

TRAMPOLINE



**Fédération Française
de Sports au Trampoline**

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

N°6

S O M M A I R E D U N ° 6

- oOo -

RESULTATS des COMPETITIONS

- . Régionales
- . Nationales
- . Internationales

FORMATION DES CADRES (Suite)

- . Brevet d'Etat

TECHNIQUE

- . Etude du BARANI OUT FLIFFIS

INDICATIONS POUR LE JUGEMENT DES EXERCICES AU TRAMPOLINE

LA SECTION SPORT -- ETUDES

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

- . Le Professorta Adjoint d'Education physique et Sportive.

COMPETITIONS REGIONALES

1. COMITE de BRETAGNE

Critérium

• Débutantes (14 concurrentes)

CRUSSON	Marie Claude	NANTES	33,70	1ère
SION	Christine	NANTES	33,20	2ème
LEMENER	Isabelle	ST BRIEUC	32,40	3ème

• Débutants (11 concurrents)

DUPUREUR	Eric	ST BRIEUC	35,40	1er
JONCHERE	Bernard	NANTES	32,90	2ème
ROLLAND	Olivier	DINARD	32,10	3ème

• 3ème Catégorie filles

PRISER	Josette	RENNES	34,00	1ère
TOLLEC	Françoise	NANTES	32,20	2ème
RAULT	Marie Hélène	ST BRIEUC	24,40	3ème

• 3ème catégorie garçons

BELLOEIL	Jean Pierre	ST BRIEUC	36,60	1er
LEON	Eric	RENNES	31,00	2ème
PRISER	Jean Yves	RENNES	30,10	3ème

• 1ère catégorie

ROLLAND	Jacky	DINARD	34,90	1er
---------	-------	--------	-------	-----

Championnat

• Jeunesse

HAMON	Christophe	RENNES	36,30	1er
-------	------------	--------	-------	-----

• Nationale "B" filles

RINCEL	Brigitte	RENNES	25,00	1ère
--------	----------	--------	-------	------

• Nationale "B" garçons

DOUBLIEZ	Paul	DINARD	D = 5.00	36,90	1er
AMAROUCHE	Patrick	DINARD	D = 4.00	31.30	2ème
RIVOAL	Georges	RENNES	D = 2.50	22.80	3ème

2. COMITE ILE DE FRANCE

2.1. COUPE ILE DE FRANCE

CRITERIUM

• Débutantes (filles)

MORVAN	Evelyne	MOULINS		39.10	1ère
PELOART	Dominique	MOULINS		36.50	2ème
LAVOUE	Christine	BRY		36.00	3ème

• Débutants (garçons)

PASSARD	Philippe	MOULINS		37.70	1er
NOGAREDE	Thierry	ABLON		34.20	2ème
DELALLOT	Michel	FONTENAN		34.10	3ème

• 3ème catégorie (Filles)

TRAVET	Sylvie	A.C.B.B.		36.10	1ère
BALCRY	Isabelle	A.C.B.B.		35.40	2ème
COGNAT	Aline	BRY		33.70	3ème

• 3ème catégorie (garçons)

LECONTE	Olivier	B.C.S.		35.90	1er
BLOIS	Eric	BRY		35.70	2ème
CHAMPETIER	Jean Loup	A.C.B.B.		34.30	3ème

• 2ème catégorie (mixte)

ADELINÉ	Eric	SEVRAN		38.80	1er
ETIENNE	Jean Marc	MOULINS		38.70	2ème
RONZIER	Christophe	FONTENAY		38.60	3ème

• 1ère catégorie (garçons)

AURAT	Michel	MOULINS		42.00	1er
ROUQUETTE	Michel	B.C.S.		41.80	2ème
BRONZEAU	Daniel	VILLECRESNES		37.10	3ème

CHAMPIONNAT

COMPETITIONS INTERNATIONALES

• Poussins (mixte)

ADELINÉ	Gilles	SEVRAN	37.30	1er
POREE	Christine	VILLECRESNES	36.70	2ème
BILLY	Laurent	ABLON	36.70	2ème

• Benjamins (garçons)

KALFAYAN	Stéphane	SEVRAN	38.40	1er
TAVIGNOT	Xavier	B.C.S.	38.40	1er
THOMAS	Armand	VINCENNES	37.80	3ème

• Jeunesse (mixte)

PIOLINE	Lionel	B.C.S.	40.30	1er
MASSE	Christian	SEVRAN	39.80	2ème
PEAN	Daniel	B.C.S.	39.20	3ème

• Espoirs (garçons)

MAINFRAY	Laurent	B.C.S.	D = 3.20	42.50	1er
COLA	Daniel	B.C.S.	D = 3.70	41.10	2ème
FONTAINE	Pascal	ABLON	D = 3.80	40.40	3ème

• Nationale "B" filles

RIGARD	M. France	B.C.S.	D = 5.70	44.40	1ère
POITEVIN	Monique	SEVRAN	D = 5.30	43.60	2ème
RICHER	Nadine	B.C.S.	D = 5.00	41.80	3ème

• Nationale "B" garçons

VIVIANI	Lucien	LA SEYNE	D = 5.40	39.10	1er
DUHEM	Hervé	ABLON	D = 5.50	37.90	2ème
KERJEAN	Patrice	ABLON	D = 3.60	35.80	3ème

• Nationale "A" mixte

TISON	Richard	B.C.S.	D = 11.60	58.30	1er
BATAILLON	Véronique	B.C.S.	D = 8.80	51.10	2ème
LEBRIS	Gilles	B.C.S.	D = 10.90	50.20	3ème

