

TRAMPOLINE



**Fédération Française
de Sports au Trampoline**

**19, rue de la lancette
75012 PARIS**



S O M M A I R E D U N° 4

- oOo -

LES CHAMPIONNATS D'EUROPE 1975

- . Commentaires
- . Résultats
- . Exercices libres de l'Equipe de France

TECHNIQUE ET PEDAGOGIE

- . Fiche technique n° 1 "La sécurité au Trampoline"
- . Le Rudolph

INFORMATIONS

- . Compte rendu de la réunion de la F.I.T. du 26 septembre 1975.
- . Compte rendu de la Commission Technique Fédérale du 1er et 2 novembre
 - . Cours de juge international
 - . Cours de juge fédéral
 - . Brevets d'Etat de Trampoline
 - . Documentation
 - . Calendrier fédéral

PAGES ADMINISTRATIVES

LE MOT DU PRESIDENT

Chers Amis,

Ce numéro 4 de "TRAMPOLINE" termine la 1ère année d'existence de notre revue Fédérale !

Si, comme je le suppose, vous avez pu y trouver l'intérêt que vous en attendiez,

Si, comme j'en suis sûr, vous désirez continuer cet abonnement,

Pensez à votre renouvellement !

Je vous rappelle que l'abonnement couvre 4 numéros et n'est pas obligatoirement annuel, et que vous pouvez vous procurer les revues qui vous manquent au prix de 6.00 F l'exemplaire !

La Commission Technique et le Comité de Direction vous remercient de votre intérêt et profitent de ce numéro de Décembre pour vous présenter ses meilleurs vœux pour 1976.

Le Président,

B. AMMON

Le quatrième Championnat d'Europe qui s'est déroulé le 27 Septembre 1975 à Bâle a été dominé par deux nations : l'URSS et l'Allemagne Fédérale. Les Soviétiques ont obtenu 8 médailles et les Allemands les 4 autres, dont une en or à l'épreuve synchronisée féminine.

La France était la seule nation capable d'inquiéter l'équipe masculine soviétique, et Richard TISON sur ses prestations à l'entraînement était incontestablement le favori pour le titre européen. Paul LUXON, c'est une référence, l'avait noté à 9,60 sur l'imposé et à 8,80 sur le libre à 11,30. Ce qui lui donnait 77 points par rapport au Soviétique JAKOWENKO qui n'en obtint que 74,30.

Hélas, la veille à l'entraînement, à la suite d'un déplacement latéral, Richard chutait dans les ressorts, se blessant à la cheville et au genou. Tous nos espoirs s'écroulaient... Immédiatement ramené à l'hôtel, Michel ROUQUETTE sur les indications du médecin commençait les soins. La nuit fut longue pour les responsables de l'Equipe de France. Le lendemain matin, anxieux, nous étions tous dans la chambre de Richard pour avoir des nouvelles de sa jambe. Il avait du mal à la plier et, beaucoup de difficulté à prendre un appel sur les deux pieds.

Le médecin nous avait conseillé une infiltration de novocaïne à chaque épreuve. Juste avant l'imposé, Richard eut sa première piqûre et il monta courageusement sur le Trampoline. Malgré une exécution moyenne, il obtint la note 9.05. Mais il souffrait à chaque poussée dans la toile, et nous décidâmes, d'un commun accord, de le retirer de la compétition. La responsabilité du match restait à nos trois mousquetaires : J.M. BATAILLON, G. LEBRIS, et F. BARDY.

A la suite des imposés, le classement de l'Equipe de France était le suivant :

| | |
|----------------|-------|
| G. LEBRIS | 4ème |
| R. TISON | 5ème |
| J.M. BATAILLON | 8ème |
| F. BARDY | 11ème |

. Frank fut le premier à passer. Régulier, volontaire il fit tout ce qu'il put pour se qualifier aux épreuves finales. Il perdit cette chance en modifiant la dernière touche de son libre. Il obtint 8,10 en exécution pour 8,60 de difficulté. Il manqua la finale de 4/10.

. Jean Michel, agressif comme toujours fit un exercice libre extraordinaire. Mon voisin, le juge Allemand, poussa une exclamation de surprise et d'admiration à la première touche : FULL IN FULL OUT tendu, réalisé selon une technique absolument parfaite et sans la moindre faute. L'exécution de l'exercice fut très bonne, il reçut la meilleur note avec SCHMELLEW : 8,75 pour une difficulté de 10,50. Il aurait dû faire 10,90 mais il modifia sa dernière touche en ne réalisant que BARANI BALL OUT.

Néanmoins, il obtenait le meilleur total à l'exercice libre 28 pts contre 27.40 au Champion d'Europe JAKOWENKO.

L'espoir revenait dans le camp français. Jean Michel était quatrième et une place sur le podium était possible. Mieux, sans modification de la 10ème touche, il était premier aux épreuves qualificatives.

. Gilles, peu combattif, manquant de confiance, légèrement diminué par sa récente opération au genou, s'arrêtait à la 8ème touche, sans aucune raison valable. Encore un espoir déçu...

. Véronique, seule représentante féminine Française, handicapée par le trac, craquait à l'imposé et obtenait 3,10 à la suite d'un arrêt à la 4ème touche.

A l'exercice libre, elle fut étourdissante. Elle obtint la 7ème meilleure note d'exécution et le 9ème meilleur total avec 8,20 de difficulté.

. A la finale, Jean Michel restait le seul Français qualifié. Son total lui permettait d'espérer une place d'honneur, et même la première place.

Conscient de ses responsabilités, il monta sur le trampoline un peu contracté. Après un bon début, il ne put compenser un déséquilibre latéral, et il s'arrêta à la 4ème touche pour ne pas sortir du trampoline. Tous nos espoirs s'écroulaient, 1975 ne serait pas une année faste pour le Trampoline Français.

