

TRAMPOLINE

TUMBLING ACROSPORT



CHAMPIONNATS DU MONDE
DE SPORTS ACROBATIQUES
RENNES . 23 AU 29 NOVEMBRE 1992

N° 70

Fédération Française de Trampoline et de Sports Acrobatiques
10, avenue Paul-Herbé - 95200 SARCELLES - Tél. 39 94 24 25 - Fax 34 29 14 87

SOMMAIRE

PAGE :

- 1. Editorial
- 2. Sports et Sophrologie (2ème partie)
- 4. CHAMPIONNATS DE FRANCE 1992
LA SEYNE SUR MER
- 19. Le "Tempo Salto"
Fiche Technique
- 24. SIDA

DIVERS

- 3. Nos derniers contacts
- 20. Nos Joies, nos Peines ...
- 20. Reconversion éventuelle
Ecole du Cirque

Chronographie détachable

EDITORIAL



C'est avec un immense plaisir que la FFTSA a confié pour la seconde fois à la Ville de la SEYNE SUR MER et son club local, le CSM.SEYNOIS, l'organisation de nos 27èmes

CHAMPIONNATS DE FRANCE.

J'adresse toutes mes félicitations et remerciements à l'ensemble des organisateurs, des Comités Régionaux et Départementaux, du Club, et bien sûr de la Municipalité, qui ont su tout mettre en oeuvre pour que ces journées remportent un franc succès, et quel succès !

Si c'est avec une certaine émotion que nous retrouvions la salle où en 1981, ACROSPORT et TUMBLING présentaient leurs balbutiements, c'est émerveillés, en 1992, que nous en sommes repartis, tant le spectacle présenté fut de HAUTE QUALITE TECHNIQUE et ESTHETIQUE, mais également émotionnel.

A vous tous, finalistes de ces Championnats de France 1992, j'adresse un GRAND BRAVO, et mes meilleurs voeux de succès dans les prochaines échéances internationales.

Laurent KAZMIERCZAK

Président de la FFTSA

Revue "TRAMPOLINE" N°70 - Mai/Juin (1992/2)

Directeur de la Publication : Michel GERARD

Couverture : Logo CDM 1992 - Imprimerie JUETTE

Tirage couverture et revue : Imprimerie DE MURCIA

SPORTS et SOPHROLOGIE MOTIVATION des SPORTIFS

(2ème partie)

L'entraînement en sophora-motivation des Equipes de France de la FFTSA consiste en :

1. Des contacts individuels et collectifs entre le sophrologue, les sportifs, l'ensemble de l'équipe, les entraîneurs.

Contacts basés sur l'écoute, la confiance, et l'amitié.

D'où l'intérêt du contact privilégié que peut avoir un kinésithérapeute pendant qu'il prodigue ses soins aux sportifs.

2. Des exercices respiratoires nombreux tirés du yoga.

3. De la relaxation dynamique par une méthode personnelle inspirée de la relaxation dynamique du Dr Caycedo du Taï Chi-Chuan de "kata" d'arts martiaux, et de relaxation statique pure dérivée des grandes méthodes, training autogène de Schultz, méthode de Jacobson, eutonie d'Alexander, etc ...

Méthodes qui ont été adaptées par nous aux différents sports pratiqués.

4. Dans une dernière étape après une relaxation profonde où le sujet est arrivé au niveau sophro-liminaire, état naturel que l'on traverse au moins 2 fois par jour au moment de l'endormissement et au moment du réveil, c'est le niveau des "ondes alpha" ou "2ème niveau" en sophrologie.

Le "1er niveau" étant l'état de veille, le "3ème niveau" étant celui du sommeil, ce "2ème niveau" est le niveau où la concentration est la meilleure ; les bruits extérieurs sont amoindris, leurs importances ainsi que celles des images parasites sont également diminuées. C'est là que l'intégration se fait le mieux, grâce probablement à une grande implication ou à une grande motivation.

Neurophysiologiquement, il semble bien que le circuit limbique soit en alerte, d'autres phénomènes ont été découverts à ce niveau comme l'augmentation de la mémoire et de l'apprentissage, de l'imagination volontaire et spontanée.

Nous pourrions nous servir de cet état dit "sophro-liminal" pour l'emploi des différentes techniques que j'ai nommées, et surtout pour inclure en fin de séance de sophrologie, ce que l'on appelle "le rêve éveillé" dirigé avec projection d'images positives.

Ces méthodes suggestives ont pour but de déclencher, chez les sportifs, la réalisation mentale de la gestuelle, de l'unité de l'harmonie et du sens de la réussite. Il vivra dans cet état sophro-liminal, l'ensemble de ses actions, de son

mouvement libre, de son mouvement imposé, et les dirigera dans le sens de la beauté parfaite et de la réussite.

Le déclenchement de ces images positives sera puissant et motivant, et le sportif devra et pourra arriver à s'estimer et à s'aimer.

La valorisation de soi ne résulte pas de la simple prise de conscience des résultats de l'action, l'estime de soi résulte également de la perception du rapport d'adéquation que le sujet établit entre l'action effective et l'action projetée, elle s'affirme par la confrontation opérée entre le décours actuel d'une action et les buts idéaux-posés.

A moins qu'il ne s'agisse d'activités automatiques, c'est au moyen des structures intellectuelles que s'effectue la projection du cours de l'action actuelle sur le cours de l'action anticipée. Il y a attribution d'une valeur particulière à tel ou tel comportement parce qu'il produit quelque chose qui a eu lieu, et qui laisse une trace. C'est le système limbique qui rend possible l'engramation de l'expérience en intégrant un contenu affectif aux éléments objectifs de l'information sensorielle.

Ce système confère une signification motivante à la situation. Les pouvoirs d'action et les potentiels fonctionnels définissent une image de soi de façon directe. Ils circonscrivent un ensemble d'habileté, de capacité, de perception cinesthésiques et d'agencements de traits spécifiques que le sujet reconnaît comme lui appartenant.

Le sportif a besoin, en outre, du partenaire social pour compléter de façon indirecte cette image propre. Le partenaire social, le sophrologue, intervenant comme un élément renforçant les apprentissages socialement admis et valorisés, et comme un référent nécessaire de stabilisation.

Le rôle du sophrologue sur la nécessité d'impliquer au maximum des sportifs et de les considérer comme des centres de décisions actifs au lieu de les tenir pour des exécutants sans unité structurée, dominés par des techniques de suggestions abusives. On se doit de les encourager à établir leur propre but, à émettre leurs propres opinions, à les associer aux prises de décisions, afin d'augmenter leur sentiment d'audétermination.

Il s'agit de leur faire prendre conscience de l'importance de la contribution de chacun au sein de l'équipe et non pas seulement glorifier les pointus.

L'un des rôles les plus importants du sophrologue consiste à faire prendre conscience à chaque participant de l'importance de sa fonction et de sa contribution au progrès de l'équipe toute entière. Lors des séances de sophrologie, on encouragera systématiquement dans ce but, les prises de décisions personnelles collectives pour favoriser l'intégration de chaque élément au fonctionnement cohérent de l'ensemble.

Nous pouvons, en conclusion, dire qu'une sophrologie bien connue, bien pratiquée, apporte à l'ensemble des sportifs une aide considérable, tant dans leur vie quotidienne que dans leur vie sportive. Elle tend à les équilibrer, leur permet de dominer les stress répétitifs auxquels ils sont soumis, les aide à mieux vivre et les soutient au moment difficile de leur reconversion dans le monde profane.

Dans tout ce qui touche les rapports avec le monde environnant, nous cherchons simplement chez eux à développer un sentiment d'harmonie avec soi-même, et avec les autres, un sentiment d'authenticité, d'autonomie, de liberté, de responsabilité.

C'est aussi un peu l'art de relativiser, de dédramatiser, et de savoir dégager le positif de toute expérience.

L'homme se doit d'accéder à ce nouvel état ; en se retrouvant, il reconquerra un équilibre, une unité, dont sa joie et sa santé seront les témoins visibles, et il pourra alors entrer en résonance et non plus raisonner avec le milieu environnant.

Il pourra tout simplement vivre mieux, plus heureux, ses résultats dans le monde sportif en seront bien meilleurs, l'ambiance au sein des équipes sera parfaite, et je crois que c'est simplement les buts que nous recherchons tous ici.

Jean-Claude HEISER - Kinésithérapeute National de la FFTSA

* * * * *

NOS DERNIERS CONTACTS

- 23 MARS** : L.KAZMIERCZAK et M.ROUQUETTE ont rencontré Mr Robert POIRIER, Conseiller Technique du Ministre des Sports, Mme Frédérique BREDIN, au sujet de la construction de la salle spécifique d'ANTIBES.
- 31 MARS** : L.KAZMIERCZAK et J-C.HEISER ont eu un premier contact avec la Société MEDIVEST, représentée par Mr CANDIDO, en vue d'un prochain partenariat.
- 9 AVRIL** : L.KAZMIERCZAK et G.RIVOAL se sont rendus à FRANKFURT où se tenait le Comité Directeur de l'I.F.S.A. pour la présentation du dossier des Championnats du Monde 1992 de RENNES.
- 28 AVRIL** : L.KAZMIERCZAK et M.ROUQUETTE ont assisté à la réunion des Fédérations regroupant des sports acrobatiques : F.F.G. / F.F.S. / F.F.T.S.A.
- 14 MAI** : Les élèves de la Section Sportive Haut Niveau de Bois-Colombes ont été reçus à la Direction Départementale Jeunesse et Sports 92 par le Préfet des Hauts de Seine. Ils étaient accompagnés par L.KAZMIERCZAK présent, cette fois, en tant que Directeur de cette section.
- 21 MAI** : L.KAZMIERCZAK et M.GERARD ont reçu, au siège fédéral, Thierry BERGER pour étudier ensemble les problèmes de retransmissions télévisées des Championnats du Monde de Rennes, et ceux en général.
- 5 JUIN** : Lors des Championnats de France de La SEYNE/MER, le Dr BIAU et ses enfants ont eu la gentillesse d'organiser une réception pour les responsables fédéraux, à OLLIOULES.
- 12 JUIN** : L.KAZMIERCZAK, M.GERARD, et P.VILLIEN ont participé à l'Assemblée Générale Extraordinaire de la région Ile de France.
- 13 JUIN** : A l'occasion du stage de Rennes "Initiation Trampoline" animé par G.RIVOAL et organisé à l'intention des clubs de plage, L.KAZMIERCZAK a rencontré Bernard MOREUIL, Président de la Fédération des clubs de plage, nouvellement créée, qui devrait prochainement être sous la tutelle du Ministère du Tourisme.
- 18 JUIN** : André LOMBARD, représentant la Société TRAMPOLAIR, a rencontré L.KAZMIERCZAK pour discuter du matériel sportif nécessaire pour les Championnats du Monde de RENNES.

