7.5. Utilisation du matériel réservée à des personnes compétentes et informées des règles de sécurité en relation avec le § 7.3.

L'opération Kangourous a permis à la F.F.S.T. d'intervenir dans un secteur où la pratique du Trampoline est très importante mais où la compétence des éducateurs est souvent insuffisante. Actuellement, 25 plages sont contrôlées par la Fédération et ont reçu le label fédéral.

La tournée d'un technicien fédéral, la remise d'une progression et de conseils techniques permettent d'assurer un enseignement de meilleure qualité.

Mélas, les moyens financiers dont dispose la Fédération, sont limités et tributaires d'un annonceur publicitaire.

INFORMATIONS TECHNIQUES

Le stage d'été se déroulera au CREPS de DINARD du 15 au 26 Juillet 1980. Il s'adresse aux compétiteurs et aux entraîneurs licenciés à la F.F.S.T.

Encadrement : P. BLOIS ; M. ROUQUETTE ; G. RIVOAL ; P. KERJEAN.

Programme : . Perfectionnement technique et pédagogique
. Préparation au Brevet d'Etat et à l'option trampoline
. Préparation aux examens fédéraux
. Examens de juges et de moniteurs 1er et 2e degrés.

Le prix du stage s'élèvera approximativement à F. 700. Les inscriptions doivent être faites auprès de : M. Pierre BLOIS D.T.N. 56, rue Jeanne d'Arc 94160 SAINT MANDE. Tél. : (1) 365.18.44

Suite à la décision de la F.I.T., les nouveaux exercices imposés des Catégories A et B, valables pour les compétitions internationales, seront identiques à ceux de 1978-1979. Ces exercices seront exigés aux Championnats inter-régionaux et de France 1980.

Nous nous excusons de ce contretemps auprès des compétiteurs et des entraîneurs.

BREVET D'ETAT

Epreuves spécifiques :

- 2e degré : 25 et 26 Nov. 1980 à PARIS
- 1er degré : 1-2-3 Déc. 1980 à DIJON.

INFORMATIONS

Le Ministère de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs nous informe du lancement d'une vaste opération d'évaluation de la capacité physique des jeunes Français de 8 à 13 ans.

L'objectif de cette action nouvelle est de permettre une meilleure connaissance des aptitudes physiques et sportives des jeunes en vue de détecter les futurs athlètes et les orienter vers les sports de leur choix.

Réalisée sous une forme attrayante à l'aide de tests simples, cette évaluation sera sanctionnée par la délivrance d'un diplôme : le Brevet d'Aptitude Physique. Les résultats transmis ensuite à l'échelon départemental pour une confrontation de tous les jeunes ayant atteint un minimum déterminé feront l'objet de fêtes sportives de l'enfant.

Réussir une entreprise de cette envergure nécessite la compréhension de tous ; c'est la raison pour laquelle je vous demande de bien vouloir faire savoir que toutes les indications concernant cette opération pourront être retirées auprès de chaque direction départementale de la Jeunesse et des Sports.

Nous espérons que tous les moniteurs de clubs voudront bien s'associer à cette opération et qu'ils nous tiendront au courant des résultats.

oOo

LE CREPS DE REIMS prépare avec ses professeurs aux examens du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif et du Brevet d'Etat d'Aide-Moniteur (trice).

a) Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (partie commune)

- 1er degré : du 12 au 24 Mai 1980
 du 17 au 29 Novembre 1980
- 2e degré : du 2 au 14 Juin 1980
 du 1 au 13 Décembre 1980

b) Brevet d'Etat d'Aide-Moniteur ou Aide-Monitrice

- du 2 au 31 Mai 1980 (femmes)
- du 1er au 31 Octobre 1980 (hommes)
- du 17 Novembre au 20 Décembre (hommes)

Les renseignements concernant tous ces stages sont à demander au C.R.E.P.S. de REIMS.

oOo