COMPETITIONS INTERNATIONALES

CHAMPIONNAT

1. FRANCE - SUISSE 1e 13 Mars 1976 à EVRY

1er	R. TISON	11-8,60	73.55
2ème	HUDER	8,70-8,70	67.70
3ème	G. GASS	10-10	67.29
4ème	F. BARDY	9.00-9.00	66.30
5ème	Véronique BATAILLON	8.80-8.80	65.60
6ème	WIDMER	9.20-9.20	65.00
7ème	L. PERDRIAT	7.10-7.10	63.20
8ème	G. LEBRIS	9.70-6.70	57.10
9ème	J. ROTH	9.80-9.50	57.00
10ème	J.M. BATAILLON	3.40-10.80	50.65
11ème	MEHR	8.80-1.10	39.90

2. FRANCE - R.F.A. 1e 14 Août 1976 à VIERSEN

1ère Equipe de France 284,70

2ème Equipe R.F.A. 281,20

Classement individuel :

1er	R. TISON	11.60-11.70	79.40
2ème	I. TRUDUNG	10.40-10.40	73.40
3ème	J.M. BATAILLON	10.90-10.90	70.80
4ème	B. WOELKE	9.60-9.60	70.10
5ème	H. SCHOLZE	10.30-10.70	69.40
6ème	F. BARDY	8.80-9.00	68.40
7ème	K. SCHMIDT	8.20-10.40	66.40
8ème	G. LEBRIS	8.60-8.00	64.40
8ème	L. PERDRIAT	7.10-7.10	64.40
10ème	R. SCHWEBEL	2.50-2.50	26.70

Classement féminin :

1ère	V. LUXON	8.10-8.60	69.30
2ème	G. KRUSWICKI	7.90-7.90	67.40
3ème	R. FISCHER	7.00-7.00	64.30
4ème	V. BATAILLON	7.50-5.60	60.00
5ème	H. HARTWICH	7.10-2.70	45.50

COMMENTAIRES DE L'ENTRAINEUR NATIONAL

Les résultats obtenus par l'Equipe de France, au cours des deux dernières rencontres internationales appellent quelques remarques en fonction de la proximité des C Championnats du Monde qui se dérouleront les 1er et 3 Juillet à TULSA (OKLAHOMA).

FRANCE - SUISSE 14 MARS 1976 EVRY VILLE NOUVELLE

Il faut en tout premier lieu, signaler l'organisation remarquable réalisée par Mrs BANULS et LEGENTIL, animateur de l'AGORA. Jamais, un match international ne s'est déroulé dans un cadre aussi grandiose, avec des moyens matériels aussi sophistiqués : éclairage de scène, régie vidéo avec caméras multiples donnant des images sous différents plans, podium lumineux ... L'accueil réservé à l'Equipe Suisse et la réception offerte aux officiels ont été appréciés par tous.

Au niveau technique, les Suisses ont progressés à la fois en difficulté et en exécution ; les Français n'étaient pas dans un grand jour.

R. TISON fatigué par une semaine de tournage avec le service Cinéma de l'INS n'était pas bien préparé pour ce match et les résultats le confirme.

F. BARDY régulier maintenant à 9 points, il améliore son total final et se rapproche lentement, mais sûrement des 70 points.

L. PERDRIAT faisait son entrée dans l'Equipe Nationale en réalisant 7 points 10 de difficulté.

G. LEBRIS à la suite de son opération, Gilles n'a retrouvé la grande forme que pour le match FRANCE - URSS. Depuis, il s'efforce de réaliser un enchaînement plus compétitif mais dont la mise au point n'est pas encore terminée.

J.M. BATAILLON a des difficultés dans le réglage de son libre.

V. BATAILLON termine cinquième d'un classement mixte, ce qui démontre que la difficulté n'est pas déterminante dans les résultats. Elle a néanmoins réalisé, pour la première fois, un exercice à 8 points 80, ce qui nous laisse espérer une qualification en finale à TULSA.

FRANCE - ALLEMAGNE 10 AVRIL

Le match se déroulait à VIERSEN, petite ville proche de BUSSELDORF. L'Equipe est partie avec son trampoline car les Allemands ne sautent que sur "EUROTRAMP". Hélas, le voyage a été fort mouvementé en raison des difficultés de passage avec les douanes belges et allemandes. L'accueil a été particulièrement sympathique, les compétiteurs et les officiels ayant été hébergés par des familles allemandes.

La salle était comble, l'ambiance était celle d'une grande rencontre internationale, et le jugement, d'une grande objectivité, n'a jamais nécessité l'intervention du juge arbitre.

. Chez nos adversaires

INGO TRUDUNG a réalisé un total de 73,40 avec 10,40 de difficulté. La qualité de son exécution est en progrès et il faudra compter avec lui dans les prochains championnats.

B. WOELKE a amélioré son travail depuis la dernière rencontre à Bois Colombes en Novembre

R. SCHWEBEL présentait un libre à 11,80, hélas il n'a fait que deux touches

K. SCHMIDT et H. SCHOLZE n'ont pas été très chanceux

. Chez les Français

V. BATAILLON ne réussit aucun exercice libre

J.M. BATAILLON confirme son retour en forme en réalisant deux fois 10 points 90.