* * * * *

27èmes CHAMPIONNATS DE FRANCE

6 et 7 JUIN 1992 à LA SEYNE SUR MER

Le week-end de la Pentecôte retenu pour l'organisation des traditionnels CHAMPIONNATS de FRANCE avait contribué à attirer les foules.

Au lieu de 350 personnes, initialement attendues par les organisateurs, c'est plus de 550 fidèles qui ont déferlé vers les rives méditerranéennes et le soleil du midi.

Malheureusement, si la mer était bien au rendez-vous, le ciel très capricieux nous a offert un éventail d'orages tous plus humides les uns que les autres.

Le dimanche midi "PEUCHERE", c'était un vrai déluge !!

Cela n'a pas entamé la bonne humeur du Comité d'Organisation qui a persévéré dans ses oeuvres pour nous offrir une excellente compétition, salle Maurice BAQUET.

sur le plateau avec les indispensables couloirs de circulation, facteurs essentiels de réussite d'une compétition soignée et aérée.

Les juges avaient pour la très grande majorité, respecter la tenue officielle, ce qui contribuait au cachet général de la manifestation.

AFFLUENCE RECORD DES PARTICIPANTS

339 compétiteurs représentant 56 clubs, (près de la moitié des clubs affiliés), se sont qualifiés pour cet événement majeur, point d'orgue de la saison pour la grande majorité d'entre eux :

TRAMPOLINE = 196 participants
TUMBLING = 83 participants
ACROSPORT = 60 participants

INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES

Un secrétariat informatique par atelier a été mis en place, gérant ainsi toute la compétition, sans temps mort, grâce au logiciel mis au point par l'Association A.I.I. sur la demande de la Fédération.

Un circuit intérieur de télévision a permis aux spectateurs de surprendre telle ou telle attitude de concentration chez nos compétiteurs tout en prenant connaissance des résultats au fur et à mesure de la compétition.

Même le Secrétariat Général avait son poste ; il n'était plus isolé du reste du monde !

Des tableaux d'affichages lumineux, gracieusement prêtés par la F.F.G., ont également apporté un "PLUS" indiscutable pour le suivi de la compétition par les spectateurs.

Toutes ces conditions réunies ont sans aucun doute favorisé les résultats d'ensemble des compétiteurs, et tout particulièrement des Nationaux qui nous ont offert un spectacle d'une qualité exceptionnelle.

Les spectateurs ne s'y sont pas trompés en leur offrant à plusieurs reprises une "HOLA" bien méritée.



Le "trio de choc" constitué par **Lucien VIVIANI**, entraîneur du CSM.SEYNOIS, Responsable Technique de la Région PACA, **François LEPINE**, Président du Comité Départemental du VAR et du CSM.SEYNOIS Trampoline, et **Jean-Claude LONGUET**, Président du Comité Régional PACA, entourés de toute leur équipe de bénévoles, n'a pas ménagé ses efforts pour que ces 27èmes CHAMPIONNATS de FRANCE soient un modèle du genre.

Cette année encore, nous avons pu noter :

- * Une amélioration des conditions de compétition.
- * Une affluence record des participants.
- * Des innovations technologiques de qualité.

AMELIORATION DES CONDITIONS DE COMPETITION

Au milieu d'une décoration florale exceptionnelle, les différents ateliers étaient bien répartis



En effet, rarement nos têtes de file n'avaient fait preuve d'autant de sérieux dans leurs prestations, tous ensemble.

En TRAMPOLINE, quatre sont au dessus de 100 pts. **Fabrice SCHWERTZ** renoue avec le succès en remportant, après deux ans d'échecs, le titre national tant espéré.

Nathalie TREIL ne laisse aucune chance à ses jeunes rivales pour son 6ème titre obtenu le jour de son anniversaire.

En TUMBLING, **Chrystel ROBERT** plane au dessus de ses adversaires et s'impose de toute sa classe de Championne Internationale.

Pascal EOUZAN ayant retrouvé sa forme physique, sa technique et sa rage de vaincre (ses regards ne

trompaient pas !), impérial, surclasse tous ses adversaires et amis de l'Equipe de France qui, fébriles, commettent, tour à tour, la petite faute de trop.

En ACROSPORT, en DUO féminin, la lutte se révèle acharnée entre les jeunes "anciennes" Mickaëla GUERIN / Mélanie AVISSE, et leurs jeunes "challengers" **Sandrine JEANVOINE / Valentine JORET**, lutte qui tourne à l'avantage des "petites nouvelles".

Sur le podium, les larmes de Mélanie faisaient peine à voir ; Hélas, c'est la loi du sport !

Dans les compétitions par équipes, pas de surprise, les clubs comportant des internationaux remportent logiquement les Coupes mises en jeu.

Côté sponsors, outre les nombreuses entreprises locales sollicitées par les organisateurs, notons la présence de notre premier partenaire officiel "MEDIVEST" par l'intermédiaire des banderolles "VITAL-SPORT".

Enfin, le vendredi soir, signalons l'amicale réception offerte par le **Dr BIAU** destinée aux Responsables fédéraux et Responsables de l'Organisation des Championnats de France, à OLLIOULES, dans la maison de son fils. Les réunions des Juges et Responsables de Clubs, prévues à la même heure, n'ont pas permis à tous de venir, dommage, ce fut une soirée très sympathique.



Au cours des Championnats, plusieurs réceptions ont également mis à l'honneur tous les participants, la traditionnelle "COUPE TRAMPOLAIRE", le pôt de l'amitié du Comité Régional PACA, et tout particulièrement la réception de la Municipalité à l'Hôtel de Ville au cours de laquelle notre Président a reçu une magnifique médaille de la Ville.

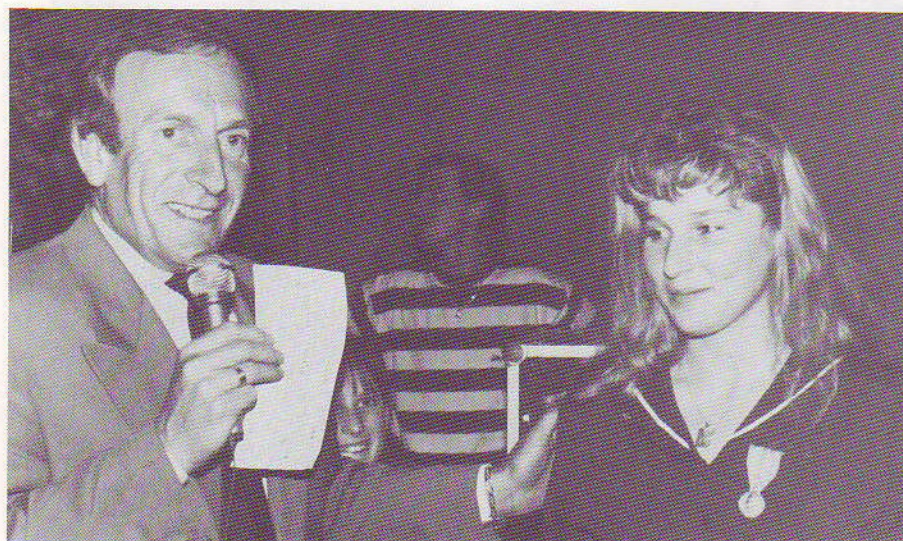
... / ...



Pour son 6ème **TITRE NATIONAL**, Nathalie **TREIL** fête son 27ème anniversaire au 27ème Championnat de France !



Jean-Claude **HEISER**, notre "kiné" fédéral reçoit des mains du Président, la **Médaille de BRONZE de la Jeunesse et des Sports**.



Corinne **ROBERT**, comme sa soeur Chrystel, reçoit la **Médaille d'ARGENT de la Jeunesse et des Sports**.



Lucien **VIVIANI** remercie Michel **ROUQUETTE** pour ses performances de commentateur

L'ensemble des Médailleurs

JEUNESSE ET SPORTS

de G. à D. : **F.SCHWERTZ**,
E.DOUSSINAULT, **H.GUERARD**,
Co.ROBERT, **F.SALCINES**,
C.GIROUD, **N.FRANCILLON**,
K.LEGENTIL, **C.FREROUX**, et
J-C.HEISER



N'oublions pas également le BANQUET final, très apprécié de tous les compétiteurs dont certains, rentrant à l'aube, n'ont eu que le temps de rentrer à l'hôtel prendre leurs affaires avant d'être conduits à l'aéroport, prendre l'avion du retour.

Au cours de ce banquet, rappelons que plusieurs récipiendaires ont eu l'honneur de recevoir la Médaille de BRONZE de la Jeunesse et des Sports, et Corinne ROBERT, la Médaille d'ARGENT.



BRAVO à TOUS pour ce magnifique Championnat, et merci encore aux organisateurs pour cette nouvelle page d'histoire de notre Fédération.

Michel GERARD
D.N.A.



