TRAMPOLINE

Fédération Française
de Sports au Trampoline

19, rue de la lancette
75012 PARIS

N°3

T R A M P O L I N E

SOMMAIRE DU N° 3

COMPETITIONS NATIONALES

1 - COUPE D'HIVER 48 concurrents

Débutants A

Filles	MAUDUIT	Laurence	SEVRAN
Garçons	PEAN	Daniel	BCS

Débutants B

Filles	SAULE	Catherine	VILLECRESNES
Garçons	COLAS	Daniel	BCS

Jeunesse A

Filles	ANDRE	Sylvie	FONTENAY
Garçons	MAINFFRAY	Laurent	BCS

Jeunesse B

Filles	POITEVIN	Danielle	SEVRAN
Garçons	CALVEZ	Yves	FONTENAY

Il est dommage que cette compétition qui s'adresse aux jeunes soit faussée par les entraineurs, qui engagent des compétiteurs dans des catégories où ils n'ont rien à faire.

A la suite de cet état de fait, la Commission Technique a pris la décision suivante : Le champion fédéral, dans une catégorie, ne sera pas classé s'il se présente l'année suivante dans la même catégorie ou une catégorie inférieure (Exception pour la catégorie Nationale A, et la Nationale B filles).

2 - CHAMPIONNAT ILE DE FRANCE

Parfaitement organisé par le club de CHAMPIGNY sur MARNE et son animateur Pierre VILLIEN.

RESULTATS 93 concurrents

Débutants A

Filles	PETIT	SEVRAN
Garçons	SOGNY	SEVRAN

Débutants

Filles	SAULE	VILLECRESNES
Garçons	BLOIS	BRY sur MARNE

Jeunesse A

Filles	MAUDUIT	SEVRAN
Garçons	MAINFFRAY	BOIS COLOMBES

Jeunesse B

Filles	ROUX	CHAMPIGNY
Garçons	BRONZEAU	VILLECRESNES

3ème catégorie

Filles	POITEVIN D.	SEVRAN
Garçons	FONTAINE	

2ème catégorie

Garçons	DUHEIM	ABLON

Nationale B

Filles	BATAILLON V.	BCS
Garçons	PERDRIAT	BCS

Nationale A

1	BATAILLON	BCS
2	BARDY	NANTES
3	TISON	BCS
4	FASOLI	FONTENAY
5	AGUESSE	RUNGIS

3 - CHAMPIONNAT DE BRETAGNE

Pour la première fois depuis la création de la F.F.S.T., un championnat régional autre que l'Ile de France a été organisé.

Merci à nos amis Bretons pour cette initiative.

RESULTATS

Débutants

Filles	RAULT	Marie Thérèse	ST BRIEUC
Garçons	FONTAINE	Patrick	C.P.B. RENNES

Jeunesse

Filles	LORANT	Murielle	C.P.B RENNES
Garçons	MORIN	Dominique	C.P.B. RENNES

Nationale B

Filles	RINCEL	Brigitte (D : 4,20)	C.P.B RENNES
Garçons	RIVOAL	Georges (D : 6)	C.P.B.RENNES

4 - COUPE Ile De FRANCE 60 concurrents

Organisée par notre jeune camarade Jean Michel VERDIER avec la collaboration de la municipalité d'ABLON.

Cette nouvelle compétition se déroule selon un règlement particulier : Pas d'exercices imposés.

RESULTATS

Débutants

Filles	MAUDUIT	Laurence (D : 1,50)	SEVRAN
Garçons	PEAN	Daniel (D : 1,60)	B.C.S

Jeunesse

Filles	DELCLOS	Cécile (D : 1,70)	SEVRAN
Garçons	MASSE	Christian (D : 2)	B.C.S

3ème catégorie

Filles	DURAT	Linda (D : 2,50)	FONTEANY
Garçons	FONTAINE	Pascal (D : 2,60)	ABLON

2ème Catégorie

Filles	BATAILLON	Véronique (D:5,90)	B.C.S
Garçons	JUMEL	Raymond (D : 3,00)	SEVRAN

Nationale B

Garçons	BERTHELOT	Claude (D: 3,80)	B.C.S
	KERJEAN	Patrice (D : 4,30)	FONTENAY

nationale A

BARDY	Franck (D : 9)	NANTES
BATAILLON	Jean Michel (D : 8,70)	B.C.S
LEBRIS	Gilles (D : 5,30)	B.C.S

5 - CHAMPIONNAT DE FRANCE DIJON, les 10 et 11 Mai 1975

Organisé par le D.U.C et ses animateurs Messieurs LACROIX et SAINT GENIES.