F. BARDY régulier à 9 points, il améliore encore son total, et réalisera bientôt son objectif : 10 points 10

L. PERDRIAT confirme son match contre la Suisse. Il améliore son total et nous permet de remporter le match par équipe.

G. LEBRIS n'a toujours pas retrouvé la forme, ses performances très irrégulières sont inquiétantes pour les prochaines compétitions

R. TISON a obtenu le meilleur score jamais réalisé en compétition internationale : 79 points 40 et 11,70 de difficulté.

Le jugement a peut être été un peu large, mais la qualité de son travail a été absolument exceptionnelle. Un tel résultat nous donne de l'espoir pour TULSA.

Compte tenu de ces résultats et de la forme actuelle de nos compétiteurs, quels sont nos objectifs pour les Championnats du Monde :

- . Véronique BATAILLON en finale
- . Trois Français en finale dont un dans les

cinq premiers.

TRAMPOLINE !

Les résultats au prochain numéro de

M.R.

En dernière minute, nous apprenons qu'un Soviétique a réalisé à la Coupe DOBROVOLSKY un total de 79 points 20 avec une difficulté de 11.90.

INFORMATIONS

STAGE NATIONAL DE TRAMPOLINE

Le stage fédéral se déroulera cette année du 17 Juillet au 28 Août 1976 à La SEYNE sur MER (VAR).

Il s'adresse à tous les compétiteurs (filles et garçons) qui seront proposés par leur moniteur de club, avec l'accord du Comité Régional.

CRITERES DE SELECTION

- Aptitudes
- Niveau technique
- Application à l'entraînement

CONDITIONS FINANCIERES

Environ 200 F / semaine / personne
Les frais de déplacement restent à la charge des stagiaires.

RESERVATION

Il est possible de s'inscrire pour une ou plusieurs semaines consécutives ou non.

Les stages débutent le samedi au repas de midi, et se terminent le samedi suivant au petit déjeuner.

ENCADREMENT TECHNIQUE

Mr Michel ROUQUETTE

Entraîneur National

Mr Pierre BLOIS

Directeur Technique National

Pour tous renseignements complémentaires écrire à la Fédération.

F O R M A T I O N S D E S C A D R E S (suite)

3. BREVET D'ETAT à TROIS DEGRES D'EDUCATEUR SPORTIF

3.1. 1er DEGRE FORMATION COMMUNE

3.1.1. Conditions à remplir

Etre âgé de dix-huit ans au moins au 1er Janvier de l'année de l'examen.

3.1.2. Dossier à fournir

- Une demande d'inscription sur la liste des candidats à l'examen de Formation Commune, établie sur papier libre et précisant obligatoirement le degré concerné du Brevet d'Etat ; cette demande sera accompagnée de deux photographies d'identité de deux enveloppes timbrées portant le nom, le prénom et l'adresse du candidat

- Une fiche individuelle d'Etat-Civil datant de moins de trois mois.

- Un extrait de casier judiciaire (bulletin N°3) datant de moins de trois mois.

- Un certificat médical d'aptitude à la pratique et à l'enseignement du sport, datant de moins de trois mois.

- Une attestation de la Fédération Sportive dirigeante ayant reçu délégation de pouvoirs du Ministre chargé des Sports, précisant le ou les titres sportifs permettant au candidat de bénéficier des points de bonification ainsi que l'année d'obtention de ces titres.

- Une copie ou une photocopie certifiée conforme du Brevet National de Secourisme délivré par la Protection Civile. Toutefois la possession de ce Brevet ne sera obligatoire que pour les sessions d'examen organisées à partir du 1er Janvier 1975.

- Un timbre fiscal à et deux enveloppes timbrées

TOUT DOSSIER DE CANDIDATURE INCOMPLET SERA REFUSE.

3.1.3. Nature de l'épreuve

Epreuve écrite comportant des questions sur les matières suivantes : (Durée : 2 heures)

3.1.3.1. Le sport et l'éducation sportive

3.1.3.1.1. Situation actuelle et histoire de leur développement

- de la Grèce antique au XVIIème siècle

- les grands courants de l'éducation physique et du sport du XIXème siècle et du XXème siècle.

- Evolution de l'Education Physique et du Sport en regard de l'évolution économique et sociale de la France.

3.1.3.1.2. Organisation et réglementation administrative du sport en France.

- Organigrammes du S.E.J.S.
- Les établissements nationaux
- Structures au sein desquelles s'insère l'action des cadres de l'enseignement sportif.
- Organisation des activités scolaires et universitaires (A.S.S.U.)
- Les associations sportives
- Les Offices Municipaux des Sports
- Réglementation de la pratique sportive
- Bureau médical du S.E.J.S.
- L'assurance des Sportifs
- L'enseignement sportif

3.1.3.2. Sciences biologiques et sciences humaines appliquées au sport

3.1.3.2.1. Anatomie - physiologie

- La cellule et les tissus vivants
- Les grandes fonctions
- Les moyens de récupération

3.1.3.2.2. Psychologie

- La difficile profession d'entraîneur
- La relation affective en pédagogie
- L'équipe dans les sports
- L'attitude de l'entraîneur
- Action et réactions de l'entraîné.

L'épreuve est notée sur 100 points. Les candidats ayant obtenu une note égale ou supérieure à 50 points, y compris les points de bonification pour titres sportifs prévus seront proposés à l'admission définitive à l'examen de formation commune et recevront une attestation de réussite valable pour l'ensemble des disciplines sportives.