RESULTATS

TUMBLING

* * * * * CHAMPIONS DE FRANCE 1992 * * * * *				
* NATIONAL G	EOUZAN Pascal	EPINAY/Sénart	119.54 pts	*
* NATIONAL F	ROBERT Chrystel	U.S. CRETEIL	114.53 pts	*
* - 18 ans G	BAYOL Stéphane	BOIS-COLOMBES Spts	104.66 pts	*
* - 18 ans F	DUTARTE Alexandra	Ind. MONTCEAU	100.46 pts	*
* - 16 ans G	ARAUJO David	MOULINS	97.74 pts	*
* - 16 ans F	RENAUD Sophie	CASTRES	96.34 pts	*
* - 14 ans G	REYDELLET Nicolas	EPINAY/Sénart	96.26 pts	*
* - 14 ans F	POIROT Karine	CASTRES	99.06 pts	*
* - 12 ans F	BREDILLET Claire	Ind. MONTCEAU	101.86 pts	*
* Fédéral G	VAZ Alberto	SATHONAY CAMP	100.67 pts	*
* Fédéral G	LABOURG Yannick	RONCHIN	97.66 pts	*
* * * * *				

PODIUMS NATIONAUX



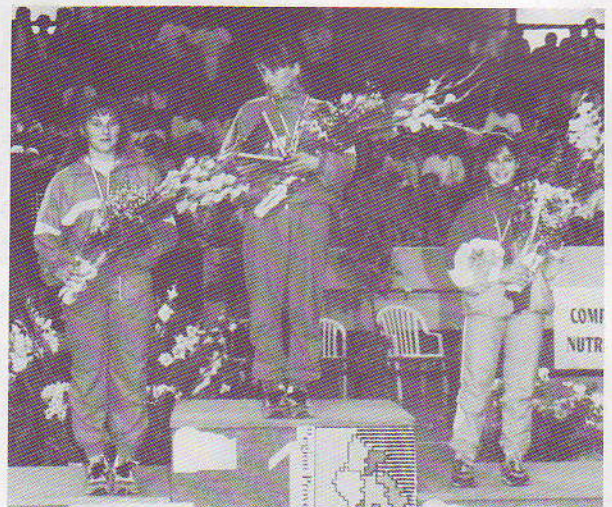
TRAMPOLINE féminin



TRAMPOLINE masculin



TUMBLING masculin



TUMBLING féminin



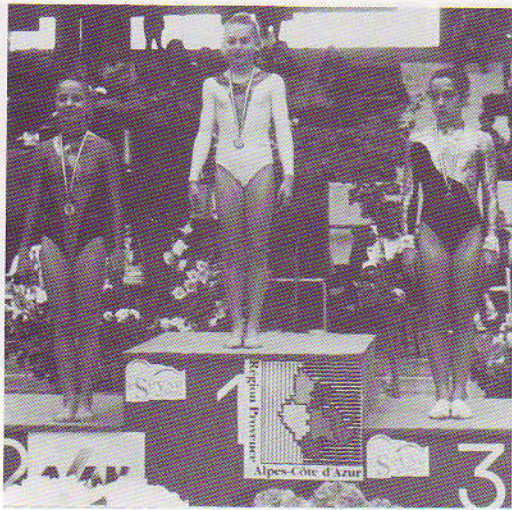
ACROSPORT - Trio



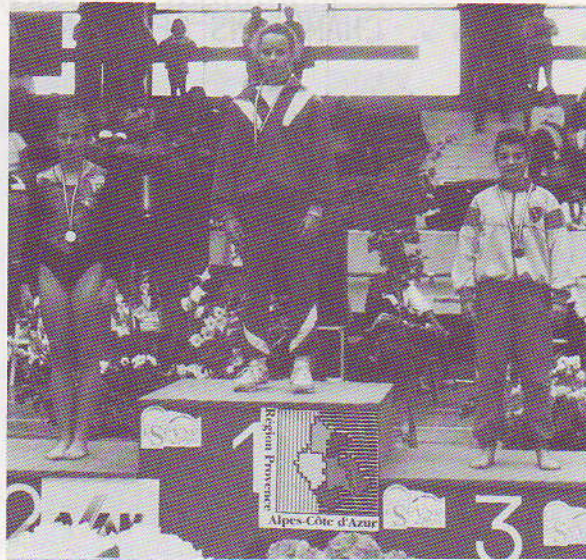
ACROSPORT - Duo féminin

PODIUMS

TUMBLING



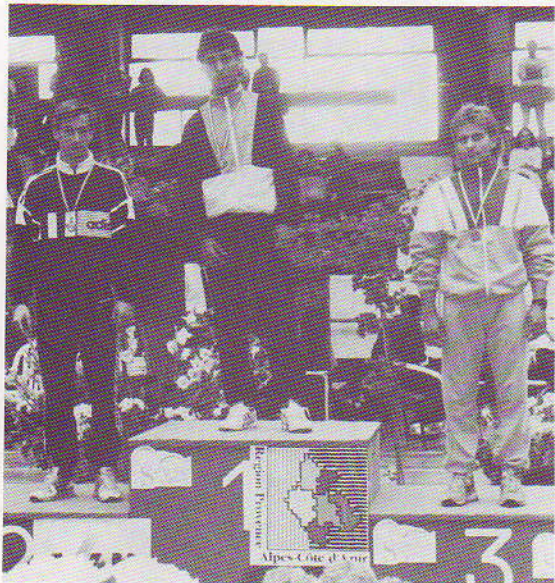
Cat. - 12ans F



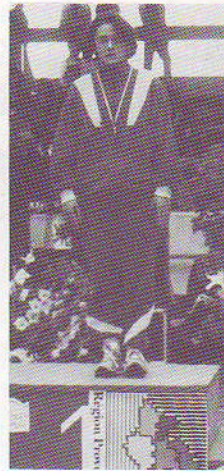
Cat. - 14ans F



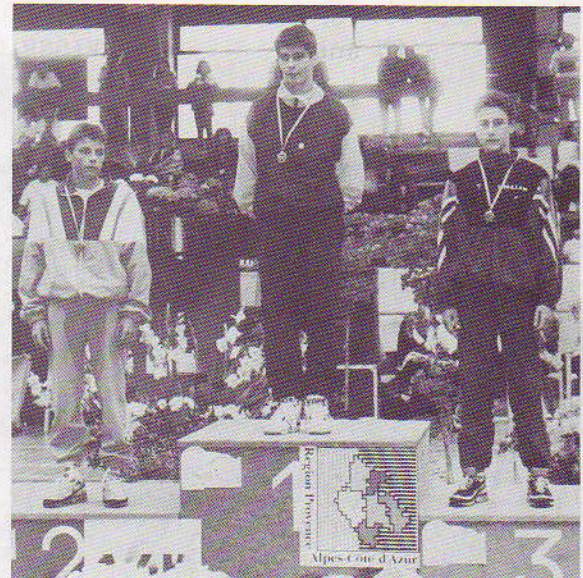
Cat. - 14ans G



Cat. Féd. G



Cat. - 16ans F



Cat. - 16ans G



Cat. Féd. F



Cat. - 18ans G



Cat. - 18ans F

T R A M P O L I N E

***** CHAMPIONS DE FRANCE 1992 *****

*	NATIONAL G	SCHWERTZ Fabrice	O.ANTIBES JLP	105.20 pts	*
*	NATIONAL F	TREIL Nathalie	CANNET-ROCHEVILLE	98.70 pts	*
*	- 18 ans G	JARRY Sébastien	BOURBON	96.10 pts	*
*	- 18 ans F	PALLANCHE Karine	SATHONAY CAMP	93.10 pts	*
*	- 16 ans G	LAIFA Sébastien	La SEYNE/MER	70.43 pts	*
*	- 16 ans F	PALLANCHE Stéphanie	SATHONAY CAMP	65.13 pts	*
*	- 14 ans G	SOUCLIER Gabriel	TCD.GRENOBLE	63.20 pts	*
*	- 14 ans F	ORTHLIEB Emilie	CANNES	61.47 pts	*
*	- 12 ans G	LAVERGNE Florian	COURNON	58.20 pts	*
*	- 12 ans F	INNOCENTI Audrey	La SEYNE/MER	61.07 pts	*
*	- 10 ans G	LAVISSE Cédric	CUSSET	54.47 pts	*
*	- 10 ans F	LAUFFER Cindy	CANNES	57.74 pts	*
*	Féd. 3 G	BACHELARD Yannick	SATHONAY CAMP	54.33 pts	*
*	Féd. 3 F	RAY Delphine	BOURBON	54.54 pts	*
*	Féd. 2 G	BARTHELEMY Franck	NEVERS	54.80 pts	*
*	Féd. 2 F	GONOT Séverine	LE PECQ	55.81 pts	*
*	Féd. 1 G	LABROSSE Eric	SATHONAY CAMP	59.70 pts	*
*	Féd. 1 F	BASILE Stéphanie	La SEYNE/MER	59.47 pts	*

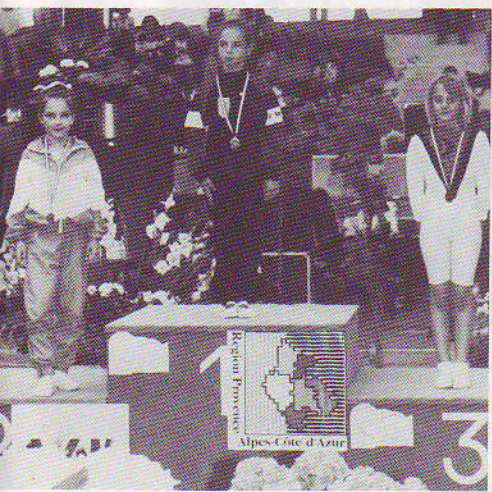
EPREUVES SYNCHRONISEES

***** CHAMPIONS DE FRANCE 1992 *****

*	NATIONAL G	SCHWERTZ/HENNIQUE	ANTIBES/La SEYNE	131.80 pts	*
*	NATIONAL F	TREIL/TROUCHE	CANNET/ANTIBES	114.50 pts	*
*	- 18 ans G	BOTASSO/LAIFA	LA SEYNE/MER	122.70 pts	*
*	- 18 ans F	PALLANCHE/PALLANCHE	SATHONAY CAMP	119.80 pts	*
*	- 16 ans Mx	PAILLE/DELAHERA	LA SEYNE/MER	77.70 pts	*
*	- 14 ans Mx	INNOCENTI/MUZY	LA SEYNE/MER	83.00 pts	*
*	- 12 ans Mx	PETITJEAN/GRATAY	CANNES	78.30 pts	*
*	Fédéral Mx	SOUSALOPES/BURNOL	MOULINS	78.80 pts	*

