

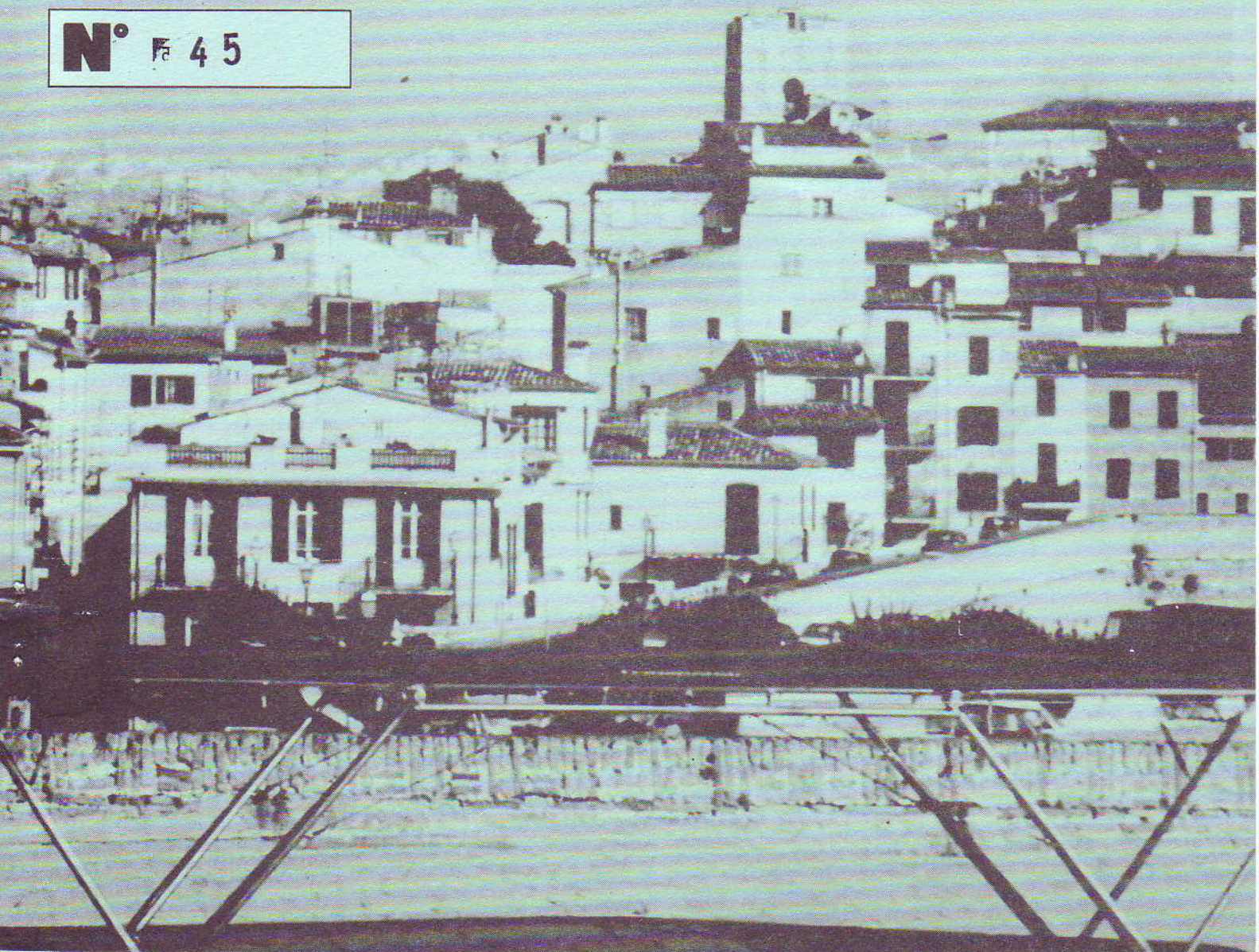
TRAMPOLINE

Fédération Française
de Trampoline
et des Sports Acrobatiques
19 rue de la Lancette
75012 Paris
Tél. : 343.73.71.

TUMBLING



N° 45



MARS 1986

SOMMAIRE

1. ETUDE TECHNIQUE et PEDAGOGIQUE du 3/4 de SALTO ARRIERE et du CODY.
2. STAGES d'ETE. ACROSPORT-TRAMPOLINE-TUMBLING
3. COMMISSION TECHNIQUE EXECUTIVE
4. "ACROTRAMP": UNE AVENTURE SCIENTIFIQUE
5. JUGEMENT et PARTIALITE.

NUMERO: 45

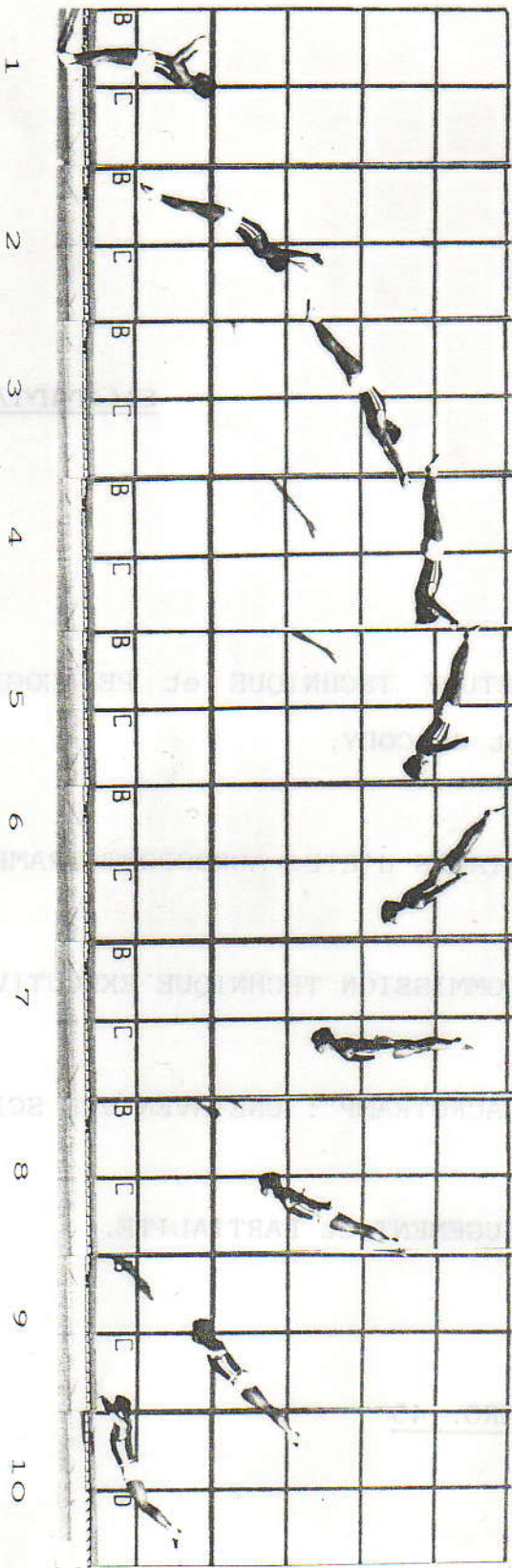
REDACTION: F.F.T.S.A. 4 rue de Capri 750123 PARIS

