

# TRAMPOLINE

TUMBLING

ACROSPORT



Fédération Française de Trampoline  
et de Sports Acrobatiques

19, rue de la Lancefle - 75012 PARIS

Secrétariat: 4, rue de Capri - 75012 PARIS - Tél. (1) 43 40 28 94



## SOMMAIRE

- Page
1. Championnats d'Europe Juniors  
Salzgitter - octobre 1988
  4. Le Tumbling  
Un sport - Deux Fédérations
  8. Championnats du Monde IFSA (TU)  
Anvers - décembre 1988
  12. World Acro 88 (AC)  
Anvers - décembre 1988
  13. Déclenchement des vrilles  
suite et fin article J.P.Gillet
  14. Tournée France - R.P. de Chine
  17. Commission Tech.Internationale  
(FIT) Mbabane - octobre 1988
  18. Le Flic-Flac  
Fiche technique

## ANNONCES

7. INFOTEC
11. Offre d'Emploi
12. Abonnement IFSA
16. Ecole Nationale du Cirque
24. Documents ACROSPORT
24. Abonnement Revue 89

## EDITORIAL



*Il n'est pas facile de prendre congé de la Présidence de sa Fédération après 24 ans de services...*

*Il n'est pas facile, en quelques lignes, de dire "tout en bloc" : énoncer des souvenirs, bons et mauvais, conseiller ou déconseiller et remercier tous ceux qui, depuis ces longues années, ont fait avec moi cette Fédération.*

*Dans ces remerciements, comment établir un ordre hiérarchique des mérites alors qu'à tous les*

*niveaux, l'engagement de chacun à une oeuvre commune est important?*

*Alors, je dirai simplement que j'ai passé avec vous et parmi vous la part de mon existence la plus passionnante au bénéfice du Sport et de la Jeunesse en général et de nos disciplines en particulier.*

*Je vous suis reconnaissant, athlètes, dirigeants et cadres techniques, pour le travail accompli et les résultats obtenus. Nous avons, tous ensemble, élevé notre Fédération au niveau reconnu des sports traditionnels sur les plans national et international.*

*J'ai eu la chance de trouver sur mon chemin, des hommes et des femmes d'exception qui, au dépens de leur vie familiale ou professionnelle, parfois les deux, ont contribué particulièrement à atteindre nos objectifs.*

*Le passé est derrière nous. L'avenir doit être consacré à consolider, améliorer, convaincre et conserver notre position sportive. Rien n'est jamais acquis.*

*Quitter une fonction ne veut pas dire abandonner tout intérêt. Je reste, si vous le souhaitez, à la disposition de ceux qui vont maintenant continuer la route. Je le ferai, en toute honnêteté et sincérité tant que ceux-ci resteront fidèles à leurs principes.*

*J'ai confiance en eux...*

*Bravo et merci à tous*

*Bernard AMMON*



## CHAMPIONNAT D'EUROPE JUNIORS

SALZGITTER 27,28 et 29 octobre 1988

Après un regroupement d'un week-end à Bois-Colombes afin de peaufiner les équipes synchro et les retrouvailles avec l'équipe de TUMBLING, nous voilà partis pour SALZGITTER.

Voyage sans histoire et accueil dans de charmantes petites maisons situées dans un parc de sports. Le seul inconvénient, l'éloignement du gymnase, 25mn en voiture. Ces dernières nous seront très utiles tout au long de la semaine car les navettes n'étaient pas assez nombreuses.

Trois entraînements d'1h30 avant la compétition qui commençait jeudi matin par les synchros ; c'est à dire une adaptation ultra rapide à réaliser. Les trampolines allemands EUROTRAMP neufs, très performants, étaient par contre beaucoup plus mous qu'en France. Le premier entraînement permit aux français de prendre contact. Celui du jeudi matin à 8h30 fut très difficile pour l'ensemble de nos jeunes. Heureusement, celui de l'après-midi, et donc le dernier, fut très réconfortant à tout point de vue. Les filles ne posaient pas de problèmes majeurs, quant aux garçons, Jean-Michel semblait inquiet et Fabrice Schwertz avait un gros problème au dos. Heureusement, le "kiné" D.BAUCHE sera là pendant la semaine afin qu'il réalise sa compétition dans les meilleures conditions.

L'entraînement des autres formations permettait d'établir quelques pronostics.

### Les Filles :

- Une formation d'URSS très solide avec 2 championnes du Monde, LUSHINA en 86 et KHOPERIA en 88. Les deux autres jeunes sont très prometteuses et ont déjà un sérieux programme.

- Les Anglaises, toujours très compactes avec Andréa HOLMES, seule capable de rivaliser avec les soviétiques.

- Une bonne équipe allemande, très bien préparée par rapport à cet été.

- Quant aux autres pays, pas d'individualités particulières, si ce n'est en synchro, une très bonne équipe polonaise remarquée à la Deutcher Pokal.

### L'Objectif des Françaises :

- Par équipes, la 3ème place pouvait être accrochée à condition de réussir un parcours sans faute pour pouvoir dépasser les Allemandes. (Les Français avaient un manque au niveau de la difficulté par rapport aux autres concurrents).

- En individuel, peut-être 1 en finale, mais laquelle ? En synchro, les 2 équipes en finale.

A noter que depuis bien longtemps, on n'avait pu aligner une équipe féminine complète.

### Les Garçons :

- Evidemment les Russes avec POLIARUSH en tête et 3 équipiers solides (difficulté entre 11 et 12 pts).

- Les Anglais toujours dangereux avec PORTER et MALLON à 10.60 et 10.00 de difficulté.

- Les Allemands, moins dangereux que par le passé, mais une équipe synchro redoutable avec les 2 jeunes BERGER et GEHRKE.

- Les autres pays, progrès surprenant chez les Tchécoslovaques et les Bulgares, mais dans l'ensemble, pas de compétiteurs géniaux.

### L'Objectif des Français :

- Individuel : 2 en finale et pourquoi pas Fabrice Schwertz sur le podium.