CONCLUSIONS à tirer des CHAMPIONNATS D'EUROPE

Sans aucun doute, et de l'avis de tous les techniciens présents, l'Équipe de France est en avance sur le plan technique et la forme de travail particulièrement esthétique fait l'admiration de tous. Richard par sa puissance et son élégance était le favori de ce championnat. Alors, comment expliquer cette contre-performance ? D'après les médecins de l'INS, il a été en forme trop tôt, et au moment de la compétition il était très fatigué (visite du 22 Septembre). Gilles n'a repris l'entraînement qu'au début Août, à la suite de son opération, et n'était pas prêt. Frank, pour son premier championnat d'Europe, a réalisé ce qu'on attendait de lui. Jean Michel, s'est bien battu, il a pris conscience qu'il pouvait gagner cette compétition, mais il était seul, sans Richard, et le moral n'a pas tenu. Véronique faisait, elle aussi, ses premiers pas en compétition internationale "A", et de plus, elle était la seule Française.

Telles sont les excuses que l'on peut invoquer pour expliquer cette mauvaise performance de l'Équipe de France.

Par contre, il faut reconnaître que les exercices libres n'étaient pas assurés avec un pourcentage de réussite suffisant. Le plus régulier était Jean Michel avec 50 %. Une chance sur deux, c'est peu pour une compétition à ce niveau...

Notre esprit perfectionniste nous a fait rechercher la correction presque parfaite, la pureté technique, la difficulté, l'esthétique et peut être délaissé l'aspect psychologique de la préparation.

.../..

Pour les Soviétiques et beaucoup d'autres un exercice se termine à la 10ème touche ou dans les ressorts. Il ne s'agit nullement de prendre des risques, mais de vouloir aller jusqu'au bout. Il faut être conscient, qu'un déplacement important sur la toile peut être rattrapé par un saut simple. Si cette consigne avait été suivie : Gilles aurait fait deux sauts groupés. Il pouvait obtenir ainsi (avec une pénalisation de 1/10 pour chacun de ces deux sauts) 3pts 60 de plus, ce qui lui donnait un total de 42 pts 90, la huitième place, et la qualification pour la finale.

Maintenant, permettez moi de vous poser le problème suivant : A quelle place se serait classé Gilles LEBRIS, s'il avait fait trois fois l'imposé, avec sa note d'exécution de 9,20, sachant que la difficulté de l'imposé est de 5,90 ?

Réponse

18,40 + 18,40 + 5,90 + 18,40 + 5,90 : 67 pts

Ce total lui donnait la 9ème place aux Championnats d'Europe.

Ceci met en évidence l'importance énorme de l'exécution. Avant d'augmenter la difficulté d'un exercice libre, il faut penser à l'incidence sur la qualité de l'exécution et sur les risques d'interruption. L'exemple choisi est suffisamment éloquent pour ne pas s'y attarder plus longtemps.

Malgré cet échec, nous avons tout de même de nombreuses raisons d'être optimistes :

- teurs . La qualité technique et l'exécution de nos compétiteurs
- . La réalisation de très hautes difficultés
- . La certitude qu'actuellement trois français peuvent espérer monter sur le podium. Richard sans aucun doute, Jean Michel en a maintenant pris conscience, quant à Gilles il faudrait bien peu de chose. N'était-il pas en 1974, quatrième au Championnat du Monde à 3/10 du précédent.

Nous faisons confiance à Frank et Véronique, ils seront finalistes à TULSA en 1976.

R E S U L T S P E R F O R M A N C E

| N O M S | Prisons | Rations | Impose | LIBRE 1 | | LIBRE 2 | | TOTAL | PLACE | | |
|-----------|------------|---------|--------|---------|------|---------|------|-------|-------|-------|----|
| | | | | Im | D | Im | D | | | | |
| IMETIA | Svetlana | S.U | 18.50 | 17.3 | 9.3 | 26.60 | 17.2 | 9.3 | 26.50 | 71.60 | 1 |
| SPARIKOWA | Olga | S.U | 18.20 | 15.9 | 9.5 | 26.40 | 17.1 | 9.5 | 26.60 | 71.20 | 2 |
| SCHERIE | Ute | D | 18.40 | 17 | 8.8 | 25.80 | 17.2 | 8.8 | 26 | 70.20 | 3 |
| CHUMTIA | Retjane | S.U | 18.40 | 15.1 | 10.4 | 25.50 | 15.3 | 10.4 | 25.70 | 69.60 | 4 |
| BEIJABEA | Viltoile | S.U | 18.60 | 16.6 | 8.7 | 25.30 | 15.9 | 8.7 | 24.60 | 68.50 | 5 |
| ROPIER | Christiane | D | 18.10 | 17.4 | 8.4 | 25.80 | 15.4 | 7.2 | 23.60 | 67.50 | 5 |
| WATIGN | Verdy | G.B. | 15.60 | 15.9 | 8.7 | 24.60 | 15.3 | 8.7 | 24.00 | 65.20 | 7 |
| MOHAIR | Imert | G.B. | 16.70 | 15.8 | 8.5 | 24.30 | 15.6 | 8.5 | 24.10 | 65.10 | 8 |
| BAIDITE | Misabeth | G.B. | 17.30 | 15.8 | 7.8 | 23.60 | 15.2 | 7.8 | 24.00 | 64.90 | 9 |
| DUKOR | Ute | D | 18.50 | 16.6 | 8.5 | 25.20 | 4.6 | 3.9 | 8.50 | 52.20 | 10 |
| BARATTOE | Véronique | F | 6.20 | 16.3 | 8.2 | 24.50 | | | | 30.70 | 15 |