3.1.4. Dispositions générales

- AUCUN CANDIDATS NE PEUT SE PRESENTER A PLUS DE TROIS SESSIONS D'EXAMEN

- Les candidats ayant satisfait avec succès à l'examen de formation commune et à l'examen de formation spécifique propres au 1er degré sont déclarés définitivement admis au Brevet d'Etat du degré correspondant d'Educateur Sportif, avec indication de la discipline sportive choisie pour l'examen de formation spécifique.

"BARANI OUT FLIFFIS "

Double salto vers l'avant, avec
1/2 vrille dans le deuxième salto.

1. GENERALITES

Le BARANI OUT est le premier FLIFFIS à enseigner. Sa réalisation technique n'est pas complexe et l'apprentissage relativement facile, en utilisant la "PART METHOD".

Cet élément figure régulièrement dans la composition des exercices imposés et les compétiteurs l'incorporent volontiers dans leur libre sous les formes groupées et carpées. Il sert également de référence, au cours de l'apprentissage de nombreux autres FLIFFIS, avec l'utilisation du "BARANI OUT SYSTEM".

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Il est possible de déterminer quatre phases distinctes dans le déroulement de ce FLIFFIS :

- 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 du départ de la toile, les membres inférieurs sont verticaux, le tronc incliné vers l'avant (par rapport à la verticale, 45° pour le groupé et 70° pour le carpé environ), les membres inférieurs sont élevés au dessus de la tête.

2.1.2. Au niveau des sensations

"Poussée complète, sans piquer le nez dans la toile"

"Soulever quelque chose avec la nuque"

2.1.3. Au plan mécanique

L'explication du déclenchement de la rotation en salto est identique à celle décrite dans le n° 5 de TRAMPOLINE à propos du salto $1\frac{3}{4}$ en avant.

On constate également que la distance qui sépare la force de poussée du Centre de gravité est plus importante dans le fliffis carpé que dans le fliffis groupé. Ceci s'explique par la nécessité de créer un moment angulaire plus important, la rotation en position carpée étant plus difficile.

La projection de "G" se trouve légèrement en avant de la base d'appui, cette position provoque un déplacement vers l'avant, normal pour cette figure. D'après une étude soviétique, il serait d'un mètre environ.

2.2. ROTATION EN SALTO

2.2.1. Technique

Le corps se groupe afin d'acquérir le maximum de vitesse de rotation.

2.2.2. Au niveau des sensations

"Maintenir la position groupée très fermée".

2.2.3. Au plan mécanique

Il s'agit dans cette phase, d'augmenter la vitesse de rotation. Pour ce faire, il faut diminuer le moment d'inertie du corps, en rapprochant les segments du centre de gravité. Ceci est obtenu par la position groupée.

2.3. DECLENCHEMENT ET CONDUITE DE LA VRILLE

2.3.1. Technique

Comme dans le barani simple, la vrille est déclenchée après le passage du tronc à l'horizontale (470° de rotation).

Le corps se dégroupé, la tête et le tronc se tournent dans le sens de la vrille. Le corps s'allonge les membres inférieurs se replacent dans le prolongement du tronc, le regard est dirigé sur la toile.

2.3.2. Au niveau des sensations

"Attendre de revoir la toile pour déclencher le BARANI".

2.3.3. Au plan mécanique

Dans le BARANI OUT, la vrille est déclenchée en phase aérienne par transfert de moment angulaire, à l'inverse de la vrille arrière dont l'origine est sur la toile (voir Etude Technique n° 1)

Au moment du TAKE OFF, le trampoliniste est animé d'une rotation vers l'avant autour d'un axe transversal horizontal passant par "G". Les actions musculaires effectuées pour déclencher le "BARANI" ont pour effet de provoquer un déplacement progressif de la masse du corps par rapport à l'axe initial.

Au cours de cette phase, le corps va donc tourner autour d'une série d'axes de rotation, pour se retrouver en fin de vrille autour d'un axe horizontal.

Le corps conserve, au cours de la phase aérienne, le moment angulaire créé au départ de la toile. Lors du déclenchement de la vrille, le corps s'allonge et modifie ainsi son moment d'inertie, ce qui a pour effet de diminuer la vitesse de rotation en salto.

2.4. RETOUR A LA TOILE

2.4.1. Technique

Après la réalisation complète de la $\frac{1}{2}$ vrille, le corps se fléchit au niveau des hanches pour préparer le retour dans la toile. Les membres inférieurs doivent être verticaux au moment du LANDING.

2.4.2. Au point de vue sensations

Le retour dans la toile est essentiel pour l'enchaînement du saut suivant.

"Il faut avoir des yeux au bout des orteils"

"Pressentir le retour dans la toile"

"Enfoncer les jambes verticales dans la toile".

2.4.3. Au plan mécanique

La vrille est ralentie par l'écartement des membres supérieurs.

Le contrôle du salto se fait par une fermeture, plus ou moins précoce, au niveau des hanches en fonction de la quantité de rotation.

Avant tout, il est indispensable que les membres inférieurs pénètrent dans la toile verticalement, afin de ne pas perturber l'impulsion suivante.

3. ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'aborder l'étude du "BARANI OUT" il est nécessaire de maîtriser les sauts suivants :

- 3.1. Barani forme groupée
- 3.2. Barani ball out groupé
- 3.3. Salto 3/4 en avant - Barani ball out groupé
- 3.4. Salto 1 3/4 en avant
- 3.5. Salto 1 3/4 en avant - Barani ball out groupé

4. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

- 4.1. Cody avant
- 4.2. Cody avant, vrille
- 4.3. Dos - Ball out groupé
- 4.4. Dos - Barani Ball out groupé

5. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

- 5.1. 1 3/4 avant - Assis (tapis)
- 5.2. 1 3/4 avant - 1/2 vrille - 4 pattes (tapis)
- 5.3. Réalisation globale au tapis
- 5.4. Réalisation dans des conditions normales sur le tapis "Pleyel"
- 5.5. Salto 1 1/4 en avant
- 5.6. Barani - Ventre
- 5.7. Barani - 4 pattes

N.B. Le double salto avant est parfois intéressant, mais dangereux à la réception (tapis).

6. DEFAUTS TYPES

- 6.1. Take off
 - 6.1.1. Membres supérieurs baissés
 - 6.1.2. Poussée incomplète
 - 6.1.3. Casser et recul des hanches
Piquer du nez dans la toile

6.2. ROTATION EN SALTO

6.2.1. Grouper insuffisant (retravailler 1 3/4 en avant)

6.3. DECLENCHEMENT DE LA VRILLE

6.3.1. Déclenchement trop précoce au passage à la verticale le BARANI est "IN" (reprendre le travail du BARANI BALL OUT)

6.4. LANDING

6.4.1. Sur - rotation

6.4.2. Sous - rotation

Ces deux fautes entraînant une mauvaise position des membres inférieurs, à la rentrée dans la toile, et provoquant des difficultés pour l'enchaînement.

7. SERIES D'ENCHAINEMENT

Lorsque le Barani out est acquis, il doit être incorporé dans des séries :

7.1. Salto arrière tendu + BARANI OUT

7.2. Vrille (arrière) + BARANI OUT

7.3. BARANI OUT + SALTO arrière

7.4. BARANI OUT + Double salto arrière

P.B. et M.R.

DEFAUTS TYPES

6.1. Take off

6.1.1. Membres supérieurs balancés

6.1.2. Pousée incomplète

6.1.3. Casser et recul des hanches

Piquer du nez dans la toile

INDICATIONS POUR LE JUGEMENT
DES EXERCICES AU TRAMPOLINE

A partir d'un document de la Fédération Soviétique et dans l'intention d'uniformiser les critères d'appréciation d'un exercice au Trampoline, nous avons préparé un document permettant d'obtenir un jugement, plus précis et plus homogène de l'exécution. Cette position a été étudiée par la C.T.F., puis soumise à la Direction technique de la F.I.T.

Les croquis ont été réalisés par le Secrétaire Général du Comité Ile de France, Michel GERARD, et nous nous proposons dans cet article d'expliciter certains points, afin de mieux informer les entraîneurs, les compétiteurs et les juges.

1. BAISSSES D'AMPLITUDE

L'amplitude n'est pas appréciée en tant que telle (à notre grand regret) seules les baisses d'amplitude sont sanctionnées.

1.1. Dans les sauts, départ debout, l'amplitude doit être constante. Sinon les pénalisations suivantes sont appliquées :

- | | |
|------------------------------------|------|
| 1.1.1. Diminution d'1/4 | 1/10 |
| 1.1.2. Diminution d'1/2 | 2/10 |
| 1.1.3. Diminution de 3/4 | 3/10 |

1.2. Sauts, départ du ventre ou du dos

1.2.1. En raison de la difficulté de rebondir à la hauteur d'origine, une tolérance est admise dans la limite du 1/4 de l'amplitude de référence.

- | | |
|------------------------------------|------|
| 1.2.2. Diminution de 1/2 | 1/10 |
| 1.2.3. Diminution de 3/4 | 2/10 |

2. DEPLACEMENTS A LA RECEPTION SUR LA TOILE - Manque de stabilité

Les Soviétiques ont matérialisé la zone de saut. Il serait souhaitable de généraliser cette initiative, puis, de rendre cette décision réglementaire.

2.1. Déplacements antéro-postérieurs, latéraux et obliques -
Départ de la zone de saut, arrivée hors de la zone

Pénalisation . . . 1/10

2.2. Déplacements antos-postérieurs, latéraux et obliques = Départ et arrivée hors de la zone

Pénalisation 2/10

2.3. Déplacements obliques hors zone

Pénalisation 3/10

N.B. Un exercice entièrement réalisé en dehors de la zone : 1/10 par saut, soit au total 1 point.

3. FAUTES DE TENUE

3.1. Pointes de pieds

. Relachement 1/10

. Flexion à 90° 2/10

3.2. Membres inférieurs

. Relachement 1/10

. Flexion inférieur à 45° 2/10

. Flexion supérieur à 45° 3/10

3.3. Ecartement des membres inférieurs dans les plans latéral et antéro-postérieur, pendant la phase aérienne

. Inférieur à la largeur des hanches 1/10

. Largeur des hanches 2/10

. Supérieur à la largeur des hanches 3/10

3.4 Fautes en position groupée

égale à 90° Le règlement exige une fermeture inférieure ou

. En cas d'une légère ouverture 1/10
(Supérieur à 90°)