- Synchro : 2 équipes en finale et une 3ème place pour Schwertz/Guerard derrière les Russes.

- Par équipes : incontestablement la 2ème place.

### LA COMPETITION

Jeudi matin : de 10h à 13h : qualifications

synchro : 17 équipes filles

20 équipes garçons

A l'issue des imposés dominés par les équipes soviétiques, le classement des équipes Françaises est le suivant :

HAMMA/CAMPETTO 5ème (meilleure synchronisation en imposé)

MORENO/GUIDICELLI 10ème

SCHWERTZ/GUERARD 4ème

AIME/MARTIN 14ème

Les exercices libres ne modifieront guère le classement féminin, l'équipe MORENO-GUIDICELLI remontant une place. (A noter la chute d'une équipe soviétique).

Pascal AIME sera malchanceux pendant ce 1er libre puisqu'il nous fera une sortie extrêmement spectaculaire sur Barani Out groupé, directement hors du trampoline. Heureusement, plus de peur que de mal, mais la fin des espoirs français avec une 2ème équipe en finale.



Bilan :

2 équipes filles en finale et 1 solide espoir de Médaille avec l'équipe garçons.

Le Vendredi : Qualifications individuelles

Lever très tôt : 6h30 car le début des imposés a lieu à 10h00.

Les imposés placeront les français dans d'assez bonnes conditions même si les prestations fournies ne furent pas à la hauteur de ce que nous espérions.

Eve, Jean-Michel et Hervé perdirent des dixièmes qui leur feront défaut ultérieurement.

A noter, l'excellente performance de Fabrice SCHWERTZ qui se placera 1er ex aequo avec POLIARUSH, le vice-champion du Monde, et s'intercalera entre les Russes.

Le classement provisoire par équipes mettra les Françaises à 1/10è des Allemandes et les Français 2ème à égalité avec les Anglais.

Les libres confirmeront les places chez les filles mais bouleverseront considérablement le classement garçons.

En effet, une grande tension naîtra dans la salle à la fin de la dernière série filles ; Andréa HOLMES et Tatiana LUSHINA, alors en tête de la compétition chutent lors de leurs libres et perdent ainsi toutes chances de figurer au palmarès. Cette tension dûe à l'enjeu et à la fatigue générale des compétiteurs, (il est alors 19h30, et cela fait 10h30 que la compétition a commencé), s'accroîtra pendant les libres garçons. Prestation moyenne pour l'ensemble des compétiteurs où les plus gagnants s'en sortiront.

Jean-Michel et Hervé en profitent pour remonter de la 23ème à la 11ème place pour le premier, et de la 20ème à la 9ème pour le second.

Fabrice HENNIQUE passe un bon libre et Fabrice SCHWERTZ, malgré un début difficile s'en sort bien, ce qui leur permet d'attendre la finale dans de bonnes positions ;

F.Hennique	6ème
F.Schwertz	3ème ex aequo (derrière 2 Russes)

Les Françaises ont bien travaillé dans l'ensemble. A noter, l'excellente prestation de Christel, ce qui lui permet de prendre la 6ème place.

D.Moreno	7ème
S.Hamma	14ème
E.Candas	19ème

Les classements par équipes

- Les filles, 4èmes à 6/10è seulement des Allemandes.

- Les garçons, médaille d'argent loin derrière les Russes, mais loin devant les Anglais et les Allemands.

Bilan :

5 finalistes, 3 garçons (demi-surprise), 2 filles (bonne surprise), et une nouvelle médaille d'argent par équipes.

A noter que la France est le seul pays à avoir réussi un parcours sans faute sur les individuels (2 x 10 touches pour tous les compétiteurs).

Samedi 29 octobre : Les Finales

Cette journée tant attendue n'apportera peut-être pas les joies que l'on pouvait espérer, mais restera pour moi une journée positive.

Commençons par les synchros :

Très bonne prestation des équipes françaises avec une 5ème place pour Sonia et Céline et la 9ème place avec Delphine et Christel.

1eres	DOGONADSE/BIENDIANISHVILI	URSS	124.20
2èmes	HOLMES/HALFORD	GBR	122.40
3èmes	WISNIOWSKA/WISNIOWSKA	POL	117.90
5èmes	HAMMA/CAMPETTO	FRA	116.90
9èmes	GUIDICELLI/MORENO	FRA	113.60

Pour Fabrice et Hervé, 10 touches, et c'était la médaille d'argent.

Contrat réussi, et une grande joie du côté français.

A noter que l'équipe soviétique POLIARUSH/TIABOUS qui passera juste après l'équipe française, abaissera sa difficulté de 10.90 à 8.50 (auraient-ils eu peur ?)

1ers	POLIARUSH/TIABOUS	URSS	127.40
2èmes	SCHWERTZ/GUERARD	FRA	120.60
3èmes	BERGER/GEHRKE	RFA	119.00
15èmes	AIME/MARTIN	FRA	53.20

La Finale Filles

Il est toujours difficile d'enchaîner sur les individuels après la coupure des podiums.

Formalité pour les 3 russes (avec quand même une belle bagarre), mais derrière c'était très serré et cela se jouait au 1/10ème.

Delphine et Christel travailleront bien et finiront respectivement 6ème et 10ème.

Mais l'écart entre l'allemande 4ème avec 90.90pts et Christel 10ème avec 90.00pts nous fait imaginer le match que c'était.



1ère	DOGONADZE	URSS	98.30
2ème	KHOPERIA	URSS	97.40
3ème	BENDIANISHVILI	URSS	96.30
6ème	MORENO	FRA	90.60
10ème	GUIDICELLI	FRA	90.00

Place à la Finale Garçons où le suspens demeurait, puisque le podium était loin d'être joué.

Malheureusement, les Français ne seront pas très heureux excepté Hervé qui finira 6ème.

Les deux Fabrice y laisseront leurs illusions, F.HENNIQUE chute à la 5ème touche, et F.SCHWERTZ sans complexe et malgré un début superbe fera une grosse faute à la 8ème touche (sur rotation) entraînant la 10ème sur le PAD latéral.