93 compétiteurs ont participé à cette compétition.

Liste des champions de France 1975

Débutants B

Filles	CASTERA	Evelyne (D : 1,50)	FONTENAY
Garçons	RONZIER	Christophe (D: 1,50)	FONTENAY

Débutants A

Filles	PETIT	Christiane (D : 0,90)	SEVRAN
Garçons	SOGNY	Gilles (D : 1,30)	SEVRAN

Jeunesse B

Filles	ROUX	Jocelyne (D : 1,90)	CHAMPIGNY
Garçons	BRONZEAU	Daniel (D : 2)	VILLECRESNES

Jeunesse A

Filles	DELCLOS	Cécile (D : 1,80)	SEVRAN
Garçons	ADELINE	Christian (D : 2)	SEVRAN

3ème catégorie

Filles	DURAT	Linda (D : 2,50)	FONTENAY
Garçons	TILLAY	Pascal (D : 2,50)	SEVRAN

.../...

2ème catégorie

Garçons	DUHEM	Hervé (D : 3)	ABLON

Pas de fille dans cette catégorie.

Nationale B

Filles	LAMY	Sophie (D : 4,20)	B.C.S
Garçons	PERDRIAT	Laurent (D : 6,50)	B.C.S.

Nationale "A"

Garçons	TISON	Richard (D : 10,20)	B.C.S

...\...

COMPETITIONS INTERNATIONALES

1 - TOURNOI DE VARSOVIE 26 et 27 Avril

Femmes

1	CZUMINA	TATIANA	URSS	8,3	70
2	ISZCZENKA	Ludmild	URSS	7,3	66,8
3	WIACEK	Malina	POL.	7,8	66,55

Hommes

1	PERYCKI	Boguslan	POL.	8,7	71,20
2	BEER	John	G.B.	8,9	70,80
3	HAMILTON	Wladimir	G.B	8,9	69,70

2 - CHAMPIONNATS BERNOIS .....

A cette compétition participaient des trampolinistes d'AFRIQUE du SUD.

1	PELSER	Steven	S.A	10,6	75,3
2	OTZENBERGER	Roland	CH	9,3	72,2
3	DE VILLIERS	Falken	S.A	9,5	70,8

3 - COUPE DOBROVOLSKY

Cette coupe internationale, dédiée à la mémoire du cosmonaute Soviétique mort dans l'espace, se déroulait le 25 Mai 1975 à LENINGRAD. L'équipe de France devait y participer, hélas l'accident de Richard TISON, l'opération de Gilles LEBRIS, la méforme de Jean Michel BATAILLON nous ont empêché d'honorer nos engagements.

Plusieurs pays avaient délégué leur équipe nationale : ALLEMAGNE FEDERALE, BULGARIE, POLOGNE, SUISSE, TCHECOSLOVAQUIE, U.S.A., U.R.S.S.

La compétition se déroulait suivant un règlement particulier aux pays de l'Est : Il était demandé deux exécutions de l'exercice libre aux épreuves finales.

RESULTATS (Ne tenant pas compte du 3ème libre)

Femmes

1	STARIKOWA	Olga	URSS	9,50	72,3
2	TCHUMINA	Tatiana	URSS	8,60	71,3
3	LEVINA	Svetlana	URSS	9,20	71,3

... ...

Hommes

1	MERRIOT	Ronnie	U.S.A	10,50	75
2	JAKOVENKO	Eugueni	URSS	10,70	74,30
3	EILERTSEN	Chris	U.S.A	10,90	73,60

Ayant participé au jugement, j'ai été en constant désaccord avec la notation des pays de l'Est. La rigueur est insuffisante, les règlements ne sont pas bien connus et les notes sont surfaites.

La hiérarchie des pays de l'Est est la suivante : URSS, POLOGNE, TCHECOSLOVAQUIE, BULGARIE.

Les Allemands de l'Est utilisent le trampoline pour la préparation de leurs gymnastes, ce qui leur réussit, mais pas comme agrès de compétition. Il est vrai que le trampoline n'est pas encore un sport olympique.....