RESULTATS MASCULINS

| N O M S | Prénoms | NATIONS | Imposé | LIBRE 1 | | LIBRE 2 | | TOTAL | PLACE | | |
|-----------|-------------|---------|--------|---------|---------|---------|------|-------|-------|-------|----|
| | | | | Ex | D | Ex | D | | | Total | |
| JAKOWENKO | Ewgenij | S.U | 18.80 | 16.6 | 10.8 | 27.40 | 17.3 | 10.8 | 28.10 | 74.30 | 1 |
| LOEALION | Sergej | S.U | 18.60 | 16.9 | 10.8 | 27.70 | 17.0 | 10.9 | 27.90 | 74.20 | 2 |
| SCHNELEN | Milolaj | S.U | 18.20 | 17.5 | 10.4 | 27.90 | 17.1 | 10.4 | 27.50 | 73.60 | 3 |
| JANIS | Ewgenij | S.U | 19.00 | 14.6 | 11.3 | 25.90 | 16.3 | 11.3 | 27.60 | 72.50 | 4 |
| SCHWABEL | Robert | D | 18.00 | 16.3 | 10.2 | 26.50 | 16.7 | 10.2 | 26.90 | 71.40 | 5 |
| FRIEDRICH | Werner | D | 17.60 | 17.1 | 9.6 | 26.70 | 17.2 | 9.6 | 26.80 | 71.30 | 6 |
| SCHOLZE | Heinz | D | 17.40 | 15.8 | 10.5 | 26.30 | 16.8 | 10.7 | 27.50 | 71.20 | 7 |
| PITTMAY | David | G.B | 17.40 | 15.5 | 9.9 | 25.40 | 15.3 | 10.3 | 25.60 | 68.40 | 8 |
| BEER | John | G.B | 17.40 | 15.4 | 9.9 | 25.30 | 13.7 | 7.8 | 21.50 | 64.20 | 9 |
| BATAILLON | Jean Michel | F | 17.90 | 17.5 | 10.5 | 28.00 | 6.7 | 4.6 | 11.30 | 57.20 | 10 |
| BARDY | Frank | F | 17.50 | 16.2 | 8.60 | 24.80 | | | | 42.50 | 12 |
| LEBRIS | Gilles | F | 18.40 | 13.4 | 7.50 | 20.90 | | | | 39.30 | 15 |
| TISON | Richard | F | 18.10 | | ABANDON | | | | | | |

SYNCHRO DAMES

| | | IMPOSE | | Tot | LIBRE | | Total | Diff; | Total | NOTE FINALE | PLACE |
|---------------------|-----------|--------|-----|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------------|-------|
| | | Ex | Syn | | Ex | Syn | | | | | |
| LUXON ROTHER | D | 17.7 | 1.3 | 16.4 | 17.7 | 1.5 | 16.2 | 7.1 | 23.30 | 39.70 | 1ère |
| STARIKOWA LEWINA | S.U SW | 18.1 | 0.8 | 17.3 | 17.0 | 3.6 | 13.4 | 9.0 | 22.40 | 39.70 | 1ère |
| SCHELLE WENZEL | D | 17.7 | 2.3 | 15.4 | 17.2 | 1.6 | 15.6 | 7.7 | 23.30 | 38.70 | 3ème |

SYNCHRO HOMMES

| | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|------|-----|------|------|-----|------|------|-------|-------|------|
| JAKOWENKO JANIS | S.U E. | 18.1 | 1.2 | 16.9 | 16.8 | 0.9 | 15.9 | 10.8 | 26.70 | 43.60 | 1ère |
| LOBANOW SCHNELEW | S.U H. | 18.4 | 1.9 | 16.5 | 16.9 | 1.7 | 15.2 | 10.4 | 25.60 | 42.10 | 2ème |
| SCHWEBEL FRIERICH | D W | 17.8 | 1.0 | 16.8 | 16.8 | 1.3 | 15.5 | 9.6 | 25.10 | 41.90 | 3ème |

EXERCICES LIBRES DE L'EQUIPE de FRANCEJean Michel Bataillon

| | | |
|-----|--------------------------|-------|
| 1. | Full in Full out tendu | 1.3 |
| 2. | Barani out carpé | 1.0 |
| 3. | Half in half out carpé | 1.1 |
| 4. | Back in full out carpé | 1.2 |
| 5. | Barani out groupé | 0.9 |
| 6. | Full in full out | 1.2 |
| 7. | Barani in full out | 1.1 |
| 8. | Half in half out | 1.0 |
| 9. | 2 3/4 Salto avant groupé | 1.1 |
| 10. | RANDY Ball out | 1.0 |
| | | <hr/> |
| | | 10.9 |

Frank BARDY

| | | |
|-----|--------------------------|-------|
| 1. | Back in full out | 1.0 |
| 2. | Barani out carpé | 1.0 |
| 3. | Double salto arrière | 0.8 |
| 4. | Barani in full out | 1.1 |
| 5. | Barani out groupé | 0.9 |
| 6. | Half in half out | 1.0 |
| 7. | Barani | 0.5 |
| 8. | Vrille arrière | 0.6 |
| 9. | 2 3/4 Salto avant groupé | 1.1 |
| 10. | Randy ball out | 1.0 |
| | | <hr/> |
| | | 9.0 |

Gilles LEBRIS

| | | |
|-----|--------------------------|-------|
| 1. | Full in full out | 1.2 |
| 2. | Rudy out carpé | 1.2 |
| 3. | Barani out groupé | 0.9 |
| 4. | Back in full out | 1.0 |
| 5. | Barani out carpé | 1.0 |
| 6. | Half in half out | 1.0 |
| 7. | Rudy out groupé | 1.1 |
| 8. | Barani in full out | 1.1 |
| 9. | Double vrille | 0.8 |
| 10. | Barani in full out carpé | 1.2 |
| | | <hr/> |
| | | 10.5 |

Richard TISON

| | | |
|-----|--------------------------|-------|
| 1. | Miller | 1.4 |
| 2. | Rudy out carpé | 1.2 |
| 3. | Back in full out | 1.0 |
| 4. | Barani in full out carpé | 1.2 |
| 5. | Barani out carpé | 1.0 |
| 6. | Full in full out | 1.2 |
| 7. | Rudy out groupé | 1.1 |
| 8. | Barani in full out | 1.1 |
| 9. | Half in half out | 1.0 |
| 10. | Full in rudy out | 1.3 |
| | | <hr/> |
| | | 11.5 |

*

* *

Chaque numéro de la revue comprendra désormais une fiche technique qui traitera des bases du Trampoline et une étude sur un élément de plus haut niveau.

Les moniteurs auront ainsi la possibilité de se constituer une documentation technique et pédagogique très utile pour leur enseignement.

La fiche technique N° 1 traite de la sécurité, condition indispensable à la pratique du Trampoline.