Tel. 1 43 40 28 94

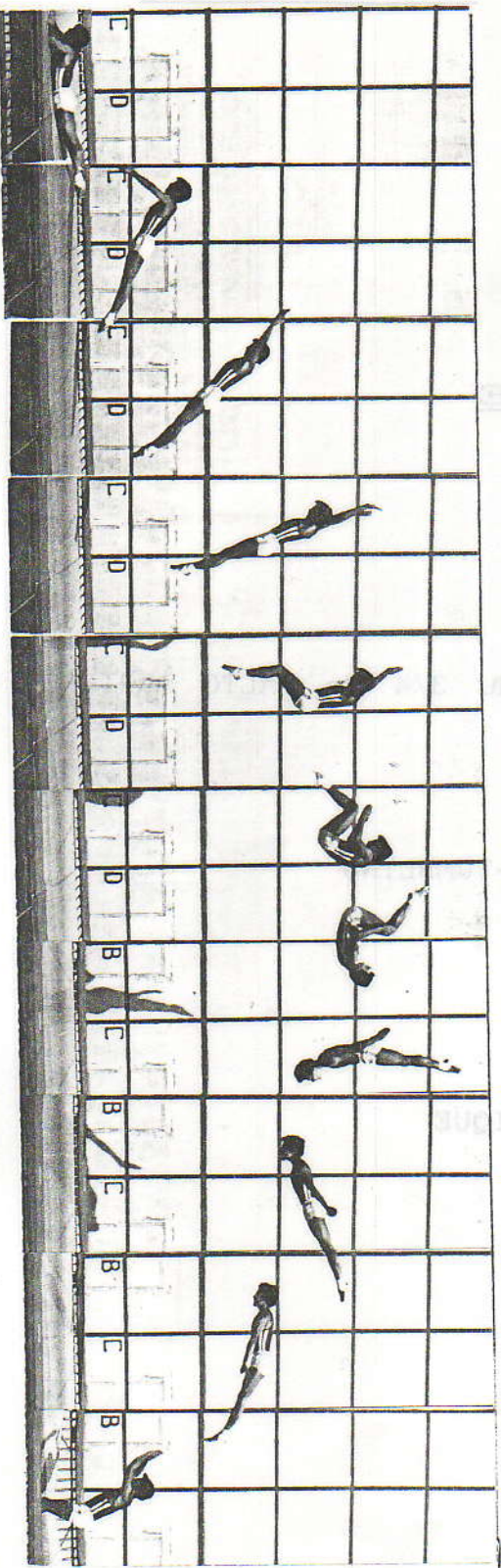
Richard TISON
Champion du monde 1974-76

PHOTOS P. BLOIS

3/4 de SALTO ARRIERE



CODY GROUPE



Richard TISON

Champion du Monde 1974-76

PHOTOS P. BLOIS

3/4 SALTO ARRIERE

CODY

1. GENERALITES

Ces deux éléments ne peuvent se concevoir séparément, leur étude technique sera faite en tant qu'enchaînement et non comme figures isolées.

Le 3/4 arrière peut être réalisé sous la forme groupée, carpée ou tendue. Les possibilités pour le cody sont identiques quant à la forme, mais il est possible de multiplier le nombre de saltos (double et triple cody) d'y incorporer des vrilles (cody vrille, double vrille...) ou une combinaison de doubles rotations avec vrille (cf 1/2 in 1/2 out cody).

Malgré ces nombreuses possibilités, cet enchaînement disparaît des exercices libres pour deux raisons :

- . degré de difficulté insuffisant
- . perte d'amplitude due à la réception ventrale.

Par contre on le retrouve fréquemment dans les exercices imposés nationaux et internationaux.

En outre, l'enchaînement est particulièrement apprécié du public en raison de son caractère esthétique mais également du rythme spatial (changement de forme) et rythme temporel (salto lent, cody rapide).

Quelle que soit la forme du 3/4 salto arrière. (groupée, carpée ou tendue) sa valeur en difficulté est toujours de 3/10 de pt. Ceci en raison de la règle N° 20.1.5 qui précise qu'il faut un minimum de 360 ° de rotation en salto pour bénéficier du bonus d'1/10 pt accordé aux positions carpées et tendues.

Quant au cody, la quantité de rotation en salto est de 450 °, la position du corps sera prise en compte pour autant qu'il n'y ait pas de vrille. Dans ce cas il faut une rotation de 720 ° minimum.

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Pour la clarté de l'exposé, il est préférable d'analyser séparément le salto et le cody.

2.1. 3/4 SALTO ARRIERE

Il faut distinguer 3 phases :

- 2.1.1. Phase d'appui ascendante et take off
- 2.1.2. Phase aérienne
- 2.1.3. Landing et phase d'appui descendante

2.1.1. Phase d'appui ascendante et take off

Au point mort bas (PMB), les membres supérieurs sont élevés rapidement et au cours de la remontée de la toile, le tronc s'étend progressivement pour se trouver dans la position classique de départ des saltos en arrière. Dans le cas de Richard TISON, la position du corps est parfaite, mais les membres supérieurs sont fléchis et trop bas. Il est important, également de noter la qualité de la poussée des membres inférieurs utilisant pleinement le retour de la toile.

2.1.2. Phase aérienne

Dès la fin du take off, le corps s'élève en position légèrement cambrée (fig. 2) sans le moindre relâchement. Progressivement, les membres inférieurs rattrapent leur retard afin que le corps s'applatisse. Certaines jeunes filles réalisent cette phase dans une position cambrée, il n'y a pas lieu de pénaliser pour autant qu'il n'y ait pas de relâchement lombaire. Chaque trampoliniste doit pouvoir s'exprimer et rechercher la position la plus esthétique.

Il est important de noter que la tête demeure en position normale pendant toute la phase ascendante, ce n'est qu'au passage à la verticale que le regard se dirige sur la toile fixant le futur point d'impact. Au cours de cette phase les membres supérieurs se rapprochent du corps qui se trouve droit comme un "I" après 180° de rotation.

Cette forme technique est pour nous la forme idéale et absolument conforme aux impératifs de la technique française telle qu'elle était respectée en 1976.

Après le passage à la verticale ph.8 (les membres supérieurs effectuent un mouvement d'abduction et viennent se placer en position dite en couronne pour préparer la réception ventrale).

Il faut également remarquer, dans la photo 10 qui précède l'impact sur la toile, le mouvement de rétroversion du bassin et la flexion des jambes sur les cuisses. Ce moment est fondamental car il prépare l'action essentielle au moment du landing.

2.1.3. Landing et phase d'appui descendante

Au moment précis de l'impact, le trampoliniste exerce une forte pression des cuisses sur la toile, résistant à la déformation que celle-ci imprime à son corps.

Au cours de la phase descendante, le corps colle à la toile mais reste tonique pour éviter les déformations passives et récupérer complètement la réaction.

2.2. CODY

sent et viennent saisir les genoux.

La position groupée est marquée et aussitôt l'ouverture se déclenche. A la verticale, comme le règlement l'exige, l'ouverture du corps est quasi-terminée.

2.2.2.2. Cody carpé Diff. 6/10

Les conditions de rotation étant plus difficiles, il est préférable de conserver les membres supérieurs en position basse.