4 - ALLEMAGNE - URSS (Par équipes)

Le match s'est déroulé à LEINFELDEN le 28 Juin 1975. Claude LURIOT assistait à cette compétion en tant qu'observateur, il a ramené un très bon film.

RESULTATS

Femmes

Victoire de l'Equipe Allemande par 276,30 points à 273,60.

A titre documentaire les résultats individuels ont été les suivants :

1	LEWINA	SWETLANA	URSS	9,2	70,40
2	LUXON	Ute	RFA	8,6	69,90
3	SCHEILE	Ute	RFA	8,1	68,90

Hommes

Victoire de l'équipe Soviétique par 283,20 points à 266,40

Classement individuel :

1	JAKOWENKO	URSS	10,7	75,20
2	LOBANOW	URSS	10,8	73,90
3	SCHMELIOW	URSS	10,4	73,10

5 CHAMPIONNATS D'EUROPE

Ils se dérouleront le 27 Septembre à BALE. Les concurrents en présence vont présenter des exercices libres à un très haut niveau (au dessus de 10 pts). En fonction des dernières compétitions internationales, nous pensons que les exercices seront les suivants :

.../...

T E C H N I Q U E

La vrille arrière (Full twisting back somersault)

1 - GENERALITES

Le barani, la vrille arrière et le rudolph sont trois étapes essentielles dans la progression du jeune trampoliniste. Leur acquisition dans une forme technique juste, atteste d'un certain niveau de maitrise et conditionne les possibilités de progression.

Tout d'abord, il est utile de rappeler que les vrilles en avant et les vrilles en arrière doivent être exécutées dans le même sens ; c'est à dire qu'un trampoliniste qui vrille à gauche doit toujours présenter la poitrine en premier à un observateur placé sur sa gauche.

2 - CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

La vrille est avant tout un salto arrière au cours duquel se déroule une rotation longitudinale. Il est possible de distinguer trois phases caractéristiques :

(2.1 Déclenchement
(2.2 Accélération
(2.3 Ralentissement

2.1 - DECLENCHEMENT Toutes ces actions musculaires se déroulent pendant le contact des pieds sur la toile.

2.1.1 Actions en salto "Moteur salto"

Au cours de la phase d'appel, on retrouve les actions provoquant la rotation transversale vers l'arrière :

- Corps en légère extention
- Tête en position normale
- Membres supérieurs élevés
- Membres inférieurs tendus effectuant dans la toile une poussée vers le bas et l'arrière.

.../...

DERNIERE MINUTE

-oOo-

RESULTATS DES CHAMPIONNATS D'EUROPE

FEMMES

1	LEWINA	Swetlana	URSS	9.3	71.6
2	STARIKOWA	Olga	URSS	9.5	71.2
3	SCHEILE	Ute	RFA	8.8	70.2
16	BATAILLON	Véronique	F	8.20	30.70

HOMMES

1	JAKOWENKO	Ewqenij	URSS	10.80	74.30
2	LOBANOW	Serqej	URSS	10.90	74.20
3	SCKMELIOW	Nikolaj	URSS	11.30	73.60
10	BATAILLON	Jean Michel	F	10.50	57.20
12	BARDY	Franck	F	8.60	42.30
16	LEBRIS	Gilles	F	7.50	39.30
	TISON	Richard	F	abandon sur blessure	

18.10 à l'imposé.

Les commentaires de ces championnats paraîtront dans le N° 4 de TRAMPOLINE.

Cette position permet d'obtenir un déplacement du centre de gravité "G" vers l'arrière, tout en le maintenant au dessus de la base d'appui. Sur le plan mécanique, une telle position oblige la réaction de la toile qui se transmet au corps par l'intermédiaire des membres inférieurs, à passer en avant de "G". Nous obtenons ainsi une poussée excentrique, génératrice de rotation. La projection de "G" à l'intérieur de la base d'appui permet de réaliser la rotation sans déplacement.

2.1.2 Actions en vrille "Moteur vrille"

En fin de poussée, au niveau du tronc et des membres supérieurs, on constate une légère anticipation dans le sens de la vrille. Dans le cas d'une vrille à gauche, le bras gauche est légèrement abaissé dans le plan frontal, l'épaule gauche est plus basse et en légère rotation dans le même sens. Les membres supérieurs sont allongés afin que le mouvement soit déclenché avec le plus grand segment possible.