TRAMPOLINE ET SECURITE

- oOo -

Le trampoline n'est pas un agrès plus dangereux que les autres, mais en raison de son pouvoir attractif sur les jeunes, il est nécessaire de respecter un certain nombre de règles pour que sa pratique se fasse avec le maximum de sécurité.

La sécurité doit être la préoccupation première du moniteur. Il ne faut jamais prendre de risque et encore moins en faire prendre.

En cas d'accident grave, les compagnies d'assurance rechercheront toujours si les conditions de sécurité ont été observées.

1. En dehors des séances d'entraînement, le trampoline doit être verrouillé.
2. Ne jamais sauter seul, un minimum de quatre personnes est nécessaire pour éviter une chute à l'extérieur du trampoline.
3. Le cadre doit être recouvert de protections en caoutchouc mousse (SAFETY-SIDES) et il est obligatoire de disposer des tapis épais (Type Pleyel) à chaque extrémité, reposant sur un plinth et le petit côté du trampoline (Banquette de sécurité). Le sol doit être recouvert de tapis disposés autour du trampoline.
4. La hauteur libre au dessus du trampoline doit être au minimum de six mètres. Des débutants peuvent se contenter d'une hauteur inférieure.
Il est très important de ménager une place suffisante autour du trampoline : cinq mètres à chaque extrémité et deux mètres sur les côtés.
5. Avant chaque séance, vérifier l'installation et l'état du trampoline : fixation des axes de charnières, ressorts, chaînes toile, horizontalité et stabilité, tapis...
6. Prévoir un échauffement complet en insistant particulièrement sur les épaules et la colonne vertébrale.
7. Eviter les sauts élevés, exiger au contraire le contrôle au cours de la période d'apprentissage.
"Savoir bloquer le rebond" "To kill the bound" est un élément essentiel à enseigner dès la première séance.
8. Ne jamais sauter à deux sur le trampoline (sauf pour les aides et parades).
9. Les exercices difficiles doivent être abordés avec prudence en utilisant une parade, une longe ou le placement d'un tapis sur la toile au moment de la réception. Mais la sécurité réside encore plus souvent dans la progression suivie par le moniteur.

.../...

10. Ne jamais sauter longtemps : 10 rebonds constituent un maximum pour des débutants. La fatigue est la cause de nombreux accidents

11. Ne pas sauter directement du trampoline sur le sol, mais amortir le rebond, se stabiliser et descendre doucement.

Et en conclusion, s'il est beaucoup plus facile de réaliser un salto arrière sur le trampoline que sur le sol il est par contre beaucoup plus difficile d'en contrôler la réception et de rester sur la toile.

Cette remarque est particulièrement valable pour ; les gymnastes qui veulent aborder le trampoline par les saltos et non par les exercices de base.

ERRATUM : N° 3

Dans l'article intitulé "PEDAGOGIE", à la page "Ventre",

Dans la colonne centrale :

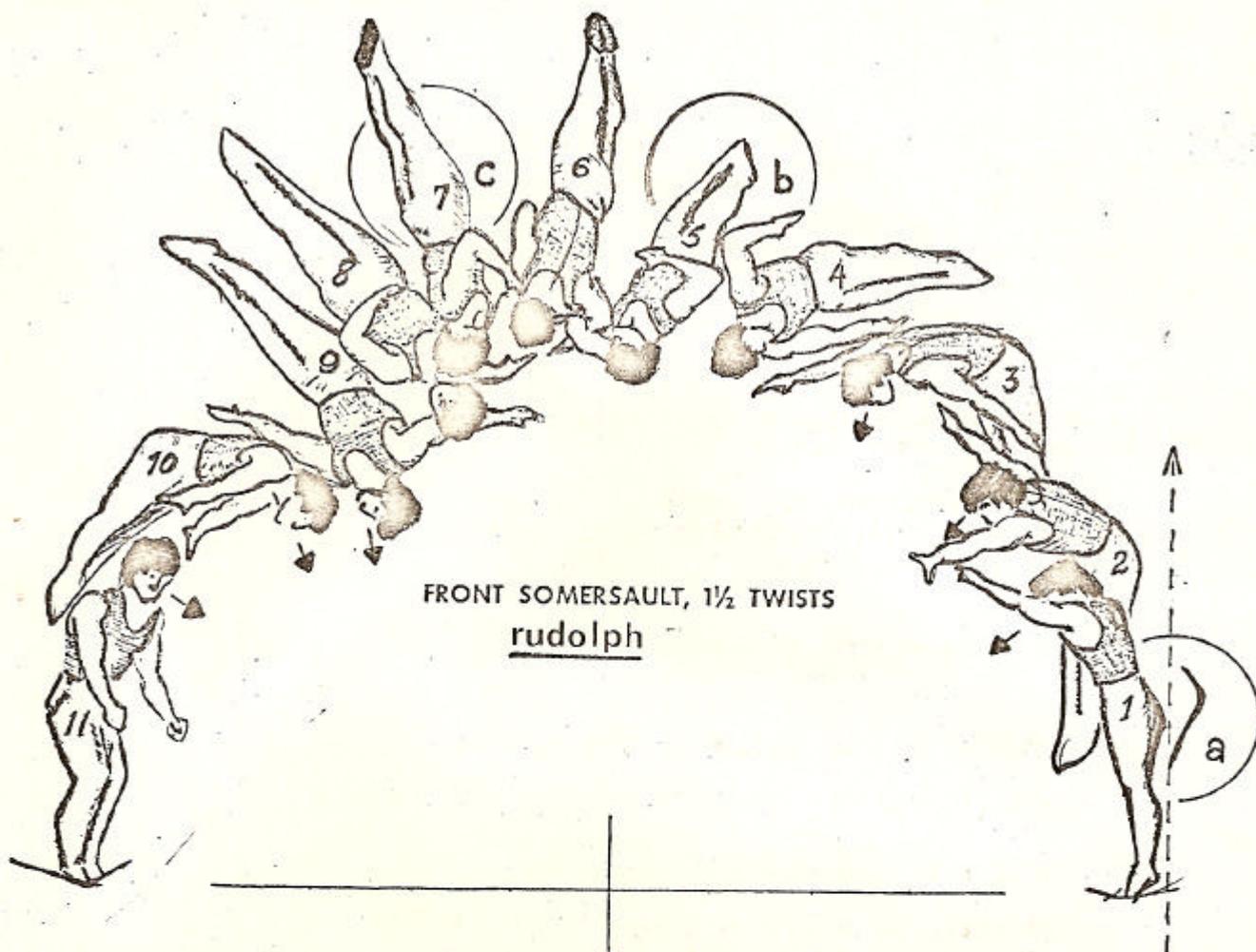
Avec rotation sur axe TRANSVERSAL

Fraction de Salto ou salto.