La position carpée est prise très rapidement grâce à un mouvement de shoot des membres inférieurs. Cette position n'est maintenue qu'un court instant afin de déclencher l'ouverture à la verticale.

2.2.2.3. Cody tendu Diff. 6/10

La sortie de toile est identique au cody groupé mais afin de pouvoir tourner en position tendue les membres supérieurs restent près du tronc.

2.2.2.4. Double cody groupé Diff. 9/10

La nécessité d'effectuer une double rotation implique un groupé précoce et très fermé.

L'ouverture à la verticale n'est pas parfaite, elle présente un léger casser qui dénote un manque de rotation.

2.2.2.5. Cody vrille Diff. 7/10

On retrouve ici une technique de déclenchement par les membres supérieurs accompagné d'un casser du corps. Technique utilisée dans le Back in full out tendu si bien réalisé par Richard dans le film "TISON VOLE".

Cette série chonophotographique est également très intéressante car elle met en évidence la technique préconisée pour la vrille arrière : 1/2 vrille + barani.

Les photos N° 6 à 9 correspondent parfaitement au déroulement d'un barani tendu (voir étude technique N° 1).

Le retour à la toile est identique quelle que soit la position corporelle le point essentiel étant d'effectuer un landing dans la zone, les membres inférieurs en position verticale.

2.2.3. Landing et phase d'appui descendante

Dès le contact des pieds avec la toile les membres supérieurs s'élèvent. Au cours de la phase descendante, le tronc aura tendance à se redresser.

3. AU NIVEAU DES SENSATIONS

Il s'agit dans ce paragraphe de proposer des indications permettant au trampoliniste d'associer une sensation, un signal (visuel ou autre) à une action motrice particulière.

3.1. 3/4 SALTO ARRIERE

3.1.1. "POUSSER VERTICALEMENT DANS LA TOILE, LES MEMBRES INFÉRIEURS AU DESSUS DE LA TÊTE"

Objectif : Recherche de la qualité du Take off, condition essentielle à un bon 3/4

3.1.2. "TOURNER LENTEMENT EN ABAISSANT LES MEMBRES SUPÉRIEURS"

Objectif : Contrôle de la rotation du corps, sensation précise de la position au cours du vol.

3.1.2. "CHERCHER À PLACER LE VENTRE À LA PLACE DES PIEDS"

Objectif : Orienter la poussée pour obtenir le landing adéquat.

3.2. CODY

3.2.1. "DÈS L'IMPACT PRESSER LES CUISSÉS CONTRE LA TOILE"

Objectif : cette action favorisera l'effet kaboom.

3.2.2. "POUSSER AVEC LES MEMBRES SUPÉRIEURS POUR QUITTER LA TOILE"

Objectif : Augmenter la poussée et la rotation du tronc

3.2.3. "CONDUIRE LA ROTATION PAR LE TRONC"

Objectif : Entretenir le mouvement de rotation, et éviter le grouper trop précoce.

3.2.4. "NE PAS TIRER LA TÊTE EN ARRIÈRE"

Objectif : l'extension de la tête empêche le grouper des membres inférieurs.

4. AU PLAN MECANIQUE

4.1. PHASE D'APPUI

4.1.1. Actions favorisant le rebond

L'élévation du corps est fonction des paramètres suivants :

- . Hauteur du saut précédent
- . Angle de pénétration des membres inférieurs
- . Emplacement de l'impact des pieds
- . Actions musculaires (tonicité des charnières, intensité des contractions dynamiques des membres inférieurs)
- . Angle de départ
- . Temps d'appui

4.1.2. Actions favorisant la rotation

Le point essentiel est de créer une élévation avec une rotation transversale avec peu, ou pas de déplacement vers l'arrière. La rotation doit être parfaitement dosée afin d'effectuer une réception permettant le déclenchement du "cody".

La rotation comme pour tous les saltos en arrière est produite par une poussée excentrique, mais pour éviter tout déplacement, le centre de gravité (G) doit demeurer au dessus du polygone de sustentation (base d'appui). La photo 1 montre que la projection de G est légèrement en arrière des appuis, il y aura création d'un moment linéaire dont les conséquences sont visibles au landing (Phi 10).

4.2. PHASE AERIENNE

Le corps quitte la toile (ph 2) animé d'un mouvement d'élévation et de rotation transversale. Dans le cas présent, il y a également un léger mouvement de déplacement.

La quantité de mouvement de rotation doit être parfaitement perçue par l'exécutant car les possibilités de correction, en position tendue, sont très limitées.

L'abaissement des membres supérieurs diminuant le moment d'inertie augmente la vitesse angulaire.

4.3. LANDING ET PHASE D'APPUI DESCENDANTE

Les compétiteurs ont toujours constaté qu'il était plus facile de déclencher un cody à la suite d'un 3/4 salto que d'un "tomber ventre". La raison est la suivante : la rotation acquise dans le 3/4 produit une pression plus importante au niveau des hanches et des cuisses.

La rotation arrière du "cody" est créée par un effet "Kaboom". Ce terme n'est pas traduisible, c'est une onomatopée correspondant au bruit fait par les contacts décalés lors d'un "Dos...Pull Over" avec frapper des membres inférieurs. Cette action permet d'obtenir une rotation très rapide en arrière. Dans le cas du "Cody", il s'agit d'un "Kaboom silencieux". Mais l'analyse des actions successives permet de constater qu'il s'agit d'un processus mécanique identique.

- . Enfoncement de la toile par les hanches et les cuisses = ACTION
- . La toile réagit en renvoyant les hanches et les cuisses vers le haut = REACTION
- . Le mouvement d'élévation des membres inférieurs produit une force de réaction excentrique qui augmente la pression de la poitrine sur la toile, en l'enfonçant = ACTION
- . Puis la toile renvoie la poitrine créant ainsi un mouvement de rotation = REACTION.

L'extension des membres inférieurs et la poussée des membres supérieurs sont excentriques par rapport à l'axe transversal du corps, elles favorisent donc la rotation du corps.

Ces actions segmentaires sont transférées à l'ensemble du corps (transfert de moment cinétique).

Au cours de la phase aérienne le grouper des membres inférieurs est facilité par la flexion de la tête et l'abaissement des membres inférieurs (ACTION-REACTION).

Si l'on compare, à l'aide des photos 4.5.6., les déplacements angulaires du tronc et des membres inférieurs on constate que le tronc tourne de 55° pendant que les membres inférieurs effectuent une rotation de 155°. Cette différence s'explique par la 3ème loi de Newton (Action-réaction) et par la valeur différente des moments d'inertie des deux segments.

Le résultat se manifeste à l'observation comme un arrêt de la rotation du tronc. Ce phénomène est souvent mal compris par les entraîneurs :

"ON NE FIXE PAR LE TRONC POUR GROUPER MAIS LE GROUPER PRODUIT UNE RÉACTION INVERSE AU SENS DE ROTATION DU TRONC".

Le grouper très fermé permet, par la diminution du moment angulaire du corps, d'augmenter la vitesse angulaire.

Le contrôle de la quantité de rotation permettant un landing parfait se fera en modifiant la position relative du tronc et des membres inférieurs.

5. ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'aborder l'étude technique, il est indispensable de maîtriser :

- 5.1. Salto groupé
- 5.2. Salto carpé
- 5.3. Salto tendu
- 5.4. Tomber ventre...Debout

6. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

- 6.1. Ventre... Dos
- 6.2. Dos... Ventre (Pull over)
- 6.3. Kaboum depuis la position dos pour découvrir l'action décalée.

7. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

La démarche est relativement simple car il y a très peu de choix possible. Le point important est d'éviter les traumatismes lombaires occasionnés par une rotation mal dosée. Il est donc conseillé de placer un tapis sur la toile pour adoucir la réception. Deux pareurs placés en bout de trampoline cherchent à "cueillir" le trampoliniste avant l'impact sur la toile. Cette technique du "tapis volant" est la plus sûre au plan de la sécurité.

Afin de permettre un meilleur contrôle de la rotation les techniques groupées et carpées sont préférable pour le 3/4. En effet, elles permettent par une modification de la position du corps de doser la vitesse de rotation et de la réduire au maximum avant l'impact sur la toile.

Insister sur la rechappe.

- . Excès de rotation, chercher une réception sur les pieds
- . Défaut de rotation, arriver à quatre pattes

Le tapis dans ce cas est placé en surveillance sur le bord du trampoline.

7.1. EXEMPLE DE PROGRESSION

- 7.1.1. Pull over...Ventre
- 7.1.2. Salto membres inférieurs fléchis... 4 pattes
- 7.1.3. Salto groupé...Ventre
- 7.1.4. Salto carpé... Ventre
- 7.1.5. Salto tendu... Ventre

8. DEFAUTS TYPES

8.1. SALTO

8.1.1. Départ de la toile

. Poussée insuffisante ou mal dirigée ayant pour conséquence, un manque d'amplitude ou un fort déplacement longitudinal (inclinaison du corps vers l'arrière).

8.1.2. Phase aérienne

- . Excès ou manque de rotation
- . Relâchement corporel

8.1.3. Landing

La qualité du landing est conditionnée par le contrôle de la rotation et la tonicité du corps au moment de l'impact.

8.2. CODY

8.2.1. Départ de la toile

- Absence d'effet kaboom dûe aux causes suivantes :
- . Déplacement excessif vers l'arrière
 - . Excès ou défaut de rotation
 - . Relâchement abdominal à l'impact

8.2.2. Phase aérienne

- . Les fautes classiques des saltos en position groupée, carpée, ou tendue.
- . Dans le "cody groupé", il faut éviter d'aller chercher les genoux au départ de la toile mais au contraire "tuer" en poitrine dans le sens de la rotation.

9. ENCHAÎNEMENTS

Cet enchaînement diminue l'amplitude des sauts il est donc important de placer un élément permettant une poussée très forte dans la toile.
 Au niveau élémentaire, il vaut mieux placer un saut vertical, ultérieurement un salto arrière groupé facilite la reprise de l'amplitude.

P. BLOIS

STAGES d'ETE

ACROSPORT - TRAMPOLINE - TUMBLING

Cet été vous pouvez passer des vacances sportives, tout en pratiquant les sports que vous aimez, avec les entraîneurs de la F.F.T.S.A.

- . Christian SCHWERTZ: professeur d'E.P.S.
Entraîneur du T.C.D. Président régional
- . Michel ROUSSEAU: entraîneur "Acrosport"
Membre de la C.T.F.

12 au 26 juillet, Stage "Acrosport" avec l'équipe de Hongrie,
 Mois d'Août: entraînement de l'équipe junior de "Tumbling"
 Juillet et Août, préparation aux Championnats du Monde par catégories d'âge (Moulins)

RENSEIGNEMENTS:

COMITE RHONE ALPES de la FFTSA
 39 rue de Sisteron
 38170 SEYSSINET
 Tel. 76 48 65 93

REUNION DE LA COMMISSION TECHNIQUE EXECUTIVE - 26.01.86 - PARIS

1. STAGE DE BOULOURIS

Deux stages avaient été programmés au CREPS. La réfection de l'hébergement ne nous permet pas de les organiser. La Direction du CREPS n'ayant accepté qu'un seul stage.

L'effectif sera de 20 compétiteurs et 5 cadres. Ce stage aura pour objectif . Sélection des équipes participant au Championnat d'Europe Junior.

Pourront participer à cette sélection, les compétiteurs de moins de 18 ans au 1er Janvier 1986 et ayant obtenu les minimas en Nationale "B", lors de la Coupe A.POTTIER et des coupes inter régionales.

2. EQUIPES DE TUMBLING

La participation d'une équipe féminine aux championnats d'Europe de la Jeunesse, ne devrait pas poser de problèmes. Il n'en est pas de même pour les jeunes gens.

Jeunes filles

Melles DUBOURG . K.LEGENTIL . C.ROBERT . M. BOUDSOCQ . LATROMPETTE...

Jeunes gens

Actuellement nous n'avons pas de compétiteurs potentiels
Minimas exigées : 50 pts à 6 de difficulté.

3. STAGE DE SELECTION AUX CHAMPIONNATS DU MONDE

Il se déroulera comme prévu du 14 au 23 juillet au CREPS de DINARD.

Pourront participer à ce stage, dans les limites quantitatives ci-dessous, les compétiteurs(trices) ayant réalisé les minimas suivants à une des trois compétitions sélectives.

3.1. TRAMPOLINE FEMININ

85 points à 7.50 de difficulté (les cinq premières compétitrices seront retenues)

3.2. TRAMPOLINE MASCULIN

94 points à 10 de difficulté (les dix premiers garçons seront retenus)

3.3. TUMBLING FEMININ

56 points à 8 de difficulté (effectif maximum 6)

3.4. TUMBLING MASCULIN

54 points à 6 de difficulté (effectif maximum 7)

Parmi les compétiteurs potentiels :

Jeunes filles : I.JAGUEUX . S.VACHER . C.ROBERT . M. BOUDSOCQ . K.LEGENTIL . N.PERINELLI

Jeunes gens : D.SEMMOLA . P.EOUZAN . P.CHAPUS . C.LAMBERT . ME.BAUDRY . A.FOURE . P.PAULIN.

Les quatre premiers de chaque sexe ayant réalisé les minimas (90 points à 8.50 de difficulté pour les Nationaux "A" et 90 points à 7.50 de difficulté pour les Nationaux "B") pourront être sélectionnés dans les équipes de France pour les CDM 1986.

TUMBLING

MODIFICATIONS VALABLES A PARTIR DU 1.1.1986

1.3.4. Les réclamations doivent être déposées immédiatement après la série.

1.4.2. Chaque compétiteur est autorisé à effectuer un passage d'échauffement avant chaque série à laquelle il participe.

16. 6. Un tempo est un salto arrière tendu effectué au cours d'une série. A la fin, il s'agit d'un salto arrière tendu et il doit être effectué à une hauteur supérieure à celle des épaules.