Au moment du départ de la toile, le corps est donc animé d'un mouvement complexe de rotation transversale et longitudinale.

En schématisant les actions musculaires, on pourrait dire que le train porteur (membres inférieurs et bassin)intervient plus particulièrement dans l'élévation et la rotation transversale, et le tronc supérieur (tête, tronc, membres supérieurs) dans la rotation longitudinale.

2.2 - ACCELERATION

Cette phase correspond à la réalisation de la vrille, elle est totalement aérienne. Le corps quitte la toile animé d'un mouvement de rotation lui permettant de tourner autour de l'axe transversal et de l'axe longitudinal. Le mouvement total est le résultat de toutes les actions musculaires. C'est ce qui explique qu'un trampoliniste réalisant une vrille arrière ayant son origine sur la toile, a moins besoin de salto que pour effectuer un salto arrière tendu. Il n'en est pas de même pour les vrilles ayant leur origine en phase aérienne. Exemple : Back in, full out, rudy out...

.../...

Il s'agit maintenant d'accélérer le mouvement de vrille. Une double action sera nécessaire, l'une au niveau du train porteur, l'autre au niveau des membres supérieurs.

2.2.1 Action au niveau du train porteur

Les membres inférieurs sont lancés dans le sens de la vrille (vers la gauche), "Shot" accompagnés d'un mouvement de rotation du bassin dans le même sens. Cette action permet au train porteur de rattraper son retard par rapport au tronc, de solidariser les deux segments et d'aplatir le corps, ce qui provoque l'accélération de la rotation longitudinale.

2.2.2 Action au niveau des membres supérieurs

Le bras gauche continue de s'abaisser en se rapprochant du tronc, à ce moment il se replie contre la poitrine. Le bras droit s'abaisse par en avant et se fléchit sur le bras gauche (Wrap up). Les membres supérieurs restent placés dans cette position pendant le déroulement de la vrille. C'est à ce moment que la vitesse de rotation longitudinale est la plus élevée. Pendant toute cette phase, la tête reste placée en légère flexion, menton poitrine.

La technique "bras tendus" est plus délicate. L'objectif est surtout d'ordre esthétique. Les deux bras sont abaissés parallèles et obliquement sur le côté gauche pour être serrés latéralement de chaque côté du tronc.

2.2.3 Action au niveau du bassin

A la suite du "Shot" le corps est aplati au maximum. Cette position "plate", caractéristique d'une bonne vrille, est obtenue par le contrôle constant des charnières coxo fémorales et sacro-lombaire. Le corps doit être tonique afin d'éviter toute déformation parasite.

2.2.4 Sur le plan mécanique

L'accélération du mouvement de rotation longitudinale est obtenue par une diminution du moment d'inertie.

Les facteurs qui interviennent sont les suivants :

.../...

- Aplatissement du corps

- Placement des membres supérieurs le plus près possible de l'axe longitudinal.

Au cours de la vrille, le corps ne se déplace pas dans un plan vertical mais obliquement. Ceci est dû à la réaction au mouvement des membres supérieurs et est accentué par la technique préconisée.

Le mouvement de vrille se poursuit naturellement ; il faut une nouvelle action pour le ralentir. C'est pourquoi, dans une double vrille, l'attention doit être portée plus sur le maintien de la tonicité corporelle, que sur le déclenchement.

2.3 RALENTISSEMENT

Le trampoliniste doit se préparer au retour sur la toile.

Le mouvement de rotation longitudinale est ralenti par l'ouverture des membres supérieurs qui s'écartent latéralement ; les membres inférieurs sont fléchis sur le tronc. Il est très important pour effectuer ce retour au tapis, que la rotation transversale soit réduite afin que les membres inférieurs pénètrent verticalement dans la toile. L'excès de rotation en vrille est toujours néfaste.

3 - ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'envisager l'apprentissage de la vrille arrière, il est nécessaire de maitriser les éléments suivants :

3.1 3/4 Salto avant : dos (piqué américain)

3.2 3/4 salto arrière : ventre

3.3 1 Salto avant carpé avec ½ vrille

3.4 Barani

3.5 1 Salto arrière en position "carpé ouvert" (120° environ)

3.6 1 salto arrière tendu, corps plat ou légèrement creux.