| Départ | Exercice | Arrivée | Il faut lire | Arrivée |
|-------------------------------------|--|---------|------------------------------------|---------|
| Ventre C O D Y Avant | 1 salto avant | Assis | 3/4 salto Avant | Assis |
| | 1 1/4 salto avant | Debout | 3/4 salto avant | Debout |
| Ventre | 1 1/2 salto avant + 1/2 vrille tard | Dos | 1 salto avant + 1/2 vrille tard | Dos |

Cet exercice avec rotations combinées doit se trouver dans la colonne de droite.

Egalement dans l'Etude technique sur la vrille arrière § 4 lire BORRMANN.



- FRONT SOMERSAULT, 1/2 TWISTS
rudolph
- 1- TAKE OFF
 - 1a - Eviter le recul des fessiers
 - 2- Regard vers l'avant
 - 3- Déclenchement de la vrille
Vision de la toile
 - 4- Perte de la vision de la toile
Shot des membres inférieurs
Début du "WRAPPING UP"
 - 5.6.7.8 Déroulement de la vrille
 - 5b - Léger relâchement des membres inférieurs
 - 7c - Légère extension lombaire à éviter
 - 9- Vision de la toile - Ralentissement
 - 10- Préparation du "LANDING"
 - 11- "LANDING" Noter la position des membres supérieurs

---oOo---

Cette bande dessinée est extraite du livre de JEFF HENNESSY
" The TRAMPOLINE as I see it "

ÉTUDE TECHNIQUE

Le RUDOLPH ($1\frac{1}{2}$ TWISTING FRONT SOMERSAULT)

1. GENERALITES

Le RUDOLPH ou RUDY est avec le BARANI et la vrille arrière, le troisième élément de base à acquérir avant d'envisager l'étude de sauts plus complexes. Seule leur maîtrise parfaite, sur le plan technique, permet d'envisager une progression rapide et sûre.

Le RUDY est l'éducatif direct des éléments suivants :

- . Double vrille
- . RANDOLPH ou RUDY
- . BANDY BALL OUT
- . Triple vrille

et de plus, l'ouverture vers une forme d'apprentissage : le "RUDY OUT SYSTEM" faisant appel au RUDY comme référence.

Avec le RUDY, apparaît une sensation nouvelle, cet exercice est "BLIND" c'est à dire que le trampoliniste, une fois la vrille commencée ne voit plus la toile et surtout ne doit pas chercher à la voir.

C'est là une différence essentielle entre le BARANI et le RUDY, car près de 60 % des éléments de haut niveau sont "BLIND" dans une grande partie de leur déroulement spatial. Malgré tout, des signaux de courte durée sont perçus par l'exécutant au moment du déclenchement de la vrille et du retour dans la toile. En cherchant à voir, la tête se place en extension, ce qui déséquilibre la vrille et ralentit la vitesse de rotation longitudinale. Ceci est valable pour toutes les vrilles.

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Le RUDY est un salto avant, au cours duquel se produit une rotation longitudinale. Pour en faciliter la compréhension, il est possible de distinguer quatre phases caractéristiques :

- 2.1 Départ de la toile ou TAKE OFF
- 2.2 Déclenchement de la vrille
- 2.3 Accélération de la vrille
- 2.4 Retour à la toile ou LANDING

2.1 "TAKE OFF"

A l'inverse de la vrille arrière, étudiée dans le n° 3 de "TRAMPOLINE", la vrille du RUDY n'est pas déclenchée sur la toile, mais au cours de la phase aérienne.

2.1.2 "Moteur Salto"

La position du corps au départ de la toile est celle qui produit la rotation transversale vers l'avant :

- . Les membres inférieurs sont verticaux
- . Le tronc est légèrement incliné vers l'avant sans cassure prononcée au niveau de la hanche, mais avec un enroulement de la région dorsale.

- . Les membres supérieurs sont élevés dans le prolongement du tronc.

- . La tête est en position normale par rapport au tronc, le regard dirigé vers l'avant.

N.B. Au cours de la poussée, le bassin doit toujours demeurer en avant d'une verticale passant par les talons.

2.1.3 Au niveau des sensations

- . Le départ en RUDY est identique à celui d'un salto avant carpé.

- . Le 3/4 salto avant à la position "plat dos" ou "assis" donne la notion de la quantité de rotation suffisante à la réalisation du RUDY.

- . Une recherche de progression vers l'avant d'une cinquantaine de centimètres, facilite la réalisation.

2.1.4. Sur le plan mécanique

La réaction de la toile se transmet au corps par l'intermédiaire des membres inférieurs. La position du tronc, au moment du "Take off", place le centre de gravité en avant de cette ligne. Cette poussée est excentrique, elle produit une rotation vers l'avant. La projection de "G" restant très proche de la base d'appui, la rotation se fait avec très peu de déplacement.

2.2 Déclenchement de la vrille

Le corps s'élève, animé d'une rotation vers l'avant. Le tronc accentue légèrement la flexion de la hanche, sans qu'aucune partie du corps n'arrête son élévation. Ce point est essentiel. Simultanément les membres supérieurs s'abaissent latéralement au niveau des épaules. Le tronc a maintenant passé l'horizontale, c'est le moment de déclenchement de la vrille.

2.2.1 "Moteur Vrille"

La vrille est produite par la rotation du tronc les membres supérieurs ayant un rôle amplificateur. La tête reste fixée en position normale par rapport au tronc.