Gros soulagement pour les Russes qui prenaient ainsi les 3ères places.

1er	POLIARUSH	URSS	100.10
2ème	VORONIN	URSS	98.10
3ème	MOROSOV	URSS	97.60
6ème	GUERARD	FRA	92.10
8ème	SCHWERTZ	FRA	90.20
10ème	HENNIQUE	FRA	69.60

Conclusion

Ces Championnats d'Europe nous auront apporté plusieurs enseignements.

- Il faut toujours aller au bout de soi-même et considérer que cela n'est jamais perdu (cf la remontée extraordinaire d'Hervé de la 20ème à la 6ème place).

- L'emprise des équipes soviétiques n'est pas apparue aussi évidente que lors des dernières confrontations (Chpts d'Eur. juniors en Pologne en 86, Chpts d'Eur. Braga 87, Chpts

du Monde Birmingham 88).

- Les nations de l'Ouest commencent à y croire et ont de sérieuses raisons de ne plus avoir peur de cette "machine".

- La surnotation classique des compétiteurs russes n'a pas existé pendant ce championnat.

- Les passages le matin, sur les imposés ou les libres, sont de plus en plus fréquents.

Sur le plan français, résultats positifs avec ces deux médailles d'argent et une équipe féminine qui a l'avenir devant elle (3 d'entre elles peuvent faire le Chpt d'Europe 90).

Il faudra cependant songer à augmenter la difficulté.

Il nous faut dès à présent construire la future équipe de France Juniors Garçons, et ce n'est pas un mince travail.

La présence de Daniel BAUCHE nous a été fort utile, et cela montre si cela est nécessaire, combien le "kiné" est important pendant les grandes confrontations.

Une grande solidarité des équipes TUMBLING et TRAMPOLINE, tout au long de la compétition.

Je voudrais finir ce compte-rendu pour remercier les entraîneurs de ces jeunes qui font un travail de fourmi et parfois ingrat.

**Franck BARDY**

Entraîneur National Trampoline  
de l'équipe Juniors

\*\*\*\*\* INFORMATIONS \*\*\*\*\*

\* \* \* \* \*

**Proposition de Compétition amicale**

Le club britannique de "WIDNES" propose une rencontre amicale avec un club français au cours des mois de juillet ou d'août.

Le niveau des compétiteurs de ce club se situe entre 3 et 7 points de difficulté.

Pour prendre contact :

**Mrs A.G BARBER**

**53 SPARROWHAWK CLOSE**

**Palacefield - Runcorn - Cheshire - WA 7 - 2QD**

**Grande-Bretagne**

\*\*\*\*\*



# Deux Fédérations Internationales Deux règlements de compétitions Un seul sport LE TUMBLING

Effectivement le Tumbling est actuellement pratiqué dans deux Fédérations Internationales la F.I.T (Fédération Internationale de Trampoline) et la F.I.S.A (Fédération Internationale des Sports Acrobatiques).

Les premiers Championnats du Monde de Tumbling sur piste élastique (skis) ont été organisés par la F.I.S.A. Ils se sont déroulés en 1974 à Moscou. La F.I.T organisait à son tour des Championnats du Monde en 1976 à TULSA, mais sur piste non élastique, ce que l'on appelait, alors, le "POWER TUMBLING".

Il faut attendre 1982 à BOZEMAN (USA) pour trouver la première piste élastique et pratiquer le "REBOUND TUMBLING".

Désormais, les deux Fédérations organisent des Championnats du Monde de Tumbling sur pistes élastiques, mais avec des règlements différents donnant une forme de Tumbling également différente.

La F.I.T privilégie l'enchaînement exigeant un nombre d'éléments précis dans les séries (5 ou 10), la F.I.S.A ne précise pas le nombre d'éléments, mais exige 3 saltos différents dans la série "saltos" et au moins 1 vrille (360°) dans la série "vrilles". Il faut préciser qu'un triple salto compte pour trois saltos différents chez les hommes, et un double, chez les femmes, correspond à trois saltos. On assiste donc à des séries très courtes beaucoup plus proches de la gymnastique au sol que du Tumbling :

ex : Rondade, Flic-Flac, Triple salto arrière carapé

Rondade, Flic-Flac, Miller tendu (2 saltos, 3 vrilles).

Nous vous proposons dans cet article de faire une étude comparative entre les deux règlements de compétition, d'en dégager les avantages et les inconvénients et de faire des propositions pour une harmonisation éventuelle.

TABLEAU DE COMPARAISON

	F.I.T	F.I.S.A
<b>1. JURY</b>		
<b>1.1 Nombre de Juges</b>	Exécution : 5 Difficulté : 2 Juge Arbitre : 1 Total : 8	Exécution : 6 + 1* Difficulté : 1* Juge Arbitre : 1* Total : 7
	Le juge Arbitre dirige et contrôle le déroulement de la compétition dans le respect du règlement de compétition. Il ne note pas.	* Le juge Arbitre apprécie l'exécution et évalue la difficulté.
<b>1.2 Forme du Jugement</b>	Ouvert. Chaque juge présente sa note au signal du J.A. Dans le cas d'une série incomplète, le J.A fixe la note de base : Ex : 7 éléments = note sur 7 pts	Ouvert. Le juge Arbitre fixe la note de base à partir de laquelle la note d'exécution est établie. Les juges transmettent leur note au J.A par écrit, ils l'affichent au signal du J.A



2. NOTATION

2.1 Exécution

. sur 10 pts si la série est complète  
 . Moyenne des trois notes intermédiaires, multipliée par 2

. sur 10 pts si les exigences sont respectées  
 . Moyenne des 3 notes intermédiaires

2.2 Difficulté

. Difficulté non limitée  
 . Evaluation comme le Trampoline avec une adaption au Tumbling :

Ex : Salto arrière 0.40  
 Salto avant 0.50  
 Vrille arrière 0.80  
 Double salto arrière groupé 1.60  
 Full in Full out tendu 4.00  
 Triple salto arrière groupé 2.80

. Bonus pour enchaînements de saltos ou de vrilles : 0.10  
 Ex : Double salto arrière tendu - Tempo Bonus = 0.10 pt.