PODIUMS

TRAMPOLINE INDIVIDUEL



Cat. - 10ans F



Cat. - 10ans G



Cat. - 12ans G



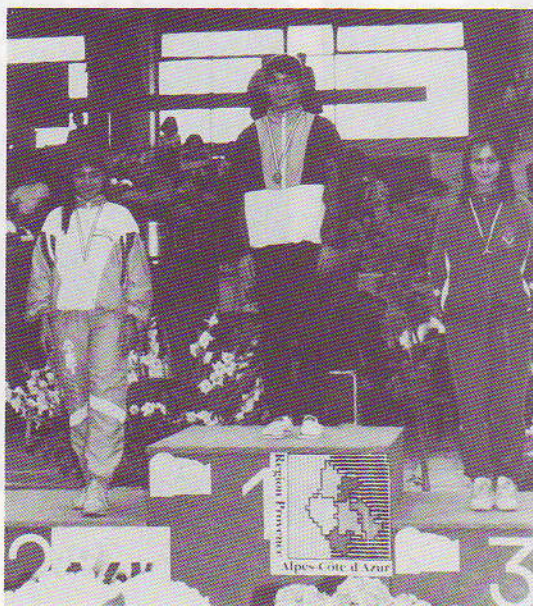
Cat. - 14ans F



Cat. - 14ans G



Cat. - 12ans F



Cat.
- 16ans F



Cat.
- 16ans G

PODIUMS

TRAMPOLINE

INDIVIDUEL



Cat. - 18ans G



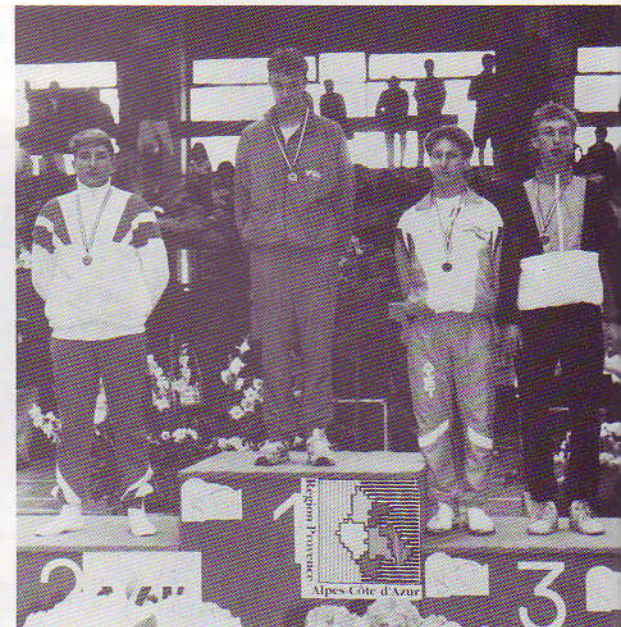
Cat. - 18ans F



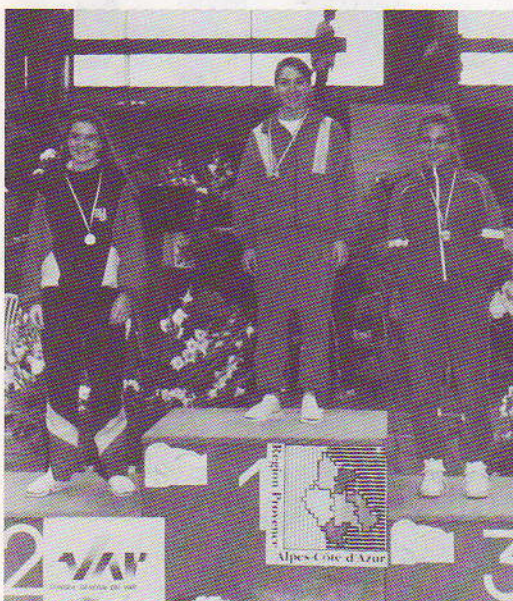
Cat. F.3 F



Cat. F.3 G



Cat. F.2 G



Cat. F.2 F



Cat. F.1. G



Cat. F.1. F

ONT EGALEMENT ACCEDE A LA FINALE ET AU PODIUM

EN TRAMPOLINE

	<u>GARCONS</u>				<u>FILLES</u>			
NATIONAL	2ème	F.HENNIQUE	(La Seyne)	101.60 pts	2ème	M.TROUCHE	(Antibes)	97.70 pts
	3ème	D.PASSEMARD	(Chenove)	101.30 pts	3ème	A.BESSEIGE	(Bois-Colombes)	96.30 pts
- 18 ans	2ème	E.DURAND	(Le Pecq)	93.00 pts	2ème	K.JAKOBEK	(Solliès)	91.30 pts
	3ème	J.CHAMOUX	(La Réunion)	91.20 pts	3ème	C.DUBLANCHET	(Moulins)	90.70 pts
- 16 ans	2ème	F.MAUVAIS	(Villepinte)	64.97 pts	2ème	A.MUZY	(La Seyne)	63.40 pts
	3ème	N.LUKAK	(Cannet)	64.80 pts	3ème	S.FOIX	(Cusset)	60.96 pts
- 14 ans	2ème	A.VERONIE	(Achères)	62.49 pts	2ème	A.MONIN	(Bois-Colombes)	59.80 pts
	3ème	A.MALEJAC	(Antibes)	62.16 pts	3ème	C.BRUNOT	(Bourbon)	58.47 pts
- 12 ans	2ème	J.DUCLAY	(Nevers)	57.67 pts	2ème	C.GRATAY	(Cannes)	59.60 pts
	3ème	K.PAILLE	(La Seyne)	56.70 pts	3ème	S.POULET	(Bourbon)	56.53 pts
					ex.	J.PETITJEAN	(Cannes)	56.53 pts
- 10 ans	2ème	M.VEYRON	(Grenoble)	53.99 pts	2ème	L.ROUSIER	(Créteil)	54.01 pts
	3ème	R.BENJAMINA	(Fontaines)	53.87 pts	3ème	C.GISIN	(Val Thorens)	52.80 pts
Féd. 3	2ème	F.REDON	(La Réunion)	53.53 pts	2ème	M.CERVANTES	(Sathonay)	53.80 pts
					3ème	V.CATHERINE	(Nantes)	53.47 pts
Féd. 2	2ème	R.GALEZIEWSKI	(Sevran)	54.13 pts	2ème	A.COUDRAY	(Rennes)	55.60 pts
	3ème	C.INNOCENTI	(La Seyne)	54.07 pts	3ème	G.TARDIEU	(Moulins)	54.44 pts
	ex.	C.LEGROS	(Sathonay)	54.07 pts				
Féd. 1	2ème	E.RUSCHENA	(Sathonay)	59.60 pts	2ème	N.SOUSALopez	(Moulins)	58.94 pts
	3ème	S.BURNOL	(Moulins)	57.34 pts	3ème	K.GERARD	(Levallois)	58.00 pts

* * * * *

EN TUMBLING

	<u>GARCONS</u>				<u>FILLES</u>			
NATIONAL	2ème	F.SALCINES	(Grenoble)	114.66 pts	2ème	Co.ROBERT	(Créteil)	110.00 pts
	3ème	N.FRANCILLON	(Epinay)	112.46 pts	3ème	M.PEYSSON	(Grenoble)	102.63 pts
- 18 ans	2ème	A. TURC	(Sathonay)	103.63 pts	2ème	S.LECONTE	(Grenoble)	96.93 pts
	3ème	A.DECHANET	(Castres)	101.94 pts	3ème	K.LAUTIER	(Grenoble)	95.07 pts
- 16 ans	2ème	W.PRATS	(Epinay)	96.41 pts		pas de deuxième		
	3ème	W.HULIN	(Fourmies)	93.27 pts		pas de troisième		
- 14 ans		pas de deuxième			2ème	A.MELCHIORRE	(Montceau)	98.40 pts
		pas de troisième			3ème	D.ROUSSEL	(Sarcelles)	97.93 pts
- 12 ans		pas de compétiteurs			2ème	S.VISENTIN	(Montceau)	100.73 pts
					3ème	M.CABIECES	(Albi)	97.27 pts
Fédéral	2ème	M.BOUCHENAF	(Romagnat)	99.97 pts	2ème	L.GIBBE	(Moulins)	96.46 pts
	3ème	D.FRANCOIS	(Epinay)	98.86 pts	3ème	C.MIRASSOU	(Rennes)	94.07 pts