20.1.2. La rondade, le saut de mains et le flic flac ont une valeur de 2/10 mais ne donnent pas droit au bonus.

20.1.6.2. Saltos multiples en position tendue
Chaque salto reçoit un bonus de 2/10 pt.

20.2.3. Les juges 1 à 5 évaluent la qualité d'exécution (forme, hauteur, contrôle, rythme)...

20.2.6. Dans les séries imposées et libres les deux notes extrêmes sont éliminées. La moyenne des trois notes intermédiaires restantes est ensuite doublée.

23.3.1. Déduction pour mauvaise exécution.
Pour chaque élément 0.0 à 0.5 pt.

CARNET ROSE

*Geneviève DURIEUX, entraîneur du Club de Lyon
est la maman d'une jolie petite fille, STEPHANIE.
née le 26 décembre 1985. Toutes nos félicitations...*

ACROTRAMP : une aventure scientifique !

Docteur Denys BARRAULT
Chef du Département médical
de l'I.N.S.E.P.

ACROTRAMP n'a que quatre ans. Et pourtant ACROTRAMP a déjà acquis une bonne notoriété auprès du monde sportif.

L'idée initiale est originale et sympathique puisqu'il s'agit de rassembler, une fois par an, les cadres des fédérations acrobatiques pour réfléchir sur l'acquisition et le perfectionnement de l'acrobatie. Le trampoline, le Tumbling, l'acrosport, le plongeon, le ski artistique, le parachutisme relatif, la gymnastique, sont les disciplines acrobatiques concernées qui, d'un commun accord, se sont rassemblées en 1982 à Dinard pour le premier ACROTRAMP.

Les cadres fédéraux se sont rencontrés, avec leurs dirigeants, leurs médecins, leurs kinésithérapeutes et leurs meilleurs compétiteurs, pour mettre en commun leurs préoccupations vis-à-vis de la réalisation des figures acrobatiques. Chaque fédération garde ses particularités, ses règlements, et ses objectifs. Mais la réflexion peut être commune et enrichissante au regard de l'acquisition, de l'amélioration, de la finition et de la mémorisation d'une figure ou d'un enchaînement de figures acrobatiques.

Une préoccupation semblait majeure pour les compétiteurs de haut niveau qui réalisaient les meilleures performances techniques. Ils pouvaient acquérir des figures acrobatiques complexes, mais ils éprouvaient des difficultés à conserver le capital acquis par l'entraînement. Certains compétiteurs, y compris les meilleurs, dégradaient leur prestation, sans motif apparent. Et quelques sportifs pouvaient devenir brutalement incapables de réaliser les figures préalablement apprises. Ce phénomène de "pertes de figures acrobatiques" pouvait altérer les performances des meilleurs compétiteurs français.

Pierre BLOIS, directeur technique national des sports au Trampoline, m'interroge un jour de Décembre 1982, sur les causes possibles des "pertes de figures". Et conscient de la complexité de la réponse, il me propose d'animer la réflexion scientifique commune aux fédérations acrobatiques. Il reçoit l'agrément de ses collègues, et m'invite à vivre activement l'aventure d'ACROTRAMP.

Comment peut-on "perdre" une figure acrobatique ? De multiples étiologies viennent à l'esprit, de natures variées, pathologiques, perceptives, cognitives, affectives, sensitives, motrices, hormonales, énergétiques, neuromusculaires, etc...

Mais connaît-on, au préalable, les mécanismes d'acquisition et de réalisation d'une figure ?

Le champ des réflexions appropriées à l'acrobatie, mérite effectivement de nombreux séminaires d'entraîneurs, de dirigeants, de médecins, de kinésithérapeutes, de compétiteurs directement concernés par l'acrobatie.

Ainsi, ACROTRAMP 1983 fut consacré à "L'ANGOISSE EN AROBATIE", car l'angoisse peut manifestement perturber tout compétiteur au cours de la réalisation d'une figure délicate.

Réunis aux ARCS 1600, les cadres fédéraux ont témoigné leur vécu et ont entendu plusieurs exposés.

Le Docteur Denys BARRAULT, médecin-chef de l'INSEP, a rappelé les principales manifestations psychosomatiques de l'angoisse en précisant l'individualité de chaque compétiteur à exprimer son appréhension vis-à-vis d'une compétition, qui est non seulement une prestation publique, mais surtout l'échéance d'une période d'entraînement. Chaque compétition est une épreuve de vérité pour le compétiteur, pour l'entraîneur et pour tous ceux qui contribuent à l'entraînement. Ainsi l'angoisse compréhensive du compétiteur peut être aggravée par les manifestations d'angoisse de son entourage immédiat.

Or l'angoisse provoque des perturbations physiologiques qui ont fait l'objet de l'exposé du Professeur Michel RIEU, professeur de Physiologie au CHU Cochin à Paris. Il a bien décrit les nombreux facteurs de stress qui peuvent agresser le compétiteur, avant d'indiquer les principaux phénomènes d'adaptation de l'organisme humain. Les paramètres incriminés sont multiples, plus ou moins accessibles, plus ou moins visibles, plus ou moins gênants. Mais certains d'entre eux, hormonaux, énergétiques, nocicepteurs, peuvent expliquer des "pertes" de figures acrobatiques.

C'est pourquoi, il est important pour l'acrobate de contrôler son émotivité pour atténuer les effets de l'angoisse. Et le Docteur Jean SEGAL, neuropsychiatre, chef de service à l'Hopital Esquirol de Saint-Maurice, a présenté les principales techniques de psychorelaxation qui peuvent aider les compétiteurs. Chaque technique a ses indications et ses précautions d'exécution. Le psychorelaxateur doit donc être très expérimenté aux techniques pour les adapter à chaque individu en fonction de ses caractéristiques psychologiques. Les techniques de psychorelaxation peuvent aggraver un compétiteur par manque de prudence ou de circonspection. Mais elles peuvent aider l'acrobate si elles sont incluses dans l'entraînement quotidien.

Bien faites, elles peuvent favoriser l'activité tonique posturale. Monsieur FAVRE, kinésithérapeute, membre de l'équipe du Professeur BARON de l'Hopital Sainte Anne à Paris, a rappelé à l'aide d'un film et de commentaires, les mécanismes de régulation de l'activité tonique posturale. Elle peut être perturbée à la suite de pathologies, mêmes mineures, concernant l'appareil locomoteur, la sphère bucco-dentaire, l'oreille ou l'oeil. Puis, Monsieur FAVRE a présenté les modalités d'appréciation objective de la régulation tonique posturale, et les moyens thérapeutiques qui peuvent l'aider : les techniques de relaxation, les aimants magnétiques, l'éducation proprioceptive.

L'angoisse peut aussi avoir une étiologie psychosociologique pour le compétiteur, et Monsieur LEMOINE, psychosociologue, a beaucoup insisté sur la relation entraîneur-entraîné qui est difficile à construire, et qui doit s'efforcer d'être essentiellement positiviste et exaltante pour l'entraîné.

Ainsi ACROTRAMP 83 avait apporté certaines explications aux "pertes" de figures, certaines approches spécifiques à l'acrobate, et certaines modalités préventives ou thérapeutiques, au travers des phénomènes d'angoisse.

La réflexion méritait d'autres approches complémentaires et ACROTRAMP 1984 s'orientait sur les mécanismes de réalisation d'une figure, car une telle analyse permettait d'inventorier des situations de dysfonctionnement possible, pouvant engendrer une détérioration ou une "perte" de figures.