. Difficulté prise en compte limitée à 10 pts.

. Exigences de base différentes aux épreuves qualificatives et aux finales  
 . Les éléments sont classés sur une table en fonction de leur difficulté.

Ex : Salto arrière A = 0.10  
 Salto avant A = 0.10  
 Vrille arrière C = 0.40  
 Dle salto arr. groupé 3C = 1.20  
 Full in F out tendu 5C = 2.00  
 Triple salto arr. gr. 6C = 2.40

. Bonus variable selon la difficulté des éléments enchainés de 0.10 à 1.20  
 Ex : identique, Bonus = 0.60 pts.

2.3 Calcul de la note finale

. Evaluation identique pour les femmes et les hommes :

Ex : Double salto arrière groupé = 1.6  
 Double salto arrière tendu = 2.4

. La note de difficulté est ajoutée à la note d'exécution (cf 2.1).

. Evaluation différente pour les femmes et les hommes.

Ex : identique : F = 1.20 H = 0.40  
 identique : F = 1.60 H = 0.80

. Si les exigences techniques sont respectées, la note ne peut dépasser 10 pts quelle que soit la difficulté réellement réalisée.

2.4 - Critères d'application - Généralisations

. Tenue du corps  
 . Rythme  
 . Fautes techniques  
 . Déviation  
 . Amplitude  
 . Réception finale

Pénalisations de 0.1 à 0.5 pts

. Tenue du corps  
 . Rythme  
 . Fautes techniques  
 . Déviation  
 . Amplitude  
 . Réception finale  
 + impression générale

Pénalisations 0.1, 0.3, 0.5, 1 pt

2.5 Réclamations

. Ne peuvent en aucun cas être portées sur les notes d'exécution, uniquement sur le non respect du règlement, des erreurs de calcul, ...

. Possibilité de porter des réclamations sur les notes d'exécution qui peuvent être modifiées par le jury d'appel.

3. PROGRAMME DES COMPETITIONS

. Epreuves qualificatives  
 1 série imposée 10 éléments  
 1 série courte libre 5 éléments  
 1 série longue libre 10 éléments  
 . Epreuves finales (10 meilleurs compétiteurs)  
 1 série courte libre 5 éléments  
 1 série longue libre 10 éléments  
 Pas de restriction concernant la nationalité des participants.

. Concours général  
 1 série saltos  
 1 série vrilles  
 1 série combinée  
 . Epreuves finales  
 série saltos : 6 meilleurs compétit.  
 (un seul par nation)  
 série vrilles : 6 meilleurs compétit.  
 (un seul par nation).



	F.I.T	F.I.S.A
4. CLASSEMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>. classement individuel établi sur le total des 5 épreuves</li> <li>. classement par équipe : 3 meilleurs résultats aux 3 premières séries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. classement individuel établi sur total aux 3 épreuves du concours général</li> <li>. classement par épreuve :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- total des deux épreuves saltos</li> <li>- total des deux épreuves vrilles</li> </ul> </li> <li>. pas de compétition par équipes.</li> </ul>
5. NOMBRE DE COMPETITEURS	4 hommes et 4 femmes	2 hommes et 2 femmes
6. COMPETITIONS		
6.1 Championnat du Monde	Oui Années paires	Oui Années paires
6.2 Championnat d'Europe	Oui Années impaires	Oui En principe années impaires, mais souvent organisés au cours des C.D.M
6.3 Coupes du Monde	Non	Oui Années impaires
6.4 Tournois Internationaux	Non	Oui 4/an en Europe
6.5 Classement International	Non	Non
7. MATERIEL		
. Piste élastique	Oui	Oui
. Longueur	31 mètres (+ ou - 1m)	25 mètres
. Largeur totale	1m50 à 1m80	1m70 à 2m00
. Largeur utile	1m50	1m50
. Piste d'élan	10 mètres (minimum)	12 mètres (minimum)
. Zone de réception	2m00 x 4m00	1m50 x 5m00
. Tapis de réception	6m00 x 3m00	3m à 5m x 5m00

La pratique du TUMBLING par deux Fédérations Internationales pose des problèmes, car il y a deux Champions du Monde. En 1988, Pascal EOUZAN a remporté le titre F.I.T, et le chinois FENG TAO le titre F.I.S.A. Cette situation est difficilement compréhensible par les médias, bien qu'elle existe déjà en Boxe.

Peut-on envisager, pour l'avenir, un accord entre les deux Fédérations pour que les Championnats du Monde soient organisés en commun ? Tel est le voeu exprimé, dès 1976, par Georges NISSEN (le créateur du Trampoline), mais qui hélas, ne s'est toujours pas réalisé.

En plus de l'accord des responsables des







# COMPTE-RENDU DU CHAMPIONNAT DU MONDE IFSA

ANVERS 1988

## COMPETITION DES TUMBLEURS FRANCAIS ET FRANCAISES

Pour ce 13ème Championnat du Monde des Sports Acrobatiques, nous pouvons presque parler de nouveauté pour la France. En effet, notre Fédération prenait part à son 2ème Championnat du Monde avec des Tumbleurs. De plus cette délégation accompagnée de son chef (le DTN, Pierre BLOIS) était des plus jeunes tant au niveau de certains athlètes qu'au niveau de l'entraîneur.

Première conclusion, à l'exception de P.BLOIS, qui lui, était sans aucun doute un habitué de ce genre de manifestations, les jeunes rentraient à leur tour sur la piste.

Ces jeunes qui allaient représenter la France, ainsi que notre Fédération, étaient pour l'équipe féminine Chrystel et Corinne ROBERT.

Pour l'équipe masculine, Pascal EOUZAN et Christophe LAMBERT, eux déjà beaucoup moins novices dans cette équipe de France, et le nouvel entraîneur Didier SEMMOLA, ainsi que Daniel BAUCHE pour la partie médicale.