* * * * *



Partenaire de la F.F.T.S.A.
aux Championnats de France
de La Seyne sur mer

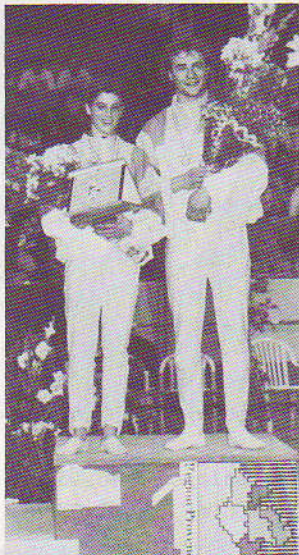
PODIUMS NATIONAUX



Trampoline synchronisé Féminin



Trampoline synchronisé Masculin



Acrosport Duo Mixte



Acrosport Duo Masculin



Acrosport Quatuor

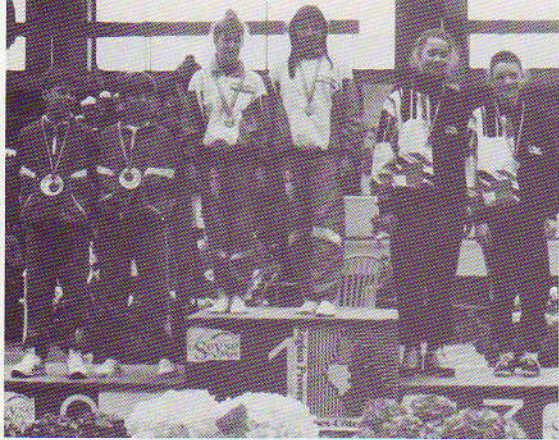


Trampoline synchronisé - 18ans G



Trampoline synchronisé - 18ans F

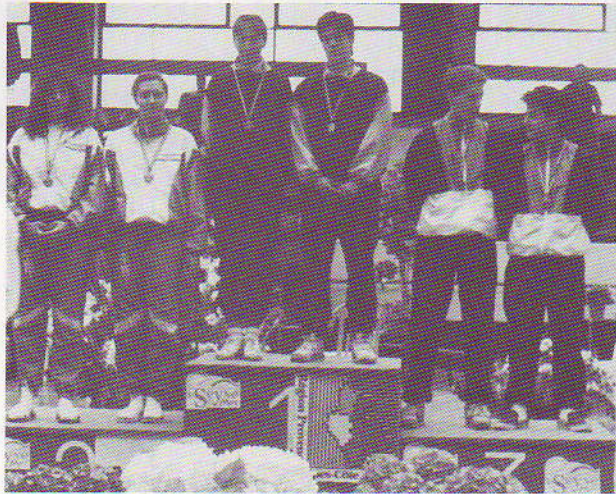
PODIUMS
TRAMPOLINE
SYNCHRONISE



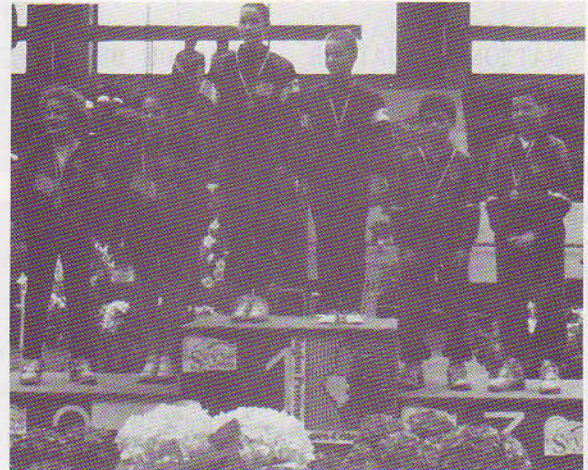
Cat.
- 14ans



Cat.
- 16ans



Cat.
Fédérale



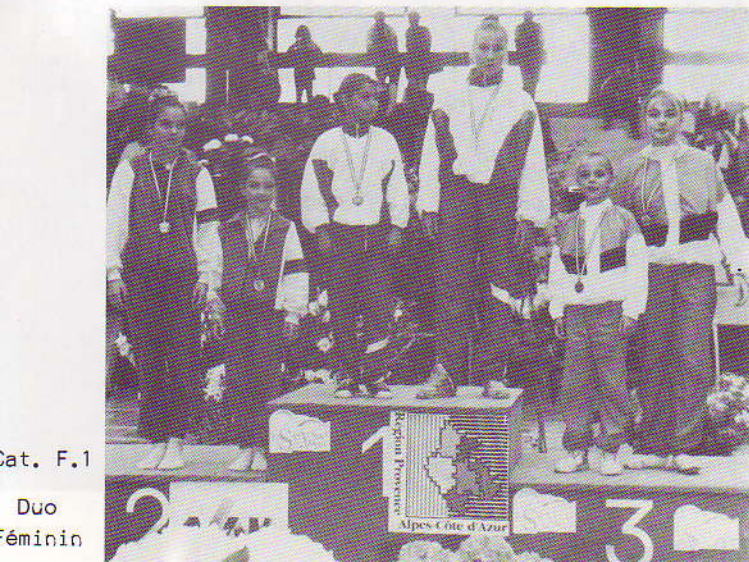
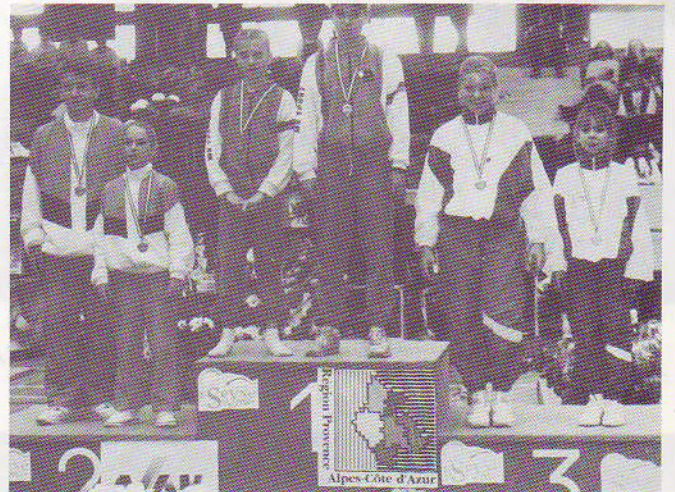
Cat.
- 12ans



Cat. F.1 Duo mixte
et masculin

PODIUMS
ACROSPORT

Cat. F.2
Duo féminin



Cat. F.1
Duo
féminin



Cat. F.1. Trio

A C R O S P O R T

CHAMPIONS DE FRANCE 1992

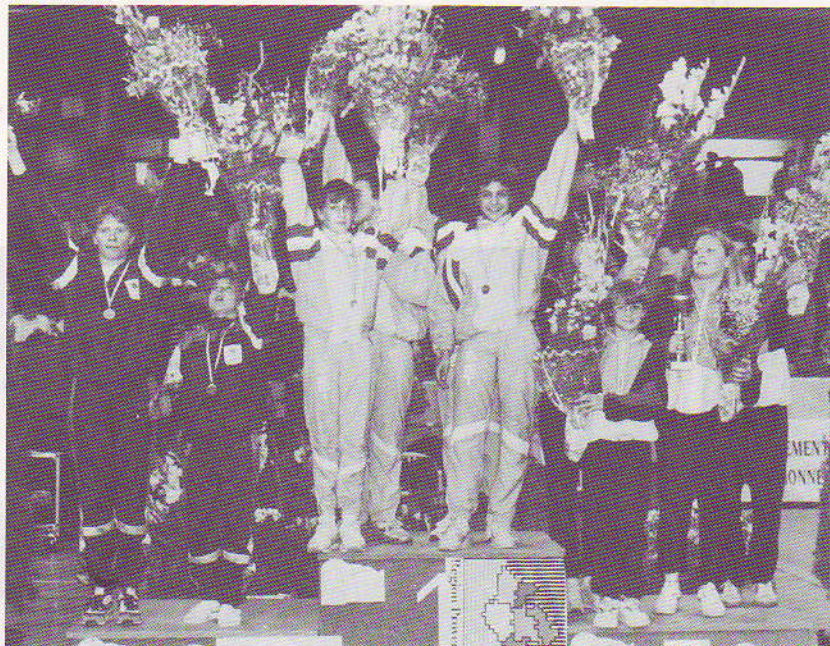
*	NATIONAL DUO G	CHAL DE BEAUVAIS / LE BAUT	28.65 pts	*
*		LA GRENOBLOISE		*
*	NATIONAL DUO F	Sandrine JEANVOINE / Valentine JORET	31.70 pts	*
*		CPB.RENNES		*
*	NATIONAL DUO Mx	Elodie WEINGAND / Fabrice DAVID	28.55 pts	*
*		LA GRENOBLOISE		*
*	NATIONAL TRIO	LASLAZ / RICHARD / SCHWERTZ	29.75 pts	*
*		TCD.GRENOBLE		*
*	NATIONAL QUATUOR	CHAL DE BEAUVAIS/MAUSSIERS/BERTHET	27.10 pts	*
*		MONTBAUDOIN		*
*		LA GRENOBLOISE		*
*	F.1 DUO G	BOULON / NOVEL	18.20 pts	*
*		LA GRENOBLOISE		*
*	F.1 DUO F	MAERTENS / RIBERPRAY	18.70 pts	*
*		O.ANTIBES JLP		*
*	F.1 DUO Mx	MESSINA / ANTOINE	18.10 pts	*
*		LA GRENOBLOISE		*
*	F.1 TRIO	ROUQUETTE / MAERTENS / NEYEN	18.85 pts	*
*		O.ANTIBES JLP		*
*	F.2 DUO F	DUPONT / RESSEGUET	18.45 pts	*
*		BOIS-COLOMBES		*

ONT EGALEMENT ACCEDE AU PODIUM

NATIONAL DUO G	2èmes	LILLE / TANTOT	MOULINS	28.05 pts
NATIONAL DUO F	2èmes	GUERIN / AVISSE	RENNES/VILLENEUVE	31.40 pts
NATIONAL TRIO F	2èmes	BAFFERT/BECQUET/FERNANDEZ	O.ANTIBES JLP	28.55 pts
F.1. DUO F	2èmes	ROUSIER / ROUSIER	BOIS-COLOMBES	18.55 pts
	3èmes	CHADEIX / MARGUERITTE	TG.ELBEUF	18.45 pts
F.1 TRIO	2èmes	BOULON/DEBERNARDY/BALVET	LA GRENOBLOISE	18.80 pts
	3èmes	OSER/DAVID/SYLVESTRE	TG.ELBEUF	18.40 pts
F.2	2èmes	BILLARD / DEMARQUE	TG.ELBEUF	18.15 pts
DUO F/Mx/TRIO	3èmes	LESTRINGUEZ /MARTINEZ	O.ANTIBES JLP	18.10 pts



PARTENAIRE OFFICIEL DE LA F.F.T.S.A.