4 - EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

Il s'agit d'exercices n'ayant pas un rapport technique direct évident, avec la vrille arrière, mais qui permettent l'acquisition

.../...

progressive de sensasions, au cours de situations variées, indispensables à la maitrise de "l'exercice objectif "(ZIEL UBUNG selon BOZZMANN).

4.1 - dos, ½ vrille : debout
4.2 - dos, ½ vrille : ventre
4.3 - dos, 1 vrille : dos (Cat twist)
4.4 - dos, série de Cat Twists)
4.5 - dos, pull over ½ vrille : assis
4.6 - dos, pull over ½ vrille : plat dos
4.7 - 3/4 salto arrière, ventre
——— ventre, ½ vrille : ventre
4.8 - Kaboom, ½ vrille : dos (poser une main sur la toile.

5 - EDUCATIFS SPECIFIQUES

Ces exercices sont en relation directe avec la vrille, très proches dans le déroulement spatial et au niveau des actions musculaires.

La démarche pédagogique proposée respecte les principes de la "Part-Method".

5.1 - ½ vrille : ventre
5.2 - ½ vrille, 3/4 salto avant : Plat dos
5.3 - ½ vrille, 3/4 salto avant : Assis
5.4 - ½ vrille, 3/4 salto avant, juste avant le contact sur la toile ; ajouter ½ vrille pour arriver d'abord à 4 pattes puis debout.

6 - MINI ENCHAINEMENT

Un élément n'est acquis que dans la mesure où il est réalisé dans une série. En outre, la liaison avec certains sauts facilite la réalisation de la vrille par un meilleur placement.

Exemples de séries d'entrainement :

6.1 - Salto arrière carpé - Vrille arrière
6.2 - Barani - Vrille arrière
6.3 - Barani - Salto arrière groupé - Vrille arrière
6.4 - Barani - Salto arrière carpé - Vrille arrière

7 - DEFAUTS TYPES

Les défauts les plus courants se situent soit au niveau du déclenchement soit au cours de la phase aérienne.

7.1 - DECLENCHEMENT

7.1.1 Poussée insuffisante ou mal dirigée, reprendre les saltos

7.1.2 Excès de salto : arrivée sur le dos, il faut peu de salto pour faire une vrille et encore moins pour 2

7.1.3 Tête en extention : ne pas chercher à voir derrière soi regarder le bassin.

7.1.4 Pas de "Shot". Les pieds trainent et se placent du côté opposé au sens de la vrille : donner des points de repère.

7.1.5 Mauvais placement des membres supérieurs.

7.2 - PHASE AERIENNE

7.2.1 Tête en extension et corps cambré ; la vrille ne tourne pas rond : sentir la rotation régulière des pieds dans l'espace. A aucun moment ils ne doivent arrêter leur mouvement ou même le ralentir.

7.2.2 Corps trop cassé : conséquence de la forme d'apprentissage. Cen'est pas grave, le corps s'allongera progressivement.

7.3.3 Vrille trop tard : reprendre l'éducatif à partir du 3/4 salto arrière.

7.3.4 Manque de tonicité.

7.3.5 Excès de rotation, chute sur le dos

7.3.6 Manque de rotation, cassé du corps trop tôt, nuisant au déroulement de la vrille.

P E D A G O G I E

==========

Essai de classification des éléments et des combinaisons de base au TRAMPOLINE.

-=-=-=-

INTRODUCTION

A partir des positions de base suivantes :

Debout - Assis - Dos - Ventre et de figures "d'étude" : 4 pattes
Plat dos,

nous avons essayé de classer, parfois en progression, différents éléments et combinaisons plus ou moins complexes, suivant le schéma suivant :

1° - Rotation sur Axe LONGITUDINAL - Fractions de vrilles ou vrilles

2° - Rotation sur Axe TRANSVERSAL - Fractions de salto ou salto.

3° - Rotations COMBINEES sur Axes (LONGITUDINAL : Vrilles
(TRANSVERSAL : Salto.

REMARQUES :

1° - Ce "répertoire" ne doit pas être considéré comme une "recette", ni une "systématique" d'apprentissage de TRAMPOLINE, mais comme le fruit d'une réflexion et d'une exploitation collectives, au cours des divers stages de l'E.N.S.E.P et de l'Amicale, et appliqué actuellement dans certains clubs de la F.F.S.T.