Pour réaliser une figure acrobatique, dans les 3 plans de l'espace, le compétiteur a besoin de se situer par rapport à son environnement.

Et ACROTRAMP 1984, aux Arcs 1800, commençait par la présentation des récepteurs qui permettent les perceptions externes.

Le Docteur Denys BARRAULT, a décrit la multitude de récepteurs cutanés sensibles au tact, à la pression, au froid, au chaud, à la douleur. La stimulation de ces récepteurs est à l'origine de perceptions très spécifiques et très fines qui permettent l'identification d'éléments extérieurs, atteignant le revêtement cutané du corps humain.

Le Professeur CORBE, Ophtalmologiste, chef de service au centre d'expertise médicale du personnel naviguant, a ensuite décrit l'oeil et les mécanismes de perceptions visuelles. En effet, grâce aux deux yeux, l'individu perçoit des informations plus ou moins distantes du corps. Il peut repérer les 3 axes de l'espace pour envisager un mouvement. Il peut apprécier les reliefs, les contrastes, les vitesses de déplacement, autant d'éléments indispensables à l'acrobate.

C'est pourquoi, l'exploration des diverses qualités fonctionnelles des yeux est essentielle pour le compétiteur en sports acrobatiques car il est possible de déceler des petits troubles fonctionnels, de les corriger, et d'améliorer la discrimination des perceptions visuelles.

Il en est de même pour l'oreille interne dont l'exploration fonctionnelle est essentielle pour l'acrobate. Le professeur LIENHARD, Otorhinolaryngologiste, chef de service au centre d'expertise médicale du personnel naviguant, a remarquablement décrit la fonction auditive et la fonction d'équilibration des oreilles. L'acrobate peut être perturbé au cours d'une figure par le bruit intense d'un haut-parleur proche ou par un bruit inhabituel. Et l'oreille interne est munie d'un système très complexe et très sensible de perception des mouvements de la tête dans les 3 plans de l'espace. Grâce à ses oreilles, l'acrobate perçoit les directions et les variations de vitesses des déplacements. Là encore, toute pathologie ou tout dysfonctionnement peut être à l'origine d'une détérioration ou d'une "perte" de figure.

L'acrobate a besoin, en outre, de bien percevoir la position instantanée de chacun de ses segments corporels pour bien ajuster le tonus musculaire au cours de la réalisation d'une figure. C'est le domaine de la proprioceptivité qui a été présenté par le Docteur Xavier GRAPTON, Rhumatologue. Les récepteurs locomoteurs sont à l'origine des perceptions segmentaires et des ajustements posturaux. Et après toute pathologie articulaire ou musculotendineuse, une rééducation est nécessaire pour réaffiner la proprioceptivité.

Ainsi la réalisation d'une figure acrobatique peut être perturbée au niveau des récepteurs et des perceptions. Mais elle peut aussi être altérée au niveau des structures nerveuses qui intègrent les perceptions simultanées, qui élaborent une réponse motrice ou qui permettent la précision gestuelle.

Et le Professeur PAILLARD, Directeur de neuropsychophysiologie au CNRS à Marseille a schématisé de façon synthétique et intelligible, les mécanismes possibles d'intégration des perceptions, d'élaboration d'un programme moteur, et d'affinement progressif de gestes complexes. Il doit exister une périodicité rythmée d'enchaînement des séquences motrices, qui permet à chaque acrobate de réaliser une figure. Or, les causes de dérèglement d'élaboration d'un programme ou de perturbation d'un rythme sont nombreuses, et difficilement prévisibles. La dégradation ou la "perte" d'une figure pour un acrobate confirmé serait peut-être une forme mineure d'apraxie, c'est-à-dire un léger trouble de coordination motrice. Des mécanismes de compensation ou de réversibilité sont possibles, mais nécessitent un nouvel apprentissage moteur souvent difficile, long, et altérable.

Le Professeur Gabriel GAUTHIER, psychophysiologiste à l'Institut Saint Jérôme de Marseille, et Monsieur Dominique REZETTE, enseignant d'éducation physique, ont ensuite présenté de riches observations d'acrobates, mettant en évidence le rôle des yeux, le lien fonctionnel entre l'oreille interne et l'oeil, les possibilités expérimentales de perturber ou d'affiner la coordination motrice d'orientation dans l'espace.

Au terme d'ACROTRAMP 1984, il devenait nécessaire d'observer un grand nombre d'acrobates, en analysant leur gestuelle et en explorant leurs fonctions sensorielles.

Messieurs Régis MOLLARD, Docteur en anthropologie à l'Université Paris V et Alain PERRELLE, Docteur en biologie ont présenté le système VICON d'analyse du geste à l'aide de caméras ultrarapides qui émettent et recueillent les infra-rouges.

Les images recueillies sont traitées immédiatement sur ordinateur, afin de chiffrer pour chaque repère corporel les déplacements, les vitesses et les accélérations dans chaque plan de l'espace. Ainsi, lorsqu'une figure devient perturbée, il est possible de situer l'élément segmentaire corporel concerné et de connaître avec précision l'intensité et la nature de la perturbation. Inversement, pendant les périodes d'acquisition de figure, il est possible d'apprécier l'amélioration avec grand discernement.

Après ACROTRAMP 1984, les explorations fonctionnelles se sont développées, dans les domaines locomoteurs, visuels, otologiques, et posturaux, amenant une notion très spécifique du suivi médicophysologique de l'acrobate. Les personnalités scientifiques se sont intéressées très vivement à ces explorations. La direction des sports et l'INSEP ont encouragé très activement cette recherche scientifique au profit des sports acrobatiques.

Et ACROTRAMP 1985 a été une semaine privilégiée d'explorations. Le matériel du département médical de l'INSEP a été déplacé à TIGNES pour explorer les 60 compétiteurs présents.

Le Docteur Régis MOLLARD s'est consacré à l'exploration de l'assise plantaire sur une plate-forme hypersensible composée de 1024 capteurs de pression. La mesure fut effectuée en position orthostatique bipodale stable et en appui sur les avant-pieds dans la position de préparation à l'impulsion d'un saut acrobatique. Le couplage de la plate-forme à un micro-ordinateur et à une imprimante permet d'avoir une cartographie précise de l'assise plantaire.

A l'aide d'une autre plate-forme de force couplée à un oscilloscope, un micro-ordinateur et une imprimante, les variations du centre de gravité ont été enregistrées. Pour compléter ces deux explorations, le Docteur Eric FOSSIER mesurait quelques données morphométriques.

Ce protocole permet d'appréhender, de façon globale, la régulation de l'activité tonique posturale, les qualités proprioceptives d'appui plantaire et d'équilibre général.

Par ailleurs, Monsieur LEVEQUE, psychologue à l'INSEP, s'entretenait avec chaque compétiteur pour établir les motivations à l'acrobatie et les répercussions psychologiques de la compétition. Il recherchait les facteurs psychiques qui auraient pu provoquer une "perte" ou une détérioration de figure, ou qui seraient susceptibles de provoquer une baisse de coordination motrice.