COUPES PAR EQUIPES

TRAMPOLINE

COUPE MASCULINE

- 1er O.ANTIBES JLP
- 2è CSM. La Seyne
- 3è TCD.Grenoble

TRAMPOLINE
COUPE FEMININE

- 1er CSM. LA SEYNE
- 2è ES. Cannet-Rocheville
- 3è ES. Sathonay



TUMBLING

COUPE MASCULINE

- 1er CSM. EPINAY
- 2è TCD. Grenoble
- 3è Bois-Colombes Spts

TUMBLING
COUPE FEMININE



1er TCD. GRENOBLE

2è IND.Montceau

3è CSM.Epinay



COUPE ACROSPORT

1er La GRENOBLOISE

2è O.Antibes JLP

3è T.G. Elbeuf



COUPES DES CLUBS - TUMBLING

1er CSM. EPINAY/SENART

2è TCD.Grenoble

3è Stade Castrais



CHALLENGE SUR LES 3 DISCIPLINES

1er TCD.GRENOBLE

2è La Bourbonnaise

3è Bois-Colombes Spts



COUPE DES CLUBS - TRAMPOLINE

1er CSM. LA SEYNE

2è ES. Sathonay

3è Bourbon Trampo

Le TEMPO SALTO

1. GENERALITES

Le "TEMPO SALTO" est le terme officiel utilisé par les différentes fédérations internationales concernées par l'acrobatie au sol : FIT - FIG - IFSA.

D'autres termes apparaissent souvent dans le langage des spécialistes :

- * "Doublette" par les circassiens,
- * "Whipback" par les anglo-saxons,
- * "Salto bas" par d'anciens acrobates,
- * "Salto flip" par certains gymnastes.

"Tempo salto" signifie étymologiquement "salto rythmé" mais le terme "salto de vitesse" conviendrait mieux.

"Whipback" signifie "salto arrière fouetté". Ce terme met l'accent sur la phase finale du salto au cours de laquelle le corps, préalablement en extension, se fléchit rapidement, les membres inférieurs effectuant un mouvement de "fouetté".

"Doublette" : il est possible que la succession des appuis pédestres soit à l'origine de ce terme.

"Salto flip", en raison de son analogie de forme avec le flic-flac. On parle parfois de flic-flac sans les mains.

Élément acrobatique très utilisé par les acrobates de cirque, il a été ensuite adopté par les tumbleurs, puis assez tardivement par les gymnastes.

Élément technique de liaison, il permet d'enchaîner différents types de sauts sans perte de vitesse horizontale, s'il est bien exécuté.

Dans le règlement de compétition de la FIT, il est évalué à 0,40 pt, et il permet l'obtention d'un bonus de 0,10 pt quand il précède ou suit un autre élément de valeur minimale de 0,40 pt.

$$\text{Ex : } \curvearrowright + \curvearrowright = 0.4 + 0.4 (+ \text{bonus } 0.1)$$

$$F + \curvearrowright = 0.2 + 0.4 (\text{bonus } 0)$$

Dans le règlement de l'IFSA, il est classé en tant qu'élément "A", sa valeur est de 0,1 pt. Il permet l'obtention d'un bonus s'il figure dans une liaison où l'autre élément a une valeur de 0,2 pt. En outre, ce bonus est fonction de la difficulté de l'élément précédent ou suivant.

$$\text{Ex : } \curvearrowright + \curvearrowright = 0.1 + 0.1 (\text{bonus } 0)$$

$$\curvearrowright + \text{8} = 0.1 + 0.6 (\text{bonus } 0.2)$$

$$// + \curvearrowright = 1.2 + 0.1 (\text{bonus } 0.4)$$

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Pour une meilleure compréhension du déroulement spatial du "tempo salto", il est possible de distinguer 3 phases caractéristiques :

- * 1ère phase d'appui pédestre,
- * phase d'envol,
- * 2ème phase d'appui pédestre

2.1. 1ère phase d'appui pédestre

Cette phase peut, elle-même, être séparée en deux parties distinctes ; l'une avant le passage du tronc à la verticale qui correspond à la réception du saut précédent, l'autre après le passage du tronc à la verticale correspondant à la phase d'impulsion.

2.1.1. Réception

Elle se fait sur les avant-pieds, les membres inférieurs se fléchissent au niveau des articulations de la hanche, des genoux et des chevilles. L'importance de cette flexion est, bien entendu, fonction de l'élément qui précède :

- * dominante horizontale : flic-flac, rondade
- * dominante verticale : dble salto ar. tendu

mais également de la qualité technique de l'exécution de cet élément.

Si la liaison est bien réalisée, ces articulations doivent se fléchir dans un secteur correspondant à leur angle de force, c'est à dire l'angle permettant à la fois une absence de choc articulaire et la mise en tension musculaire la plus favorable, sans ralentissement de la vitesse horizontale.

Dès le contact des avant-pieds, le tronc est projeté rapidement vers l'arrière, entraînant les membres supérieurs. Au cours de cette phase, les pieds reposent sur la piste de toute la surface plantaire.

Cette phase, de très courte durée, se termine lorsque le centre de gravité se trouve au dessus des appuis. A ce moment, le tronc est dans une position proche de la verticale ; selon les techniques utilisées, les membres supérieurs peuvent être en position verticale ou bloqués à l'oblique avant.

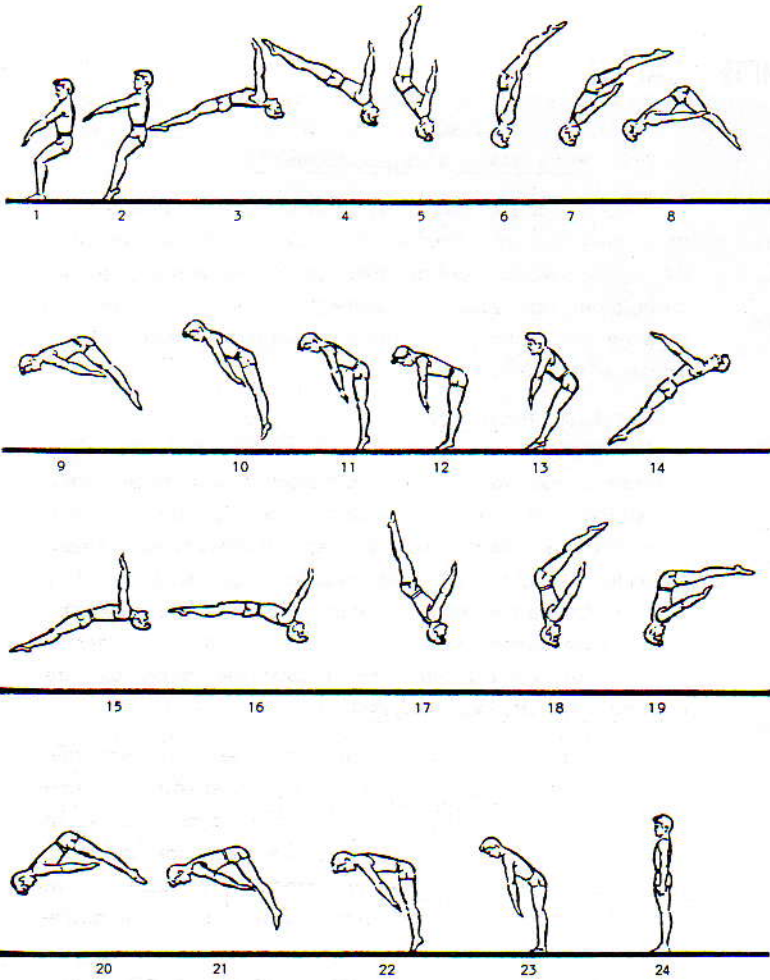
Ces deux formes seront étudiées ultérieurement.

2.1.2. Phase d'impulsion

Dès le passage du tronc à la verticale, l'extension des différentes charnières des membres inférieurs se déclenche d'une manière explosive. Les pieds quittent la piste en complète extension, les membres supérieurs sont au dessus de la tête.

Une autre technique est également utilisée en particulier par les soviétiques (voir les croquis extraits du livre de Vassili SKAKUN). Dans cette forme, les membres supérieurs sont bloqués avant la verticale en position oblique haute, et le mouvement de renversement est effectué par une tirade de poitrine. La position des membres supérieurs est maintenue pendant la première partie de l'envol.

Personnellement, nous préférons la première technique qui donne un tempo plus coulé. Par contre, la seconde forme peut être utile,



(suite de l'article P.BLOIS, en page 21)

Nos Joies, Nos Peines

Nous venons d'apprendre avec tristesse le décès de **Jannie JANSEN**, survenu le 2 Mai dernier, quelques jours après que nous l'ayons quitté à Johannesburg.

C'est un ami très cher, un collaborateur efficace que nous perdons.

Lui qui a tant souffert de l'interdiction, pour son pays, de participer aux compétitions mondiales, n'aura pas la joie d'être présent à Auckland avec une équipe Sud-Africaine.

Nous n'oublierons pas ta gentillesse, ni tes compétences qui ont permis à la Commission Technique de faire évoluer nos sports, dans une ambiance particulièrement amicale.