Dans la vrille à gauche, le membre supérieur droit s'abaisse et simultanément le bras gauche effectue une tirade du coude vers l'arrière. Les membres supérieurs, solidaires du tronc, l'entraînent dans un mouvement de rotation vers la gauche.

2.2.2 Accélération de la vrille

Le mouvement déclenché par le tronc doit maintenant se transmettre à l'ensemble du corps et être accéléré.

Les membres inférieurs sont tirés énergiquement vers l'arrière et la droite (sorte de shot arrière). Ce mouvement permet de prendre une position plate et tonique caractéristique des vrilles.

2.2.2 Au niveau des membres supérieurs

Le mouvement amorcé continue, puis les membres supérieurs se flechissent et sont plaqués contre la poitrine. "WRAP UP".

2.2.4 Sur le plan mécanique

Cette double action

- . Aplatissement du corps
- . "WRAP UP"

diminue le mouvement d'inertie et permet ainsi d'accélérer la vitesse de rotation longitudinale. Là encore, le corps est en position oblique, ceci est dû à une réaction au mouvement des membres supérieurs. Le mouvement de vrille se poursuit normalement, l'attention doit être portée sur le maintien de la tonicité particulièrement au niveau des charnières sacro lombaire, et coxo-fémorales, afin de conserver le corps le plus plat possible. La tête demeure en position normale, sans extension avec parfois une légère anticipation dans le sens de la vrille.

"L'élève doit s'imaginer qu'un élastique est fixé entre ses oreilles et sa tête. Il doit tendre cet élastique sans que le ventre ne le touche!"

2.3 "LANDING"

Le trampoliniste se prépare au retour dans la toile.

Le mouvement de rotation longitudinale est ralenti par l'ouverture des membres supérieurs qui s'écartent latéralement. Les membres inférieurs se fléchissent sur le tronc et l'exécutant doit percevoir l'arrivée des pieds dans la toile. "Il faut avoir des yeux au bout des pieds afin de pénétrer dans la toile avec les membres inférieurs tendus".

Il est très important pour l'enchaînement de la figure suivante, que les membres supérieurs soient dirigés vers la toile.

3. ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'envisager l'apprentissage du RUDY, il est nécessaire de maîtriser les sauts suivants :

- 3.1 3/4 salto avant
- 3.2 3/4 salto arrière
- 3.3 1 salto avant carpé $\frac{1}{2}$ vrille
- 3.4 Barani

Il doit pouvoir se dire au cours de l'exécution
"Je fais un barani sur le ventre, je vois la toile, j'ajoute
1/2 vrille, puis une autre."

5.2 Deuxième démarche

Cette progression est plus globale, plus rapide et également plus facile, mais elle aboutit à un RUDY un peu moins technique.

5.2.1 1 salto avant avec 1 vrille

Déclencher un barani très carpé, en allant vers l'avant. Au moment où "les pieds voient la toile" on ajoute alors 1/2 vrille, ce qui donne : 1 vrille en avant.

N.B. Le regard dans cet exercice est l'élément perturbateur.
"Il faut regarder avec les yeux, jamais avec la tête et toujours devant soi".

Après avoir vu la toile au cours du Barani, il faut immédiatement revoir devant soi. Au cours de la deuxième 1/2 vrille, on a l'impression de changer le sens de la rotation : Il faut avoir cette sensation.

Pour un observateur placé à la gauche de l'élève, il voit d'abord le ventre au cours du Barani et au moment de l'arrivée dans la toile, il doit voir le dos.

6. DEFAUTS TYPES

6.1 Take Off

- | | |
|-------|--|
| 6.1.1 | Membres supérieurs baissés |
| 6.1.2 | Enlever les pieds avant le retour de la toile |
| 6.1.3 | Casser des hanches et piquer le nez dans la toile. |

Au départ de la toile, "il faut avoir la sensation de lever quelque chose avec la nuque".

6.2 Phase aérienne

6.2.1 Déclenchement de la vrille trop tCt, ce qui produit un déplacement latéral ou un retour dans la toile dans une position désaxée.

6.2.2 Extension de la tête pour regarder la toile. "Les signaux visuels apparaissent en temps voulu, il ne faut pas les chercher"

6.2.3 Extension lombaire généralement causée par une extension de la tête. L'image suivante est très évocatrice de l'effort à réaliser : "L'élève a un élastique fixé aux pieds et à la tête, il doit le tendre au maximum sans que jamais il n'entre en contact avec son ventre".

6.2.4 Mauvais mouvement des membres supérieurs dans le déclenchement ou le "Wrap up".

6.2.5 Manque de tonicité corporelle au cours de la vrille.

6.3 LANDING

- 6.3.1 Excès de salto
- 6.3.2 Genoux fléchis à la rentrée dans la toile
- 6.3.3 Membres supérieurs mal placés.

7. SERIE D'ENTRAINEMENT

- 7.1 . 1 Salto avant carpé
- . RUDY

L'enchaînement du RUDY sur un salto avant carpé facilite la réalisation du RUDY.

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

Compte rendu de la réunion de la Fédération Internationale de Trampoline

A l'occasion des Championnats d'Europe, le Comité Directeur et la Commission Technique se sont réunis sous la présidence de Monsieur Eric KANZEL (D).

Présents : B. AMMON (F), K. BAECHLER (CH), P. BLOIS (F), K. BOOT (NL), B. COPP (USA), D. FROMELT (D), A. MOSIMANN (CH), R. MUNN (USA)

Monsieur G. NISSEN invité, nous fait part de son plan permettant de reprendre les contacts avec la Fédération Internationale d'Acrobatie pour trouver une possibilité d'accord en vue de l'organisation de championnats en commun.

Décision : Chaque membre de la C.T et du C.D doit envoyer son opinion personnelle pour la fin octobre et celle de sa fédération avant la fin décembre.

Examen de la situation aux U.S.A.

Deux fédérations sont en présence : A.A.U, la plus ancienne, reconnue par la F.I.T. et l'U.S.T.A. de création récente, mais plus active. Les représentants Américains demandent que le congrès se prononce sur l'éviction de l'A.A.U à sa prochaine réunion en juillet 1976.