2° - Ces différents éléments ou combinaisons peuvent prendre les noms "d'exercices préparatoires", de "fondamentaux", ou "d'habitudes motrices principales" selon les auteurs. Nous pensons qu'il est important de les "posséder" de les "maitriser" dans leur forme la plus pure pour effectuer des progrès et accéder aux difficultés de haut niveau.

Ils ont pour but principaux :

a) d'apporter peut être une certaine variété dans les séances d'entrainement.

.../...

b) de mettre en évidence la "Part-Method" ou approche fractionnée d'une difficulté nouvelle, tout en maintenant constamment le trampoliniste dans des "situations pédagogiques" antérieurement vécues, et en assurant, dans une large mesure, sa sécurité à tous instants.

c) Ce "répertoire" n'est pas limitatif, et chaque enseignant peut s'en servir en le complétant, l'adaptant en fonction de sa conception personnelle de trampoline et des possibilités physiques et psychiques de son élève.

- D E B O U T -

Avec rotation sur Axe LONGITUDINAL Fractions de vrilles ou vrilles			Avec totation sur Axe TRANSVERSAL Fractions de salto ou salto			Avec rotation COMBINEES Axe LONGITUDINAL : vrilles Axe TRANSVERSAL : salto		
DEPART	EXERCICE	ARRIVEE	DEPART	EXERCICE	ARRIVEE	DEPART	EXERCICE	ARRIVEE
DEBOUT	1/2 vrille	Debout	Debout	Groupé - Carpé - Tendu	Dos	Debout	Vers l'avant : ½ vrille	Dos
"	1 vrille	"	"	4 pattes	Ventre	"	" " : 1½ vrille	Dos
"	1½ vrille	Debout	"	Groupé - Carpé - Tendu	Ventre	"	Vers l'arrière : ½ vrille "AIRPLANE"	Ventre
"	½ vrille	Assis	"	→	Plat Dos	"	Vers l'arrière 1 vrille	Dos
"	1 vrille	Assis						

- V E N T R E -

Avec rotation sur axe Longitudinal Fraction de vrilles ou vrilles			Avec rotation sur Axe Transversal Fractions de salto ou salto			Avec rotations Combinées Axe Longitudinal : Vrilles Axe Transversal : Salto		
Départ	EXERCICE	ARRIVEE	DEPART	EXERCICE	ARRIVEE	DEPART	EXERCICE	ARRIVEE
Ventre	½ vrille	Plat dos	Ventre	4 pattes	Ventre	Ventre	½ vrille	Debout
"	1 vrille	Ventre	"	Groupé Carpé Tendu → Assis	Ventre	Ventre	1 vrille	Debout
"	1 ½ vrille	Plat dos	"	Dos	Ventre	"	1 ½ vrille	Debout
"	½ vrille	Ventre	"	1 salto arrière	4 pattes	"	½ vrille (180° salto)	Ventre
"	1 vrille = "TURN-TABLE" (exercice "récréatif")	Ventre	" CODY AR	1 1/4 salto AR groupé carpé tendu	Debout			
				1½ salto arrière	Dos			
			" CODY	1 salto avant	Assis			
			"	1 1/4 salto avant	Debout			
			Ventre	1½ salto avant + ½ vrille tard	Dos →			

- D O S -

DEPART DOS

Avec rotation sur Axe Longitudinal
Fractions de vrilles ou vrilles

EXERCICE	ARRIVEE
½ vrille	4 pattes
½ vrille	Ventre
1 vrille	Plat dos
1 vrille = "Cat-Twist"	Dos
1½ vrille	Ventre
2 vrilles Double "Cat-Twist"	Dos
½ vrille "Gazip" (exercice récréatif)	Dos

DEPART DOS

Avec rotation sur Axe Transversal
Fractions de salto ou salto

EXERCICE	ARRIVEE
→	Debout
→	4 pattes
4 pattes	Ventre
— Carpé - écart - tendu	Ventre
Vers l'avant - 1 salto carpé	Assis
1 salto avant	Dos
1 1/4 salto avant "Ball-out"	Debout
Vers l'arrière Pull-Over → → → → —	 4 pattes Accrou. Debout Ventre Dos