Pierre BLOIS

Membre de la C.T. FIT

* * * * *

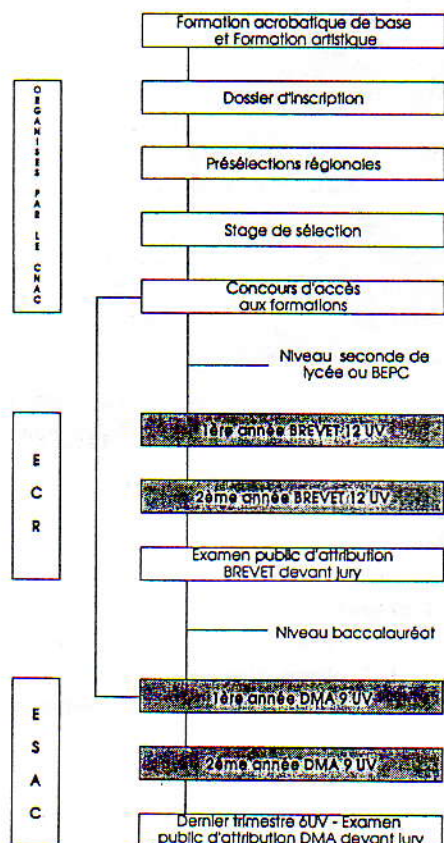
Kelig BRIAND
a maintenant un petit
frère, **Alexis**
né le **20 Juin 1992**

Toutes nos Félicitations
aux heureux parents,
Cécile (née BOUETEL)
et Stéphane BRIAND,
Président de B.C.S.
Trampoline



* * * * *

LE CURSUS



RECONVERSION EVENTUELLE

Nous sommes trois trampolinistes actuellement enseignant dans les disciplines acrobatiques et aériennes au Centre National des Arts du Cirque, établissement du Ministère de la Culture consacré à la formation supérieure d'artistes de Cirque.

Nous avons tous les trois suivi un parcours différent :

Patrick BLOIS

Formation de trampoliniste conduisant au ski acrobatique ainsi qu'à l'enseignement des disciplines acrobatiques

Gérard FASOLI

Kinésithérapeute, exercice professionnel dans diverses disciplines acrobatiques dans le milieu du Cirque

Arnaud THOMAS

UEREPS - CNFET

L'apprentissage des techniques du Cirque sont très proches des compétences des gymnastes, trampolinistes, tumbler ainsi que les pratiquants en acro-sport. La reconversion professionnelle qui leur est offerte peut passer par le **CENTRE NATIONAL DES ARTS DU CIRQUE** qui propose une formation scindée en deux cycles, conduisant à deux diplômes reconnus par les Ministères de l'Education Nationale et de la Culture :

Le Brevet Artistique des Techniques du Cirque, dispensé à l'Ecole de Rosny-sous-Bois, équivalent à un niveau baccalauréat

Le Diplôme des Métiers des Arts du Cirque, dispensé à l'Ecole Supérieure des Arts du Cirque de Châlons-sur-Marne, équivalent à un niveau baccalauréat + 2

L'ambition de leur enseignement est de donner aux futurs artistes la maîtrise des techniques spécifiques de Cirque, le goût de la recherche et de la création, l'autonomie de choix et la capacité de gérer leur propre production. Au terme des quatre années d'études, elles permettent aux étudiants de s'insérer dans la mouvance artistique actuelle. Ils auront ainsi la possibilité de trouver un emploi dans les Entreprises de Spectacle déjà existantes. De même ils seront capables d'en créer de nouvelles.

Les recrutements s'opèrent par des concours d'accès aux formations ouvertes à des jeunes gens ayant eu une formation préalable. Ils sont organisés par le Centre National des Arts du Cirque.

Le CNAC dispose également d'un Centre de Perfectionnement réservé à des jeunes artistes ou à des professionnels confirmés. A titre d'exemple, Daniel PEAN est inscrit dans ce Centre pour un projet d'une durée d'un an bénéficiant de toute la logistique du Centre National des Arts du Cirque.

Restant à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

Sportivement, et bientôt peut être artistiquement...

Patrick BLOIS
Gérard FASOLI
Arnaud THOMAS

voire conseillée, derrière une double rotation ayant occasionné un ralentissement.

2.2. Envol

Le corps conserve sa position d'extension acquise en fin d'impulsion (ph.6,7,8). A l'approche du passage du tronc à la verticale, on constate une dissociation entre le tronc et les membres inférieurs (ph.9), le tronc ralentit son mouvement de rotation tandis que les membres inférieurs accentuent le leur. C'est ce mouvement qui a permis de donner le terme de "whipback" (ph.10,11,12). La photo 12 correspond à la préparation de la réception.

Certains compétiteurs écartent les bras latéralement en position oblique. Il ne s'agit pas d'un geste à but technique mais d'une recherche esthétique, mais, écartés ou non, **ils doivent être tendus.**

On constate également en fin de phase d'envol à une fermeture des membres supérieurs sur le tronc. Ce mouvement est un mouvement de réaction à celui des membres inférieurs. Il prépare, en outre, le lancer des membres supérieurs, nécessaire à l'élément suivant (ph.12,13,14).

La position corporelle de la photo 12 se rapproche de la photo 3 mais avec une fermeture plus prononcée de l'angle bras/tronc.

2.3. Réception

Le pré-contact des pieds se fait comme derrière la rondade (ph.4) par les avant-pieds.

Les membres supérieurs sont déjà placés à l'oblique haute pour permettre l'enchaînement sans mouvement parasite des membres supérieurs (Aller-Retour).

3. AU NIVEAU DES SENSATIONS

3.1. Phase d'appui

* Eviter l'excès de déséquilibre arrière dû à une rentrée des pieds à la réception de l'élément précédent.

* Placer les membres supérieurs très tôt en avant et en haut.

* Poussée complète sans se coucher.

3.2. Envol

* 1ère partie : "maintenir la position en extension".

* 2è partie : "ramener rapidement les membres inférieurs vers le sol".

3.3. Réception

* Aller chercher la piste avec les avant-pieds.

* Monter rapidement les membres supérieurs en avant et en haut.

4. AU PLAN MECANIQUE

4.1. Phase d'appui

Au moment où le tumbleur prend contact des pieds avec la piste, son corps est animé d'une

vitesse horizontale et d'un moment angulaire acquis lors de l'élément précédent, ici la rondade (ph.1,2,3). Cette quantité de rotation est fonction de l'élément qui précède et de sa qualité technique.

La rotation sera beaucoup plus importante derrière un flic-flac que derrière un saut très élevé tel qu'un double salto arrière tendu.

Ces considérations ont une importance dans la technique de réalisation du tempo.

Dès la réception sur la piste, le corps pivote vers l'arrière autour d'un axe de rotation passant par les pieds. Ce mouvement se poursuit jusqu'au moment du "take off".

Simultanément, deux autres mouvements de rotation se déroulent :

* l'un au niveau du tronc qui pivote autour de la hanche (ouverture de l'angle tronc/cuisses TC),

* l'autre au niveau de l'épaule (ouverture de l'angle bras/tronc BT).

Etude comparative des angles formés entre la verticale et le tronc (T/V), entre la verticale et les membres inférieurs (MI/V), les secteurs balayés par le tronc (T) et par les (MI) dans le flic-flac (FF), le tempo salto (TS), et le salto arrière tendu (SAT).

Angles caractéristiques	FF	TS	SAT
$\hat{T/V}$ landing	60°	65°	100°
$\hat{T/V}$ take off	80°	50°	-15° (*)
\hat{T} secteur	140°	115°	85°
$\hat{MI/V}$ landing	18°	17°	60°
$\hat{MI/V}$ take off	27°	20°	-15° (*)
\hat{MI} secteur	45°	37°	45°

(*) (*) = départ avant la verticale

L'analyse de ces chiffres montre bien que le tempo est beaucoup plus proche du flic flac que du salto arrière tendu, mais, la nécessité de ne pas poser les mains sur la piste implique un angle de départ au niveau du tronc et des membres inférieurs nettement plus réduit.

4.2. Envol

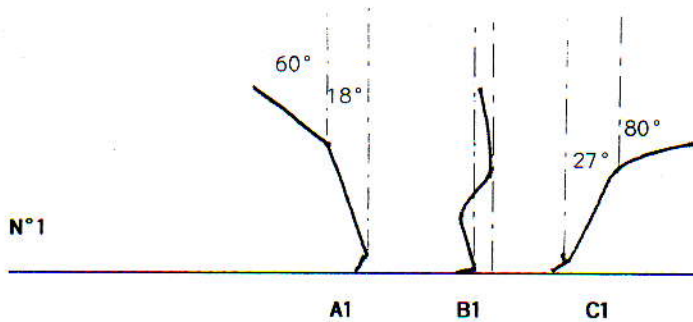
Deux parties distinctes :

* l'une allant du "take off" au passage du tronc à la verticale,

* l'autre du passage du tronc à la verticale jusqu'au landing.

4.2.1. Au cours de la première partie de l'envol, le corps effectue une rotation autour d'un axe horizontal passant par le centre de gravité.

L'absence de modification notable de la position du corps permet une rotation à vitesse constante. La durée de cette phase est d'environ 24/100è de seconde.