L'angoisse en acrobatie a aussi été appréhendée par l'enregistrement continu de la fréquence cardiaque au cours de la réalisation de figures acrobatiques. Les bandes magnétiques d'enregistrement sont dépouillées ultérieurement, en relation avec la succession événementielle des activités : échauffement - figures - repos - nouvelles figures. La difficulté de la figure était appréciée selon les mêmes critères qu'en compétition.

Cette exploration a été réalisée par Monsieur Jamel KHALIFA, collaborateur du Docteur Jean-Pierre FOUILLOT, physiologiste au CHU Cochin.

Ainsi, progressivement, grâce à ACROTRAMP, de nombreux scientifiques pluridisciplinaires conjuguent leurs observations et leurs réflexions pour tenter d'expliquer les mécanismes de réalisation, d'affinement, de détérioration ou de "perte" des figures acrobatiques. Les cadres fédéraux sont particulièrement intéressés et participent activement. La mission Recherche du Ministère des sports contribue à la réalisation des travaux, coordonnés par le département médical de l'INSEP.

Cette action de recherche scientifique tentant de répondre à l'une des préoccupations majeures des cadres de plusieurs fédérations sportives, devrait s'étendre à d'autres activités acrobatiques comme le patinage, la danse, le cirque et la cascade. ACROTRAMP est une véritable aventure scientifique qui peut servir tous les spécialistes de l'éducation physique et de l'entraînement sportif, en particulier, dans les disciplines sportives où la performance est intimement liée à la qualité gestuelle.



JUGEMENT ET PARTIALITE

TRADUCTION (LIBRE) D'UN ARTICLE DU DR CATHY PAGE - EXTRAIT DE NEWSLETTER BTF.

Lors d'une compétition récente, un entraîneur qui n'avait pas participé au jugement se plaignait auprès des autres entraîneurs de la qualité du jugement, et plus particulièrement d'un juge ayant désavantagé les compétiteurs de son club. Ce n'est pas un cas inhabituel et à chaque compétition de telles réflexions sont fréquentes.

A propos du problème de la partialité, plusieurs points sont à considérer :

1. Si un entraîneur, et cela est fréquent, ne veut pas participer au jury, il ne peut se permettre ensuite la moindre critique concernant le jugement.
2. Les compétiteurs s'entraînent de nombreuses fois par semaine mais quelle est la fréquence des entraînements de juges ? Ils devraient fréquenter plus souvent les gymnases afin d'améliorer leur jugement. Pour faciliter l'entraînement des juges et attirer l'attention des compétiteurs sur un point particulier, il serait possible de juger séparément les variations d'amplitude, les déplacements et les fautes de tenue.
3. Tous les entraîneurs devraient posséder le brevet de juge et les compétiteurs devraient avoir une connaissance précise du règlement de compétition. Mais ce n'est pas suffisant pour être un bon juge ; il faut également connaître la forme technique juste et cela ne peut s'acquérir qu'en assistant régulièrement aux entraînements.

4. Partialité - Que faut-il entendre par ce terme ?

Etre un juge partial est le fait de donner la meilleure note à son compétiteur, parce qu'il est de votre club et qu'il est votre élève. Ce comportement ressemble à de la tricherie. Il est vrai qu'il est difficile d'observer et de juger son propre élève, d'un oeil absolument neutre. S'il respecte les conseils donnés à l'entraînement, s'il réalise les exercices dans la forme souhaitée, naturellement, l'entraîneur-juge lui donnera une bonne note.

Certaines formes techniques ne sont pas admises par certains juges, il en est ainsi du saut carpé écarté, mains entre les cuisses. Si cette forme est autorisée par le règlement, le juge n'a pas le droit d'infliger une pénalité.

NDLR : Le carpé écart mains entre les cuisses n'est pas autorisé en France à la suite d'une décision de la C.T.F.

5. Pour obtenir la note finale, les deux notes extrêmes sont éliminées. Si la note d'un juge en faveur de son compétiteur est trop élevée elle n'est pas prise en compte. Si elle est la plus élevée des notes intermédiaires dans le respect des écarts autorisés, il est plus difficile de discerner la partialité.

NDLR : Nous avons constaté une autre tactique dans les compétitions internationales : pour éviter des réflexions désagréables, un juge peut donner à un adversaire une note très élevée sachant pertinemment qu'elle sera éliminée. Cette forme de partialité est plus sympathique mais tout aussi efficace.

6. Une autre méthode consiste pour un juge confirmé à dicter ses pénalisations à la secrétaire d'une voix forte. Les juges assis près de lui sont sans aucun doute influencés, et les notations peuvent s'en ressentir.

NDLR : C'est dans cet esprit que la FFTSA a demandé que les juges écrivent leurs pénalisations au lieu de les dicter. La secrétaire les retranscrit sur sa feuille de pointage. Le nouveau système Français sera encore plus efficace, car la secrétaire tapera directement sur un clavier les déductions écrites par les juges et ces déductions seront toutes affichées sur l'écran de contrôle, à la disposition du juge arbitre.

Afin de faciliter l'écriture sans regarder sa feuille, il est préférable d'écrire horizontalement ce qui permet d'observer le trampoliniste sans avoir à baisser les yeux.

NDLR : Actuellement, la mise au point de systèmes d'analyse par l'INSEP nous permet de juger objectivement les variations d'amplitude et le manque de synchronisation. Peut-être dans un avenir prochain sera-t-il possible d'apprécier les déplacements et pourquoi pas, la forme des exercices. Les secrétaires sont d'ores et déjà remplacées par les ordinateurs. Peut-être, verrons nous un jour le jugement électronique.

Mais est-ce souhaitable ?

AU REVOIR !

Durant douze années, sur le chemin de ma vie, le Trampoline a laissé sa trace. Aujourd'hui, mon chemin bifurque, je quitte Paris pour m'installer en Ardèche, je quitte le Trampoline et la Fédération.

Je viens par l'intermédiaire de la Revue, remercier pour ces douze années toutes les personnes que j'ai côtoyées et appréciées. Je tiens à remercier, plus particulièrement, Roland JAMIN qui a su me faire aimer le Trampoline et sa "grande famille", la fédération, ainsi que tous les jeunes du club de Bry sur Marne qui m'ont procuré beaucoup de moments forts. Peut être mon chemin se dirigera-t-il de nouveau vers le Trampoline, l'avenir nous le dira...

En attendant, au revoir à tous et bonne continuation.

Evelyne SEMAILLE ou NINA.

ACROSPORT

Une réunion technique est programmée les 7 et 8 juin prochains, à l'I.N.S.E.P. Les entraîneurs intéressés par cette nouvelle spécialité sont cordialement invités.

La réunion débutera le samedi à 14 heures et se terminera le dimanche vers 17 heures.