Premier jour d'entraînement, première surprise, la piste que proposait l'organisation belge ne présentait aucun ressort. Autant conclure immédiatement avec les athlètes que nous venions de tomber sur un matériel d'une qualité nettement inférieure à celui que nous utilisons en France. Heureusement nos tumbleurs avec leur combativité habituelle, oublieront vite au bout des trois jours d'entraînement, le mauvais matériel pour laisser place dans leur tête qu'à l'objectif premier : le Championnat.

### Jeudi 1er décembre 14h00

Ouverture du Championnat avec les féminines et leur premier passage ; la série salto.

Chrystel ROBERT, qui participait à son tout premier Championnat et présentait un nouveau programme, me paraissait tout à fait détendue. Notre benjamine avait la lourde tâche d'ouvrir la compétition pour la France. Durant les passages de nos adversaires (URSS, Pol, Chine, Bulg...), nous avons pris la décision avec Chrystel de préparer psychologiquement la première série dans la salle d'échauffement. Ceci lui évitant toute mauvaise surprise au niveau de l'émotivité. Ce comportement nous a permis de cadrer notre programme et rien d'autre.

Car, rappelons-le, les nations fortes (dont nous parlerons plus tard) sont très impressionnantes dans ce genre de compétitions.

C'est parti, Chrystel s'élançait en rondade tempo flic-flac double salto arrière en position tendu carpé avec un petit pas en réception et une note de 9.50 pts.

Petites bises et félicitations de ma part, et vite je retourne dans la salle d'échauffement pour rejoindre Corinne qui allait, elle aussi, entrer dans la compétition. Même préparation psychologique que Chrystel, mais Corinne me paraissait beaucoup plus concentrée et très déterminée.

Appel du speaker. Présentation, et sans attendre, (à l'inverse de Chrystel), elle s'élançait pour la même série. Note finale : 9.53 pts.

### 16h00 - Deuxième passage

Chrystel et Corinne abordaient leur série vrille avec beaucoup plus de motivation que quelques heures auparavant.

Le 9.43 pts de notre benjamine sur rondade vrille  $\frac{1}{2}$  rondade Tempo Flip Flip double vrille pourrait paraître léger, mais sa série d'un niveau moyen dans la difficulté, ne permettait pas d'espérer une note beaucoup plus élevée.

En revanche, Chrystel, égale à elle-même, réalisa son programme avec une exécution parfaite.

Quant à la grande soeur, la réalisation d'un double saut périlleux avec une vrille dans le premier salto l'a conduit au 9.50, ce qui contenta toute la délégation française pour cette fin de première journée du concours féminin.

Après ces deux épreuves, il nous restait la dernière ligne droite du Championnat ; la série combinée déterminante pour le classement général. Tout cela ne représentant que le début de la compétition, je fis rapidement un petit bilan de la journée. Rien n'est fini pour nos deux représentantes, il fallait les garder motivées sans jamais penser à autre chose qu'à l'objectif que nous nous étions fixé. A la différence de la FIT où l'objectif est la médaille, ici il fallait se contenter de remplir son contrat.

20h00 : Les garçons attaquent à leur tour leur Championnat. Déjà beaucoup plus difficile, puisque les objectifs étaient complètement différents. A savoir le plus près possible du podium voire un podium pour Pascal EOUZAN. De plus, Pascal devait présenter sa nouvelle figure, le double salto arrière en position tendue jambes décalées.

Ce détail mis un peu plus de piment à la compétition masculine puisque nous n'avions aucune idée de l'impression qu'allait faire Pascal en réalisant cette nouveauté. En outre, cette figure ne paraissait pas dans le tableau des difficultés.

Quant à Christophe, lui aussi devait tenter sa chance en présentant une série avec une difficulté remarquable.

Ils étaient détendus, et je sentais chez eux la maîtrise et l'expérience de la pré-compétition.



C'est parti pour Christophe ; rondade, Flic Flac, double tendu, Tempo, Flip, Flip, double tendu. Série de qualité exceptionnelle qui l'amena malheureusement à une note très moyenne à mon goût 9.63 pts. Les deux doubles rotations parfaites dans l'exécution et ce, sans aucune rupture de rythme. Mais les juges restent maîtres de leurs appréciations.

Christophe ne se laissa pas pour autant abattre, et préparait déjà sa série vrille.

Le tour de Pascal fut très attendu par tous ses adversaires, ainsi que par l'ensemble du public.

Appel du speaker, tous les yeux se tournèrent sur Pascal, alors que lui restait dans une concentration impressionnante. Je m'approche de lui, un dernier coup de pouce psychologique et c'est parti ; silence dans la salle : rondade Flic Flac, double salto arrière jambes décalées, Tempo, Flip, Flip, double tendu, et une note de 9.70 pts qui le mit d'ores et déjà dans la course au podium.

Après ce passage, je constatais que Pascal avait commencé son Championnat du Monde de façon très prometteuse tant au niveau de sa qualité de travail qu'au niveau de l'impression générale qu'il laissa.

#### 22h00 Série Vrille

Déjà moins dure que la série salto puisque la série vrille ne comprenait que trois touches, donc sans risque de rupture de rythme. Ceci n'enlevant nullement la qualité du programme présenté par Christophe. Mais ce passage avait l'avantage d'être très court, donc beaucoup moins de stress. Le voilà donc élané sur rondade, Flic Flac, Full in Full out tendu avec un pas vers l'arrière. Ce second passage fut d'autant plus remarquable (que le premier) que, suite à quelques problèmes psychologiques, il n'avait pas refait cette figure durant les entraînements du Championnat. Mais il fallait garder ce niveau pour espérer quelques bonnes choses. Ce que nous avons fait et bien fait, car le 9.60 pts sortit.

Pascal, lui, abordait sa série la plus dure (le Miller) sur le plan physique, mais surtout au niveau psychologique, le Miller ne laissant absolument pas le droit à l'erreur, car la note pourrait lui être fatale pour son classement. Mais le plus grand danger pour Pascal (en ce qui le concernait) restait la faute entraînant la blessure grave. Il me fallait donc le motiver pour qu'il reste très serein, afin d'éviter la faute technique. Il lui fallait donc un soutien moral énorme pour la réalisation sans faute du Miller (double tendu 3 vrilles).