DEPART DOS

Avec rotations Combinées
Axe Longitudinal — vrille
Axe Transversal — salto

EXERCICE	ARRIVEE
½ vrille	Debout
½ vrille = Craddle — tôt / tard	Dos
1 vrille	Debout
1 ½ vrille	Debout
1 ½ vrille = "Cork-screw"	Dos
1 salto avant + ½ vrille — tard	4 pattes
1 1/4 salto avant + 1 vrille ↓ tôt : JONA, BALLOUT TARD : BARANI, BAU OUT	Debout
Vers l'arrière Pull-over + ½ vrille	Plat dos
Pull-over + 1 vrille	Ventre

- A S S I S -

DEPART - ASSIS

Avec rotation sur Axe Longitudinal Fractions de vrilles ou vrilles	
EXERCICE	ARRIVEE
½ vrille	Debout
½ vrille = "SWIVEL-HIPS"	Assis
1 vrille = "ROLLER"	Assis
1 vrille	Debout

DEPART - ASSIS

GROUPE - PIEDS - FESSES

Avec rotation sur axe transversal Fractions de salto ou salto	
EXERCICE	ARRIVEE
⟶ vers Arrière	Plat dos
⟶ vers Avant	4 pattes
4 pattes	Ventre
⟶	Ventre
Salto avant	Assis
Pull-over	4 pattes
" "	Accroup.
" " Cet exercice pouvant être un 1er apprentissage des rotations arrières chez le débutant	Debout

DEPART - ASSIS

Avec rotations Combinées Axe longitudinal vrilles Axe Transversal Salto	
EXERCICE	ARRIVEE
½ vrille	4 pattes
½ vrille	Ventre
1 vrille	Plat dos
½ vrille	Dos

Equipe Soviétique

JAKOVENKO

1	Triffis out	13
2	½ in rudy out	12
3	rudy out carpé	12
4	½ in ½ out carpé	11
5	barani out groupé	09
6	½ in ½ out groupé	10
7	rudy out groupé	11
8	double arrière groupé	08
9	2 3/4 salto avant groupé	11
10	randy ball out	10
	TOTAL	10,70

JANES a le même exercice que JAKOVENKO, mais le 5ème saut est réalisé en position carpée ce qui lui donne 10 points 80.

SCHMELION

1	triffis out	13
2	½ in rudy out	12
3	rudy out carpé	12
4	½ in ½ out carpé	11
5	barani out groupé	09
6	½ in rudy out carpé	13
7	rudy out groupé	11
8	½ in ½ out	10
9	2 3/4 salto avant groupé	11
10	barani out ball out	10
	TOTAL	11.20

CHERNOV

1	3 3/4 salto avant groupé	15
2	barani out ball out	10
3	½ in rudy out	12
4	barani out groupé	09
5	backin full out	10
6	rudy out groupé	11
7	double arrière groupé	08
8	triffis out groupé	13
9	½ in ½ out	10$
10	triffis out carpé	14
	TOTAL. . .	11.20

.../...

L'exercice de CHERNOV nous parait être mal composé, l'accumulation de triple saltos avant et la présence de sauts à 8/10 ne se justifient pas.

Nous ne présenterons pas dans ce numéro les exercices de l'Equipe de France, ils sont "Top Secret" a dit Michel ROUQUETTE.

Mais vous aurez le plaisir de les voir à la télévision car les championnats seront retransmis en Eurovision, et le n° 4 de TRAMPOLINE vous les donnera si vous n'avez pu en déterminer toutes les figures. Sachez seulement que la difficulté en est très élevée.

Quelques dates à retenir

27 Septembre : Championnat d'Europe de trampoline à Bâle.

Vacances de la Toussaint : Stage d'information et de perfectionnement organisé par l'Amicale de l'ENSEPS et la F.F.S.T au lycée Albert Camus à BOIS COLOMBES.

8, 9, 10, 11 Novembre : Stage technique pour les entraineurs de clubs et peut être pour les compétiteurs (en fonction des possibilités d'hébergement).

Passage du 2ème degré fédéral. Préparation au brevet d'Etat de trampoline.

28 Novembre : FRANCE - ALLEMAGNE - URSS au gymnase HOCHE de BOIS COLOMBES.

30 Novembre : Revanche FRANCE - ALLEMAGNE - URSS à MOULINS