Décision : Un document justificatif de l'activité de l'USTA sera envoyé à chaque fédération nationale.

Championnat du Monde à TULSA (OKLAHOMA) du 1er au 3 juillet 76

La F.I.T n'a reçu aucune information de la part des organisateurs. C'est la première fois qu'un championnat se prépare dans de telles conditions.

Décision : Une lettre sera envoyée à Mrs KAUFFMANN présidente de la Fédération de Trampoline Américaine, demandant des précisions sur l'organisation.

Mrs B. COPP et R. MUNN sont chargés par la F.I.T de contrôler les préparatifs de ce championnat.

COMPTE RENDU DE LA REUNION
DE LA COMMISSION TECHNIQUE FEDERALE DU 1 AU 2 NOVEMBRE 75

- oOo -

MEMBRES PRESENTS

Mrs BARBERO - BLOIS - BOLE BESANCON - BOUCHER - GERARD - HAMMON-
JAMIN - KASMIERCZAK - LACROIX - ROUQUETTE - VERDIER - VILLIEN.

Deux journées d'information technique ouvertes aux jeunes compétiteurs et à leurs moniteurs se sont déroulées le 1er et le 2 Novembre 1975 au lycée Albert CAMUS de BOIS COLOMBES.

A cette occasion, la Commission Technique Fédérale s'est réunie pour débattre des points à l'ordre du jour.

. Informations

Les séances d'entraînement dirigées par l'Entraîneur National Michel ROUQUETTE, ont permis de définir avec précision la technique des exercices de base et de compétition, et de proposer des progressions pédagogiques expérimentées dans le cadre de l'Equipe de France.

Informations également sur les nouveaux exercices imposés et les deux filières de compétition.

Edition d'une brochure fédérale réunissant la réglementation, les exercices imposés et le calendrier de toutes les compétitions de Trampoline aux niveaux scolaire, universitaire et fédéral. Cette brochure sera envoyée aux clubs, sur demande de leur part, à Madame Claude LURIOT, 171 Boulevard de la Vanne 94230 CACHAN, au prix de 12 F plus 3 F pour frais d'envoi.

En 1976, une compétition par mois a été programmée. Elles sont "open" ; tous les Comités Régionaux peuvent y participer.

. Cours de juges

Deux cours suivis d'un examen auront lieu à l'I.N.S. aux dates suivantes : Samedis 13 Décembre, 10 Janvier, 24 Janvier à 14 heures.

Ces cours s'adressent aux compétiteurs, moniteurs, responsables de clubs, juges brevetés depuis plus d'un an...

A partir de 1976, chaque club devra présenter un juge pour être autorisé à participer à une compétition.

. Cours de perfectionnement

Chaque samedi de 16 à 18 h au lycée Albert Camus. Chaque trimestre, un week end est prévu pour permettre aux trampolinistes de Province de s'entraîner à Paris. Les dates seront communiquées ultérieurement.

BRETAGNE

M. RIVOAL a organisé un stage de perfectionnement à RENNES au cours des vacances de la Toussaint.

D'autres stages doivent être organisés dans les régions, l'assistance technique de la Fédération peut être fournie en cas de besoin.

RELATIONS INTERFEDERALES

FSCF Laurent KASMIERCZAK a collaboré au stage de VICHY sur le thème des relations au Trampoline et de la Gymnastique Sportive. Un compte rendu paraîtra dans le prochain numéro de "TRAMPOLINE".

USEP - UFOLEP Sur les conseils de Michel GERARD (ACBB) un contact sera pris avec le Directeur National de cette fédération, afin de leur proposer des tests d'aptitude et des compétitions dans le cadre de l'école élémentaire.

PROFESSORAT D'EPS

En 1975 quatre candidats ont choisi l'option Trampoline à P3. Il a été décidé de proposer au Président du jury de conserver les anciens exercices pour le concours de classement 1976.

REVUE " TRAMPOLINE"

Un effort doit être fait par tous les clubs afin d'augmenter le nombre des abonnements.

C'est actuellement notre meilleur moyen d'information, et les questions qui sont traitées seront très utiles pour les candidats au Brevét d'Etat de Trampoline.

P. BLOIS

Monsieur SAINT GENIES nous signale qu'une unité de valeur TRAMPOLINE sera proposée aux étudiants en EPS de l'INS. A notre connaissance, il en est de même à la faculté de Nanterre.

COURS DE JUGES

Nos amis A. HAMON, R. BOUCHER, R. LACROIX R. DAMIAZ
M. SAINT GENIES ont été admis à l'examen de juge international.

Toutes nos félicitations pour ces brillants résultats.
Le nombre des juges français brevetés de la F.I.T est mainte-
nant de huit.

P. VILLIEN a été choisi par la Commission Technique
Internationale comme juge N° 6 aux Championnats d'Europe et
il s'est fort bien acquitté de sa tâche. C'est la première
compétition au niveau européen où deux juges français sont
retenus.

La F.F.S.T organise à l'INS, des cours préparatoires
à l'examen de juge qui se déroulera le samedi 24 Janvier à
14 heures.

Ces cours auront lieu aux dates suivantes :

Samedi 13 Décembre à 14h

Samedi 10 Janvier à 14 H.

Ils s'adressent plus particulièrement aux catégories
suivantes :

- Compétiteurs
- Juges brevetés (Le diplôme n'est valable
qu'un an).
- Membres de clubs
- Candidats au Brevet d'Etat de Trampoline.

BREVET d'Etat

Le programme de la partie spécifique a été déposé
au Secrétariat d'Etat, il paraîtra sous peu au J.O.

Les personnes intéressées par ce diplôme doivent se
faire connaître en écrivant au D.T.N. afin de faire des prévi-
sions sur l'organisation éventuelle d'une session en 1976.

DOCUMENTATION

1. Règlement des compétitions nouvelle édition corrigée.

2. Brochure fédérale sur les compétitions 1976-77

En un seul document, vous aurez toute la documentation pour les compétitions scolaires, universitaires, et fédérales, ainsi que les nouveaux exercices imposés.