Ce que j'essayai de faire.

Hélas ! Faute ou pas faute ? Nous arriverons jusqu'à la fin de ce Championnat sans réponse. Les juges ayant vu Pascal mettre un pied en dehors de la ligne de réception, laquelle était cachée par un tapis de sécurité.

Difficile à voir et savoir si l'on a voulu ou non éloigner notre français, le résultat est là : 9.53 pts !!!

Pascal, évidemment très déçu, eut beaucoup de mal à se remotiver pour finir son concours général.

Puis après quelques heures, il prit la décision de tout donner dans la série finale, le combiné, qui devait se dérouler le lendemain.

Quant à Christophe, il continuait son petit bonhomme de chemin, qui restait plus que satisfaisant.

De retour à l'hôtel, je provoquais la première réunion pour préparer les troupes à la deuxième journée.

Tous me paraissaient en forme et motivés à fond pour ce Championnat du Monde.

Nous eûmes déjà l'occasion de se féliciter pour nos trois sélectionnés en finale des séries salto et vrilles ; à savoir :

P.EOUZAN	avec 9.70 pour la série salto
C.LAMBERT	avec 9.60 pour la série vrille
Co.ROBERT	avec 9.53 pour la série salto et 9.50 pour la série vrille

#### Vendredi 2 décembre 14h00 série combinée des masculins

Partie la plus compliquée de la compétition, puisque cette série était l'ultime passage pour conclure le Championnat du Monde en ce qui concerne le classement le plus important ; le concours général.

A son habitude Christophe commença et finit le premier son Championnat du Monde.

Beaucoup plus tendu que la veille, et très nerveux, il savait ce qui découlerait de sa réussite ou non du programme. Ceci d'ailleurs, étant sûrement une erreur, car il aurait dû penser uniquement à son ultime passage.

Le manque de jambes se fit sentir sur l'échauffement, mais la tête était plus que présente, et lui beaucoup trop déterminé à mon avis. Parti sur sa rondade, Flic Flac, double tendu, Christophe se jeta dans la figure. Ces jambes n'ont pu récupérer la faute technique, et heureusement l'expérience était là, ainsi en une seconde, il modifia la suite de son programme. Mais le Tempo, Flip Flip double vrille qui suivit le double tendu était insuffisant, et les juges lui infligèrent un dramatique 9.36 pts.

Déception complète pour Christophe, mais lui savait la faute qu'il venait de faire, alors il fit son propre bilan final, auquel je me joindrai plus tard, car pour le moment Pascal allait donner ses derniers efforts pour son combiné.

Imperturbable et déterminé comme jamais, j'ai pris la décision de le soutenir uniquement par ma présence et sans rien dire.

Pascal devait présenter le double tendu jambes décalées avec une vrille dans le deuxième salto (qui porte son nom depuis le Chpt du Monde) enchaîné sur tempo tempo Flip double salto groupé. Ce qu'il réalisa parfaitement bien et sortit sous les cris du public et de moi-même la note de 9.70 pts.



Là il fallait porter réclamation, ce qui a été immédiatement fait. Après examen du jury d'appel, la note remonte à 9.80 pts.

20h00 Série combiné féminine

Là, j'ai pris la décision de présenter le programme fort pour les filles ; en quelque sorte un choix de difficultés tout à fait nouvelles, à la limite du risque pour le classement général.

Mais elles étaient ici pour voir et pouvaient prendre des risques. Nous avons fait le bon choix, puisque Chrystel effectua une série jamais réalisée complètement à l'entraînement ; rondade, Flip, vrille à rondade, Tempo, Flip Flip, double tendu carpé et la note de 9.53 pts.

Quant à Corinne, série nouvelle mais déjà en travail à l'entraînement ; rondade, Tempo vrille Tempo, Flip Flip double carpé et un 9.50 pts.

Ce Championnat terminé, j'ai pu donc faire la conclusion de chacun :

ROBERT Chrystel : 7ème du concours général avec 28.46 pts, pour un 1er Chpt du Monde IFSA (à 15ans)

Chrystel a complètement rempli son contrat en réalisant un "sans faute". De plus nous pouvons compter sur la force de Chrystel en compétition. Toujours déterminée, c'est une gagnante qui peut faire des miracles (telle la série combinée) pour aller toujours vers les victoires qui restent à sa portée. Bravo Chrystel !

ROBERT Corinne : 6ème du concours général avec 28.53 pts.

Idem que Chrystel, Corinne a rempli son contrat. Elle a prouvé que l'on peut compter sur elle lorsqu'elle a une préparation solide plusieurs mois avant la compétition. Elle finira son Chpt avec les honneurs pour sa participation aux deux finales salto et vrille (7è et 8è). Corinne a tenu la pression pendant 7 jours "non stop", puisqu'elle a même participé au gala final des meilleurs mondiaux. Seulement après elle nous a dit : "Ouf ! C'est fini, et c'était très dur".

LAMBERT Christophe : 13ème du concours général avec 28.43 pts

Très très bon début de compétition. Malheureusement la compétition réserve parfois de bonnes et de mauvaises surprises. Les bonnes ont été la série salto et vrille. Christophe a été récompensé de son travail par une excellente finale en série vrille. Le moins que l'on puisse dire, c'est que ce vieux "routier" a frôlé le résultat que lui seul s'était fixé. Celà a peut-être été l'erreur ?

EOUZAN Pascal : 5ème du concours général avec 29.03 pts.

Plus que bon, c'est presque incroyable, non au niveau du résultat (celui-là on s'en doutait), mais surtout sur les traces que Pascal a laissé à ce Chpt du Monde ; une figure porte son nom.

Une 4ème place en finale salto, trois médailles sur le plan Européen. Mais le plus important c'est le sentiment que tous (entraîneurs, juges, athlètes, officiels) ont eu :

IL EST FORT, SON TUMBLING EST BEAU ! Il peut un jour devenir LE PREMIER.

Je crois que ceci peut être le meilleur des résultats.