. Ouverture importante, ce n'est plus une position groupée mais "PUCK" 3/10

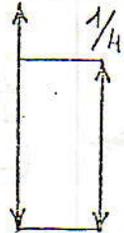
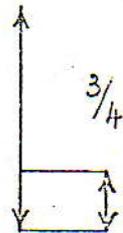
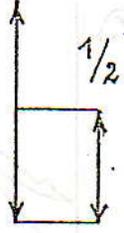
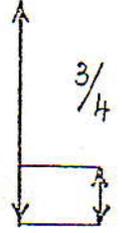
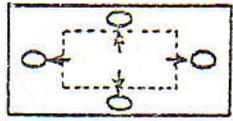
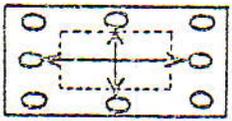
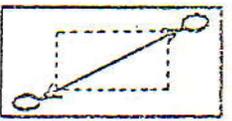
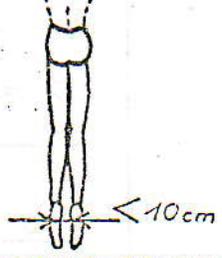
. Pas de contact des mains avec la partie supérieure des tibias 2/10

3.5. Fautes en position carpée

. en cas d'une légère ouverture (supérieure à 90°) 1/10

. Ouverture importante (120°)
La position des membres supérieurs est libre 2à3/10

	<u>0 point</u>	<u>0,1 point</u>	<u>0,2 point</u>	<u>0,3 point</u>
Position carpée				
Position tendue				
Membres Supérieurs		 relaché	 fléchi	
<u>Stabilité</u> <u>finale</u>		 1 pas ou petit sursaut	 2 pas ou sursaut	3 pas ou plus ou sursaut important
	<u>0,4 point</u>	<u>0,5 point</u>	<u>0,6 point</u>	<u>0,7 point</u>
	 1 main	 2 mains	 genoux	 Pesses
	<u>0,8 point</u>	<u>0,9 point</u>	<u>1 point</u>	
	 dos ou ventre	 Touche d'une partie du Trampoline ext ^{re} à la toile	 Touche d'une partie extérieure ou Trampoline	

PENALISATIONS	<u>0 point</u>	<u>0,1 point</u>	<u>0,2 point</u>	<u>0,3 point</u>
<u>Variations</u> <u>d'Amplitude</u> <i>sauts sur les pieds</i>				
<u>Variations</u> <i>sur tombé dos</i> <i>et tombé ventre</i>				
<u>Déplacements</u> <u>sur la</u> <u>toile</u>				
<u>Fautes de tenue</u> <i>pointes de pied</i>				
<u>Membres</u> <u>inférieurs</u>				
<u>Ecart des M.I.</u> <u>latéraux ou</u> <u>antéro-postérieurs</u>				
<u>Position</u> <u>groupée</u>				

3.6. Fautes en position tendue

Par rapport à la position "plate", dans laquelle les segments sont alignés, une tolérance, d'une dizaine de degrés en flexion ou en extension, est admise.

- | | |
|-----------------------|------|
| 3.6.1. Au delà de 20° | 1/10 |
| 3.6.2. Au delà de 40° | 2/10 |

Cette règle est appliquée strictement dans les saltos vrillés qui doivent être "plats". Dans les saltos sans vrille, en raison d'options techniques variables selon les nations ou les compétiteurs, l'impression esthétique doit prévaloir, à condition que la position ne soit pas relâchée.

3.7. Fautes au niveau des membres supérieurs

Les positions et les mouvements des membres supérieurs sont libres, mais ils doivent être maintenus tendus le plus souvent possible (Règle 16.5).

- | | |
|-------------------------------------|------|
| 3.7.1. Léger relâchement | 1/10 |
| 3.7.2. Flexion nette, non justifiée | 2/10 |

3.8. Fautes au niveau de la tête

La tête doit demeurer dans une position normale.

- | | |
|------------------------------------|------|
| Extension ou flexion non justifiée | 1/10 |
|------------------------------------|------|

Ceci est particulièrement important dans les vrilles. Ce paragraphe ne figure pas dans les règles internationales mais une telle obligation ne peut qu'avoir des conséquences bénéfiques sur le plan technique.

4. OUVERTURE DES SALTOS

Au cours de la réalisation d'un salto, le trampoliniste doit s'étendre en position "plate", dans un secteur situé de part et d'autre de la verticale. En cas de non respect de cette règle, les pénalisations §3.6. sont appliquées.

- | | |
|-----------------------------------|------|
| 4.1. Ouverture incomplète | 1/10 |
| 4.2. Maintien d'une forte flexion | 2/10 |

N.B. La flexion des hanches, au moment du "LANDING" est normale et nécessaire sur le plan technique, elle ne doit en aucun cas, être pénalisée.

5. STABILITE FINALE

Après la dernière partie d'exercice, le concurrent doit demeurer immobile pendant 3 secondes, sur la toile, à la station debout sur les 2 pieds (Règle 23.3.2.).

En cas de non respect, il sera pénalisé comme il est indiqué sur les croquis :

- 5.1. - léger sursaut (décollement)
 - un petit pas
 - stabilité maintenue moins de 3" 1/10
- 5.2. - sursaut plus important
 - plusieurs petits pas ou un grand
 - stabilité maintenue moins de 2" 2/10
- 5.3. - sursaut très important
 - déséquilibre rétabli par un grand pas
 - stabilité maintenue moins de 1" 3/10
- 5.4. - poser 1 main sur la toile 4/10
- 5.5. - poser 2 mains sur la toile 5/10
- 5.6. - poser 1 ou 2 genoux avec ou sans les mains 6/10
- 5.7. - chute sur les fessiers 7/10
- 5.8. - chute sur le dos ou le ventre 8/10
- 5.9. - toucher une partie quelconque du trampoline autre que la toile
 - chute sur la tapis de protection tout en conservant les pieds sur la toile 9/10
- 5.10. - chute hors du trampoline
 - Soutien par un pareur 10/10

Malgré ces précisions, le jugement reste subjectif et il doit le rester. On ne peut concevoir l'appréciation d'un saut, comme la simple addition mathématique de dixième de pénalisation, mais comme une appréciation globale, en fonction des critères étudiés dans cet article. Il faut également éviter de pénaliser systématiquement chaque saut d'1/10 ; certaines figures sont parfaites et il n'y a rien à enlever. Par contre, il ne faut pas hésiter à pénaliser de 4 à 5/10, quand un exercice est mauvais.