Ces deux publications vous seront adressées en écrivant à Monsieur Claude LURICOT

171 Boulevard de la Varne
94230 CACHAN

Prix unitaire : 15 F. franco

Le dernier Comité Directeur de la F.F.S.T. a réuni en samedi 28 février 1976, la date de l'Assemblée Générale.

CALENDRIER FEDERAL 1975 - 1976

1. Règlement des compétitions nouvelles

| | | |
|------------------------------------|---|---------------|
| 29 Oct - 2 Nov. | Stage d'information FFST-ENSEPS | |
| 28 Novembre | France Allemagne URSS | BOIS COLOMBES |
| 30 Novembre | France URSS | MOULINS |
| 10 Décembre | 1re compétition ASSU | BOIS COLOMBES |
| 13 Décembre | Cours de juges | INS |
| 17 Décembre | Démonstration | COUBERTIN |
| 10 Janvier | Cours de juges | INS |
| 18 Janvier | Coupe du Val de Marne | |
| 24 Janvier | Examen de juges | INS |
| 1er Février | Coupe d'hiver "André Pottier" | |
| 10 Mars | 2ème compétition ASSU | BOIS COLOMBES |
| 6 ou 13 Mars | France Suisse Pays de Galles | |
| 7 ou 14 Mars | Coupe Ile de France | |
| 24 et 25 Avril | Critérium et Championnat Ile de France | |
| 5 Mai | 3ème compétition ASSU | BOIS COLOMBES |
| 15 et 16 Mai ou 22 et 23 Mai | Criterium et Championnat de France | |
| 5 ou 12 Juin | France Allemagne | Allemagne |
| 12 ou 19 Juin | Coupe des jeunes | BOIS COLOMBES |
| 3 Juillet | Championnat du Monde | TULSA (USA) |
| 28 Aout | Coupe NISSEN | Suisse |
| 11 Octobre | France Pologne | MACON |

*
* *

Le dernier Comité Directeur de la F.F.S.T a fixé au samedi 28 Février 1976, la date de l'Assemblée Générale.

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

=====

Programme de la Scolarité dans les Centres Régionaux d'Education physique et sportive spécialisés dans la préparation au concours de professeur adjoint, et modalités de la sélection pour l'accès direct en seconde année de scolarité dans les Centres Régionaux (Arrêté du 2 Avril 1975 J.O. du 26 Avril 1975).

Cet arrêté prévoit qu'un contrôle des connaissances aura lieu à la fin de la première année de formation des professeurs adjoints d'E.P.S. Les candidats pourvus de la première partie du professorat d'E.P.S. devront subir les épreuves de sélection dans les CREPS auxquels ils désirent accéder.

Au cours de la troisième année de formation, les professeurs adjoints stagiaires restent attachés au centre régional d'Education physique et sportive et font des stages.

Régime fiscal des Associations

Le Secrétaire d'Etat à la Jeunesse et aux Sports vient de faire savoir que diverses mesures sont envisagées pour alléger le régime fiscal des Associations à but non lucratif notamment les Associations Sportives.

I - Remboursements de frais et les versements d'honoraires à des collaborateurs bénévoles

L'article 17 de la loi des finances pour 1973 avait étendu aux associations de la loi de 1901 l'obligation de déclarer toutes les sommes versées, à quelque titre que ce soit, à des personnes n'appartenant pas à leur personnel salarié, dès lors que leur montant était supérieur à 50 F par an et par personne, y compris les remboursements de frais. Cette obligation sera allégée :

1°) Dorénavant les remboursements de frais servis aux collaborateurs bénévoles, par exemple à l'occasion de déplacement, n'auront pas à être déclarés, dès lors que leur montant correspondra à des dépenses dont l'Administration pourra en vérifier à posteriori, auprès des associations, le bien fondé. Il conviendra donc que celles ci conservent les pièces justificatives permettant d'établir éventuellement, à la demande des services fiscaux, que ces sommes correspondent bien à des remboursements de frais réels.

2°) Le gouvernement proposera au Parlement, dans la loi des finances pour 1976, de porter de 50 à 300 F par an et par personne le montant à partir duquel la déclaration des versements d'honoraires et autres rémunérations reste obligatoire.

II - Impositions supportées par les Associations

1°) Seront exonérés au titre de la TVA :

- d'une part, les subventions versées à vos associations par les collectivités locales,

- d'autre part, et dans la limite d'un plafond de recettes, l'organisation de quatre manifestations annuelles organisées en vue de faire connaître ou développer leurs activités.

2°) Seront également exonérées au titre de la TVA et de l'impôt sur les sociétés les cotisations perçues par les associations sportives dans la mesure où ces cotisations sont la contrepartie effective et exclusive du droit à la pratique du sport.

Régime fiscal des Associations

Le régime fiscal des associations est régi par la loi n° 576 du 12 juillet 1956 et par les décrets pris en vertu de cette loi. Les associations reconnues d'utilité publique sont exonérées de l'impôt sur les sociétés et de l'impôt sur le revenu.

I - Remboursements de frais et les versements d'honoraires à des collaborateurs bénévoles

L'article 17 de la loi de finances pour 1975 a introduit aux associations de la loi de 1901 l'obligation de déclarer toutes les sommes versées, à quelque titre que ce soit, à des personnes n'appartenant pas à leur personnel salarié, dès lors que leur montant est supérieur à 50 F par an et par personne, y compris les remboursements de frais. Cette obligation sera allégée :

1°) L'éventuelle les remboursements de frais servis aux collaborateurs bénévoles, par exemple à l'occasion de déplacements, n'auront pas à être déclarés, dès lors que leur montant correspond à des dépenses dont l'administration pourra en vérifier le postérieur, auprès des associations à leur fond. Il conviendra donc que celles-ci conservent les pièces justificatives permettant d'établir éventuellement, à la demande des services fiscaux, que ces sommes correspondent bien à des remboursements de frais réels.

2°) Le Gouvernement propose au Parlement, dans la loi de finances pour 1976, de porter de 50 à 300 F par an et par personne le montant à partir duquel la déclaration des versements d'honoraires et autres rémunérations reste obligatoire.