Alors travail, travail, travail, et qui sait !!!

En bref... En bref... En bref... du Chpt du Monde

"FABULEUX"

La palme de l'athlète le plus impressionnant, revient sans aucun doute au chinois FENG TAO.

Il conquiert à Anvers son premier titre de Champion du Monde ; qualité de travail exceptionnelle avec un parcours sans faute et une technique et une puissance hors du commun.

Ses Séries : en Salto = Rondade Flip Flip Tempo Flip Triple arrière carpé.

en Vrille = Rondade Flip Tempo Flip Miller.

en Combiné = Rondade Flip half in double front out carpé décalé Rondade Flip Flip Full in back tendu.

"CATASTROPHIQUE"

Le nombre de blessés graves à ce Chpt, surtout chez les Nations de l'Est. L'URSS retire ses deux féminines de la compétition pour rupture de tendon d'Achille, et accident de cheville. La Bulgarie élimine son meilleur athlète masculin pour rupture des ligaments croisés du genou. La Pologne élimine aussi sa meilleure participante féminine, rupture des ligaments croisés du genou. Et enfin, l'URSS fait participer un de ses athlètes, claqué au mollet.

"DOMMAGE"

La tricherie au niveau du jugement qu'entretiennent les Nations de l'Est au dépend des Nations de l'Ouest. "Offrons leur du "Cognac" dans les chambres d'hôtel ou courrons vite acheter un écusson soviétique" !

"LE MEILLEUR NIVEAU"

FENG TAO CHINE : Rondade Flip Flip Tempo Flip Triple arrière carpé.

SERGEI POGIBA URSS : Rondade Flip double tendu Tempo Flip Flip Triple groupé.

: Rondade Flip Fifol Tempo Flip Flip Full in back out.

CHEN TAILIANG CHINE : Rondade, Flip Flip half in Double Front out groupé.



STEVE ELLIOT USA : Rondade Flip Full Full Tempo  
Flip Flip double groupé.  
PASCAL EOUZAN FRANCE Rondade Flip Double tendu  
(écart) Tempo Flip Flip  
Double tendu.  
Rondade Flip Double tendu  
(écart) avec une vrille dans  
le second tour Tempo Flip  
Flip double groupé.

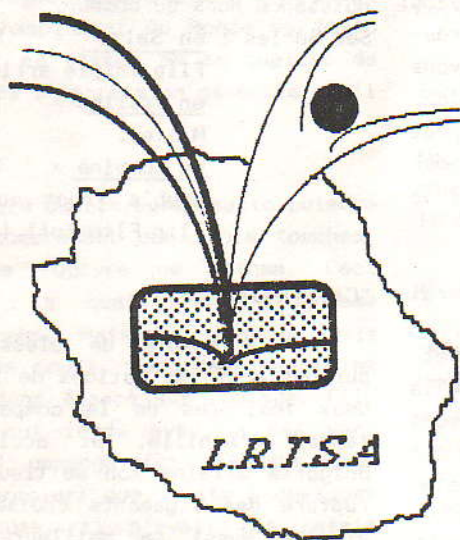
LUDMILIA GROMOVA URSS : Rondade Flip Double tendu  
Tempo Flip Flip double  
groupé.  
Rondade Flip Full in Full  
out tendu.  
Rondade Flip back in Full  
out tendu Tempo Flip Flip  
double groupé.

ZHONG YUPING CHINE : Rondade Flip Double tendu  
Double groupé (au temps).

Féminines :

YAO SHIHUA CHINE : Rondade Flip double tendu  
Half in Front out Rondade  
Flip double groupé.

**Didier SEMMOLA**  
Entraîneur National Tumbling



OFFRE D'EMPLOI

La "Ligue Réunionnaise de  
Trampoline  
et de Sports Acrobatiques

recherche :

- un spécialiste en TUMBLING, TRAMPOLINE titulaire d'un BE 1er degré minimum, pour un poste à mi-temps à la Ligue.
- prière d'envoyer un Curriculum Vitae et tous documents justificatifs des compétences, afin de permettre à la Ligue de lui trouver un 2ème emploi à mi-temps.

32 Lotissement les Cormorans - 97434 St Gilles les BAINS - tél : 24 01 28



## WORLD ACRO 88

Après Rennes, en décembre 86, la compétition avait lieu cette année au SPORTPALEIS d'ANVERS (B) du 28 nov. au 5 déc. Le comité organisateur sous la direction de Guy Van der Marliere avait tout prévu : hébergement, transport, compétition, le planning se déroulait sans accroc ni temps mort, et chose rare avec le sourire.

Pour la première fois, le comité doit refuser la candidature d'un certain nombre de pays, la capacité d'accueil étant dépassée. 16 Nations dont la FRANCE étaient inscrites. Ce nombre inhabituel posa un problème ; comment constituer les jurys avec 26 juges quand on a 21 places ? La réunion technique fut très "folklorique", le compromis long à trouver car l'Ouest et l'Est n'avaient pas la même conception du vote démocratique (no comment !). Point positif : les fédérations Russe et Bulgare commencent à ne plus pouvoir imposer leurs volontés, à cause de ce nombre croissant de pays "non alignés".

La compétition se déroula dans un excellent climat. Les 2 praticables dynamiques étaient absolument superbes, par contre la piste de tumbling n'était pas du tout du goût des compétiteurs (trop dure).

Que dire du jugement ? Que les fautes n'ont pas la même valeur pour tout le monde, et que tant qu'un système de bonus vraiment valorisant ne sera pas mis en place, rien n'empêchera les pré-classements. Comment expliquer qu'un juge puisse en 48h passer sa note de 8.90 à 9.50 sur des mouvements exécutés de façon analogue. Ou bien qu'une sortie de zone de réception ne soit pas vu d'une partie des juges, et comme par hasard le bloc de l'Est !!

Je vous laisse deviner de quel côté penche la balance de l'impartialité, et qui gagne à ce jeu là ! ..