La tendance actuelle du jugement est fautive car elle sanctionne les bonnes exécutions et favorise les mauvaises.

Pour faire progresser le Trampoline, c'est exactement l'inverse qu'il faut faire.

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

CONDITIONS DE SCOLARITE

LE PROFESSORAT-ADJOINT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les Centres Régionaux d'Education Physique et Sportive (C.R.E.P.S.) organisent chaque année au début de Juin un concours d'admission dans les sections préparant au professorat-adjoint d'E.P.S.

Nouveau corps d'enseignants d'E.P.S. par décret numéro 75-36 du 21 Janvier 1975 la carrière de professeur-adjoint d'E.P.S est ouverte aux candidats et candidates justifiant des conditions suivantes pour être admis à se présenter au concours d'entrée dans les C.R.E.P.S.

AGE :

Etre âgé de 17 ans au moins et 26 ans au plus au 1er Janvier de l'année du concours. L'âge limite supérieur pouvant être reculé :

- d'un temps égal à la durée du service national actif,
- d'un an par enfant à charge,
- d'un temps égal à la durée des services valables ou validables pour la retraite dans la limite de 10 années.

DIPLOMES ;

Ils doivent être titulaires de l'un des diplômes suivants ;

- Baccalauréat sans distinction de série (Les élèves des classes terminales sont autorisés à s'inscrire avant de connaître les résultats du baccalauréat, l'attestation de réussite devant être adressée au C.R.E.P.S. dans les meilleurs délais).
- Un diplôme reconnu équivalent pour l'inscription dans une Université (cf. arrêté du 25 Août 1969 - article 1er).
- Les candidats non titulaires de l'un des titres précités peuvent se présenter aux épreuves du Certificat d'aptitude intellectuelle (C.A.I.) à condition d'être âgés de 21 ans au moins et 26 ans au plus au 1er janvier de l'année du concours et de justifier de 2 années d'activités professionnelles salariées.

CONDITIONS DE SCOLARITE

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

Les études se poursuivent pendant 2 ans sous le régime de l'internat. Les élèves bénéficient d'une bourse automatique d'enseignement supérieur au taux de 3 069 F. pour l'année scolaire (celle-ci pouvant éventuellement être majorée compte tenu de la situation familiale).

A l'issue des deux années de scolarité, les candidats se présentent au concours de recrutement des professeurs-adjoints.

CARRIERE de PROFESSEUR ADJOINT D'E.P.S.

Les candidats ayant subi avec succès les épreuves du concours de recrutement sont nommés professeurs-adjoints stagiaires.

Ils accomplissent un stage d'un an divisé en trois périodes : dans un C.R.E.P.S. - dans un établissement d'enseignement - auprès de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports.

Si leur manière de servir a été jugée satisfaisante, ils sont titularisés à l'issue de ce stage.

Le traitement d'un P.A. d'E.P.S. célibataire s'élève à 2 300 F en début de carrière et à 4 000 F au dernier échelon.

Les dossiers de candidature sont à retirer dans les Directions Départementales de la Jeunesse et des Sports où tous renseignements concernant le concours d'entrée pourront être fournis.

Les trampolinistes intéressés par la carrière de Professeur Adjoint, sont priés de se mettre en rapport avec la Fédération, afin qu'une démarche soit faite, auprès du Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports, pour que le Trampoline soit reconnu comme spécialité à option.

LA SECTION NATIONALE SPORT - ETUDES

TRAMPOLINE

Nées d'expériences remontant à cinq ans environ, les sections "Sport-Etudes" sont des structures d'accueil relevant à la fois du Ministère de l'Education et du Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports, offrant à de jeunes sportifs de haut niveau ou supposés l'atteindre, des conditions de scolarisation, telles qu'elles leur assurent une poursuite normale de leurs études et les meilleures chances d'obtenir les diplômes les sanctionnant, tout en permettant l'organisation d'un entraînement physique adapté à leur pratique sportive et la participation aux compétitions.

Pour ce faire, les sections Sport-Etudes bénéficient d'horaires adaptés, de cours de soutien pédagogique, de cours de rattrapage, d'un encadrement sportif particulier (Professeurs d'EPS et Cadres fédéraux).

Il existe actuellement en France 106 sections Sport-Etudes touchant 22 spécialités.

Selon leur recrutement et leur portée, elles sont classées régionales, interrégionales ou nationales.

A la rentrée Scolaire 75 - 76 une section nationale TRAMPOLINE est créée au lycée A. Camus de Bois Colombes.

Pourquoi BOIS COLOMBES ?

Depuis plusieurs années, y a lieu l'entraînement quotidien de l'Equipe de France, et des Nationaux "B" dont presque tous les membres sont élèves du lycée.

Des professeurs bénévoles les aident dans leurs études. Des ententes sont établies quant à l'aménagement de certaines heures de cours.