OFFRE d'EMPLOI

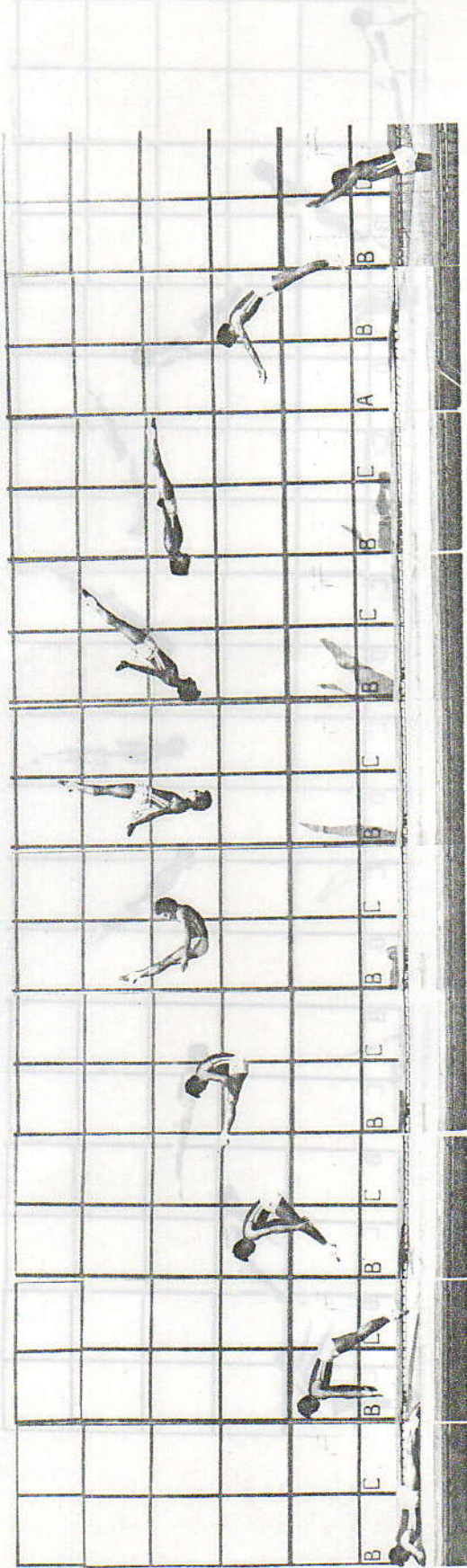
La fédération recherche une secrétaire dactylo

Si vous êtes intéressée, envoyez votre C.V. au Secrétariat F.F.T.S.A.
4 rue de Capri 75012 PARIS Tel. 43 40 28 94

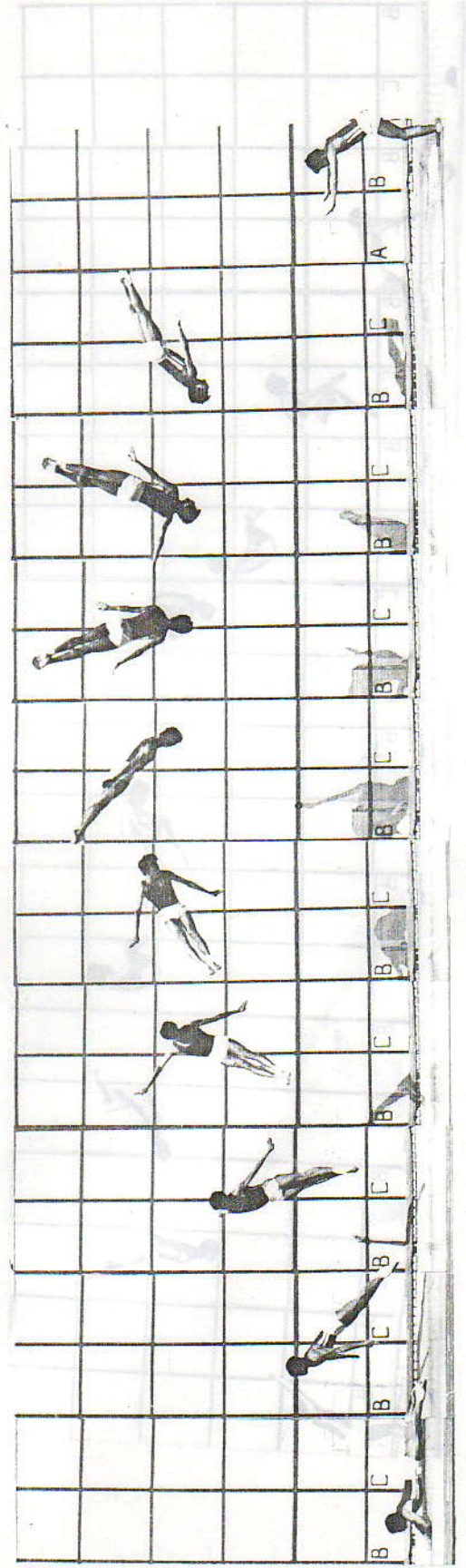
TRAMPOLINE d'OCCASION

De nombreuses demandes d'achat de trampolines d'occasion parviennent à la Fédération. Si vous envisagez changer votre matériel, faites nous le savoir, vous aiderez ainsi un nouveau club à se constituer.

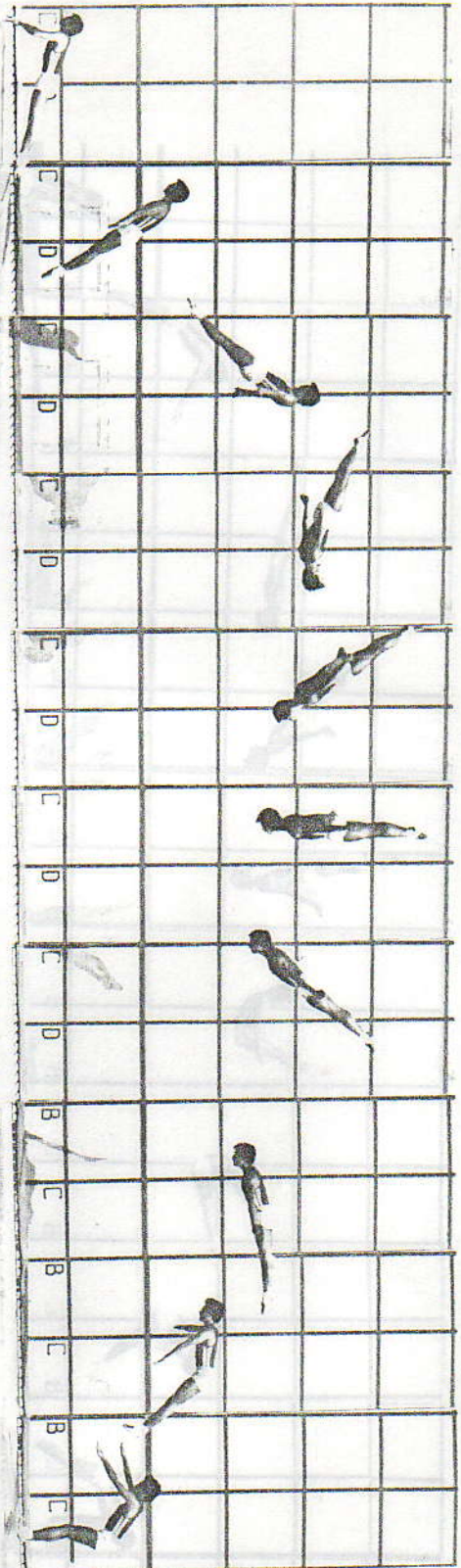
CODY CARPE



CODY VRILLE



GODY TENDU



DOUBLE GODY