Réception "rondade"

Départ "flic flac"

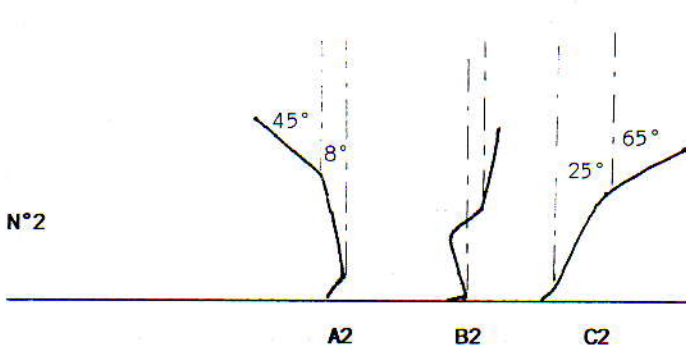
Secteurs balayés :

Tronc = 140°

Mb Inf. = 45°

N°1

A1 B1 C1



Réception "flic flac"

Départ "flic flac"

Secteurs balayés :

Tronc = 110°

Mb Inf. = 33°

N°2

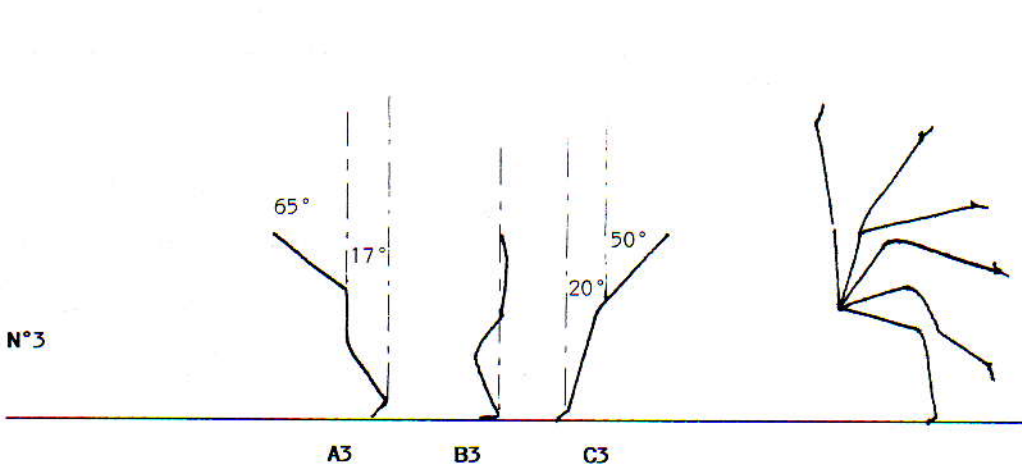
A2 B2 C2



ASSOCIATION FRANÇAISE
POUR UN SPORT SANS VIOLENCE
ET POUR LE FAIR PLAY

Croquis N°1 : A1 = Réception de la "rondade"
C1 = Départ du "flic flac"

Croquis N°2 : A2 = Réception du "flic flac"
C2 = Départ du "flic flac"



Réception "flic flac"

Départ "tempo salto"

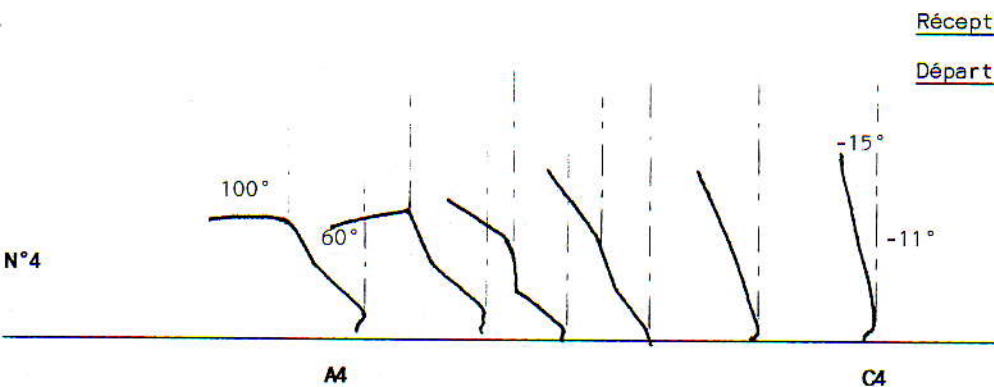
Secteurs balayés :

Tronc = 115°

Mb Inf. = 37°

N°3

A3 B3 C3



Réception "flic flac"

Départ "salto arrière tendu"

Secteurs balayés :

Tronc = 85°

Mb Inf. = 45°

N°4

A4 C4

Croquis N°3 : A3 = Réception du "flic flac"
C3 = Départ "tempo"

Croquis N°4 : A4 = Réception du "flic flac"
C4 = Départ "salto arrière tendu"

4.2.2. Dans la deuxième partie de l'envol, la rotation du corps se poursuit autour de l'axe de gravité mais l'action de fermeture des hanches a des conséquences sur les vitesses relatives du segment supérieur (tête/tronc/membres supérieurs) et du segment inférieur. Durant le même temps, le tronc parcourt environ 90° tandis que les membres inférieurs en parcourent 180°.

Comment expliquer ce phénomène ?

Deux principes sont impliqués :

* la 3ème Loi de NEWTON dite "Loi de l'Action-Réaction" ; toute action engendre une réaction égale et de sens contraire.

* "la vitesse angulaire d'un segment est inversement proportionnelle à son moment d'inertie ($M \times R^2$)"

Or, le moment d'inertie du segment supérieur est 2 à 3 fois plus important que celui du train inférieur. Les membres supérieurs n'étant pas fixés subissent également une réaction en se fermant légèrement sur le tronc.

La durée de cette phase est d'environ 28/100è

La durée totale de l'envol est d'environ 52/100è

4.3. Réception

L'angle d'attaque des membres inférieurs et la projection de "G" au moment du "landing" sont fonction de l'élément enchaîné, donc de l'action ou des actions recherchées : rotation, translation, élévation, (plusieurs actions pouvant se combiner).

"FLIC FLAC"	Recherche de rotation et de translation, angle d'attaque très petit < 8°, projection de "G" au niveau des orteils.
"TEMPO"	Recherche de rotation, translation et légère élévation, angle d'attaque plus important (15à20°), projection de "G" en avant des pieds.
"SALTO FINAL"	Recherche de rotation et de forte élévation, angle d'attaque très important (\approx 60°), projection de "G" très en avant.

5. ACQUIS TECHNIQUE

La maîtrise de certains éléments est nécessaire pour aborder l'apprentissage du tempo, soit parcequ'ils permettent la réalisation en offrant des possibilités d'enchaînement (vitesse horizontale), soit par leur apport technique par transfert de sensations.

Les séries suivantes doivent être parfaitement maîtrisées :

- * Rondade, séries de flic flacs,
- * séries de flic flacs, départ arrêté (recherche d'accélération),
- * Rondade, séries de flic flacs, ... salto.

6. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Le choix d'une technique est primordial. Nous préférons la forme qui est dérivée du flic flac. Elle nous semble plus coulée, plus esthétique, et plus facilement abordable.

Pour bien réaliser le tempo, il faut une certaine vitesse horizontale qui ne peut être obtenue que par un enchaînement sur la rondade ou des flic-flacs, mais avant tout, il est nécessaire d'avoir une représentation précise du geste à réaliser et des sensations qu'il procure.

Le départ arrêté à partir d'un appui surélevé, ou mieux d'un mini-trampoline, permet d'effectuer un flic flac sans les mains avec une aide du pareur. (Insister sur le retour rapide des membres inférieurs).

Dès cette étape franchie, il faut utiliser la vitesse horizontale en faisant effectuer des rondades flic flac en diminuant progressivement la pose des mains. (Agir sur les angles de départ).

Puis nous utiliserons des séries de flic-flacs en ne posant plus les mains sur un flic flac légèrement plus élevé.

En fait, il ne s'agit pas d'une progression mais beaucoup plus d'une transformation d'un élément acquis, le flic flac.

7. DEFAUTS TYPES

Ils proviennent surtout de l'impulsion qui provoque soit une trop grande élévation, soit une pose des mains.

Pour remédier à ces défauts, il faut observer les angles d'attaque et d'impulsion :

- * Angle de départ réduit = élévation excessive.
- * Angle de départ excessif = excès de rotation, risque de pose des mains.
- * Genoux fléchis = impulsion incomplète.
- * Membres supérieurs fléchis.
- * Flexion des hanches anticipée.
- * Flexion des hanches tardive.

Ces deux dernières fautes occasionnant des problèmes dans l'enchaînement.

8. ENCHAINEMENTS

Il n'y a pas répétition si l'élément qui précède le tempo est différent.

Cela implique de varier au maximum les situations d'enchaînements :

- * Rondade, Tempo
- * Flic Flac, Tempo
- * Tempo, Tempo
- * Barani, Tempo

A un niveau plus élevé :

- * Vrille(s), Tempo
- * Double salto, Tempo

.....

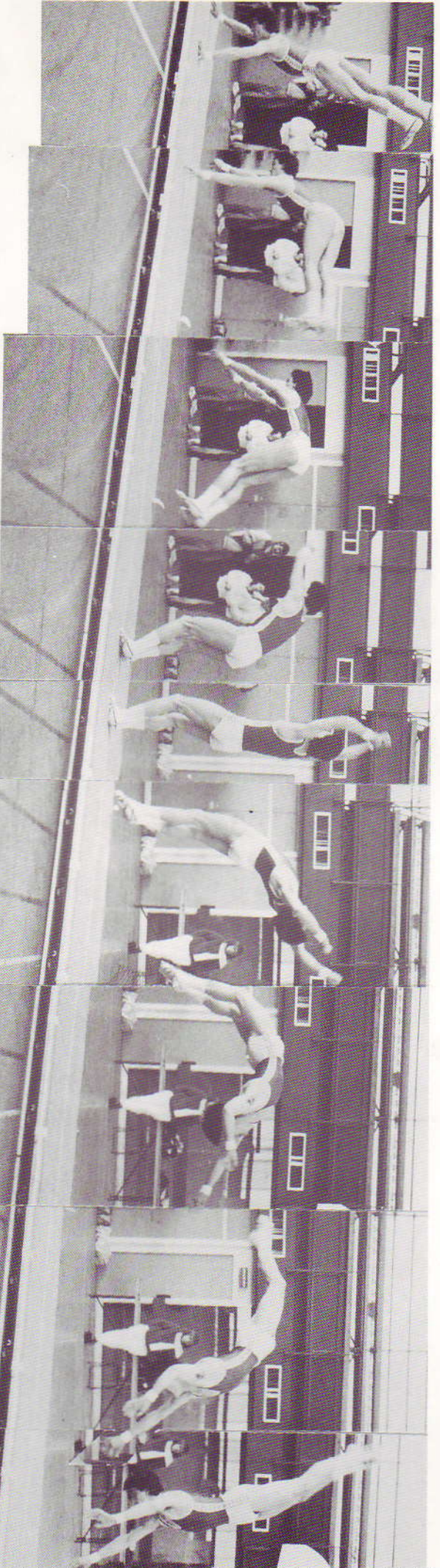
Pierre BLOIS

Membre des Commissions

Techniques Internationales

(FIT - IFSA)

Le TEMPO SALTO de Didier SEMMOIA



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9



- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17