Ainsi, après les formalités nécessaires, l'accord des responsables du lycée, le soutien des différents échelons du Secrétariat d'Etat à la JSL, de la FFST, la création de la section "Sport-Etudes" a-t-elle officialisé une situation de fait et augmenté ses moyens : par la mise en place d'un professeur EPS, spécialiste trampoline proposé par la fédération responsable de la section, de quelques heures supplémentaires accordées à un autre professeur pour la coordination avec les enseignants des disciplines intellectuelles.

Tout le travail se fait avec l'étroite collaboration de Michel ROUQUETTE, Entraîneur National et Pierre BLOIS, Directeur Technique National.

ELEVES DE LA SECTION

1	TISON Richard	TER	BCS	National "A"
2	PERDRIAT Lawrence	TER	BCS	National "A"
3	MUSSET Christian	TER	BCS	National "B"
4	BERTHELOT Claude	TER	BCS	National "B"
5	MAINFRAY Laurent	6ème	BCS	National "B"
6	COLA Daniel	4ème	BCS	National "B"
7	PEAN Daniel	5ème	BCS	Espoir
8	PETITOT Christophe	3ème	BCS	National "B"
9	FONTAINE Pascal	2nde	ABLON	1ère catégorie

Elèves rattachés au Sport-Etudes :

10	BARDY Franck	UER	NANTES Nanterre	National "A"
11	RICHER Nadine	2nd	BCS Colombes	National "B"
12	GAULTIER Annie	UER	BCS Paris	1ère catégorie

ORGANISATION DU TRAVAIL :

Les élèves sont répartis dans les différentes classes de l'établissement. Il n'y a pas de "classe sport-études". Tous doivent obligatoirement assister aux cours d'EPS prévues pour leur classe à savoir :

- 3 heures hebdomadaires + 1 heure de piscine pour les 6è, 5è, 4è.
- 2 heures hebdomadaires + 1 heure de piscine (semaine ou quinzaine) pour les 3è, 2è 1è et Termi.

Des arrangements sont apportés dans certains cas, notamment dans les périodes pré-compétitives ou dans les périodes de fatigue.

L'entraînement spécifique a lieu quotidiennement de 17H30 à 20H sur trampoline 1/4 de INCH NIVEN. La répartition horaire hebdomadaire est fonction de l'âge et de l'état de fatigue de l'élève. Elle oscille de 8h à 16h.

Tout le travail se fait avec l'entraîneur de Michel ROUQUETTE, Entraîneur National et Pierre BLOIS, Directeur Technique National.

Tous subissent un contrôle médical poussé et des tests physiologiques (Télémétrie).

Une salle aménagée est à leur disposition pour le repos, le travail scolaire individuel et pour y recevoir les conseils de professeurs volontaires des différentes disciplines intellectuelles.

Notons enfin, que toute participation à une compétition se fait au titre du CLUB d'ORIGINE.

Pour la prochaine rentrée scolaire :

Le club de Bois Colombes propose une relève très sérieuse avec l'arrivée en 6ème de plusieurs Nationaux "B".

Nous attendons les propositions d'autres clubs malgré les réticences de certains entraîneurs.

Il est évident qu'arracher un enfant de son milieu familial, de sa région, de son club, lève de graves problèmes. Il n'en demeure pas moins que pour atteindre un haut niveau dans quelque spécialité que ce soit, un choix est à faire.

D'autre part, non pas que je sous estime la qualification des entraîneurs, loin s'en faut, mais le continu contact avec une équipe internationale, l'entraînement "avec elle", sur "son" trampoline, la confrontation journalière avec le haut niveau, demeure l'expérience la plus bénéfique que l'enfant puisse connaître : une source de volonté, de persévérance, de maturité, d'équilibre : qualités indispensables que doit requérir le futur champion ; sans oublier les dix années d'expériences techniques dont il pourra bénéficier.

ENTREE A LA SECTION SPORT-ETUDES

I - Au niveau du Club

- . Appréciation de la valeur et du potentiel sportif de l'élève
- . Proposition aux parents de la section Sport-Etudes (avec détails des options scolaires - voir au dos)

II - Avis de la Commission Nationale FFST

- . Correspondance à dresser au DTN

III - Demande des parents auprès de l'Etablissement

IV - Réunion de la Commission d'examen des dossiers

. Le Chef d'Etablissement d'accueil est responsable de l'admission, suivant l'avis :

- de la Commission Nationale FFST
- du conseil de professeurs de l'établissement d'origine.

ORIENTATIONS AU LYCEE A. CAMUS

1er cycle :

6è, 5è, 4è, 3è : sections habituelles

2ème cycle :

A , B (1,2,3), C, D, G1, G2

Pour la prochaine rentrée scolaire :

Laurent KAZNIERCZAK

Professeur responsable de la section
Entraîneur B.C.S.

ENTREE A LA SECTION SPORT-ETUDES

I - Au niveau du Club

- Appréhension de la valeur et du potentiel sportif de l'élève
- Proposition aux parents de la section Sport-Etudes (avec détails des options scolaires - voir au dos)

II - Avis de la Commission Nationale FTST

Correspondance à dresser au DTM

III - Demande des parents auprès de l'Etablissement

IV - Réunion de la Commission d'examen des dossiers

Le Chef d'Etablissement d'accueil est responsable de l'admission, avant l'avis :

- de la Commission Nationale FTST

- du conseil de professeurs de l'établissement d'origine.

Technique et pédagogie Barani out fliffis .