### Acrosport :

Duo féminin : Nathalie et Sandrine CUNIN  
11èmes au classement général, la FRANCE garde son classement de Rennes. Sans une erreur due au stress lors du 1er exercice, elles pouvaient prétendre à une autre place. Elles le prouveront lors des 2è et 3è mouvements en se hissant à la 9è place. La Tournée France-Chine qui se déroula au retour d'Anvers prouva, si besoin était, qu'elles sont fin prêtées pour les futures compétitions.

Duo masculin : Yannick LELOGEIS et Gilles BILLARD  
6èmes au classement général, 5èmes à l'exercice dynamique.

Après la 1ère place du Tournoi Junior de l'Europe de l'Ouest, ils ont confirmé qu'ils étaient juste derrière le bloc des quatuors (RP.Chine, URSS, Bulgarie, Pologne).

De l'avis général, le duo de RFA était surnoté, surtout en finale, et la 5ème place au classement général était réalisable pour le duo français. Ce n'est que partie remise.

### Les autres équipes :

La R.P. de CHINE, Championne du Monde de l'originalité et à l'applaudimètre.

Une équipe renouvelée à 50 %, mais toujours aussi percutante.

L'URSS, la BULGARIE, la POLOGNE, des équipes qui gagnent certes, mais pas avec la sûreté et la maîtrise des précédentes compétitions.

Des équipes dont la moyenne d'âge est assez élevée, et où ne figurent pas les meilleurs éléments ! Pourquoi ?

Ou bien des compétiteurs blessés (IVANOV, BOUGAEVA, GROUROVA) bizarre !!

La BELGIQUE, l'ANGLETERRE et les USA se rapprochent doucement du peloton de tête avec des éléments jeunes. Affaire à suivre ...

Ces Championnats se sont terminés le Dimanche après-midi par un superbe gala, où les risques étaient devenus inutiles. Le spectacle pris le pas sur la compétition. Les 2 quatuors Russes et Chinois tirant le bouquet final.

Le Banquet se déroula dans une salle non loin de l'hôtel, 500 mètres environ, nos amis Belges qui avaient vraiment tout prévu jusqu'à la dernière minute, un service de cars étant en place pour réparer les dégâts éventuels de la bière.

Les Délégations se sont quittées en se donnant rendez-vous pour la Coupe du Monde à RIGA, la Baltique en octobre.... tout un programme.

J-C. LELOGEIS

Entraîneur Acrosport

\* \* \* \* \* RAPPEL \* \* \* \* \*

\* ABONNEMENT A LA REVUE DE L'IFSA \*

\* Les demandes d'abonnements doivent \*

\* parvenir à la F.F.T.S.A accompagnés \*

\* d un chèque de 150 FF. \*

\* Le Secrétariat Fédéral fera suivre. \*

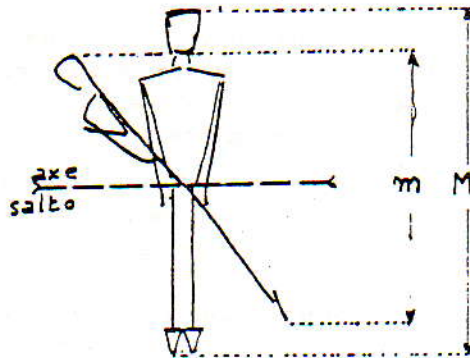
\* \* \* \* \*



## DECLENCHEMENT DES VRILLES

### Mecanique et Technique

(suite et fin de l'article de JP.GILLET paru dans la revue n°55 p.16)



m = moment d'inertie salto vrillé

M = moment d'inertie salto simple

"m" est plus petit que "M", donc la vitesse de "rotation salto" d'un salto vrillé est plus grande que la vitesse de rotation d'un salto simple

L'expression selon laquelle "la vrille donne du salto" n'est donc pas complètement inexacte. C'est par l'expérience, empiriquement, que le trampoliniste trouvera la quantité de rotation exacte à imprimer à un salto, avec ou sans vrille.

Comment modifier la position d'équilibre du corps sur sa trajectoire ? C'est en cela que va consister la technique des vrilles en phase aérienne.

#### Première possibilité

Le corps étant en position "tendue, puck ou carpée", on modifie son équilibre sur la trajectoire par un travail de bras qui est en fait une circumduction. Le bras décrit un cercle dans un plan mi-sagittal, mi-frontal.

La vrille en arrière est déclenchée par un cercle du bras vers l'AR du côté de la vrille (bras gauche pour une vrille à gauche), on tire le bras vers le haut à l'oblique AR, donc une circumduction vers l'AR.

La vrille en avant est déclenchée par un cercle du bras vers l'AV, bras opposé au côté de la vrille (bras droit pour une vrille à gauche). Le bras étant élevé à l'oblique haute "on le passe devant le corps" (la main en direction de la hanche opposée). Ex :  $\frac{1}{2}$  vrille dos.

Il est à noter que le cercle de bras vers l'AR est un mouvement vite limité par les possibilités articulaires de l'épaule, alors qu'en AV, le mouvement peut-être beaucoup plus ample. Le mouvement de vrille vers l'AR se limite en fait à une  $\frac{1}{2}$  vrille. Ce qui vient ensuite est de la vrille vers l'AV déclenchée par le bras du côté opposé au sens de la vrille.

Ex : full =  $\frac{1}{2}$  vrille AR +  $\frac{1}{2}$  vrille AV  
soit :  $\frac{1}{2}$  vrille piqué + barani

2 full =  $\frac{1}{2}$  vrille AR + 1  $\frac{1}{2}$  vrille AV  
soit :  $\frac{1}{2}$  vrille piqué + rudolph

#### Deuxième possibilité

Le corps étant en position "puck, carpée ou groupée. On modifie son équilibre sur sa trajectoire par une ouverture des jambes sur le tronc et une orientation du bassin du côté de la rotation longitudinale. L'illustration la plus simple en est la figure "dos  $\frac{1}{2}$  vrille debout". L'autre exemple typique étant le déclenchement d'une  $\frac{1}{2}$  vrille sur un salto AV groupé ou carpé.

La combinaison de ces deux possibilités est évidemment possible, l'une servant à renforcer l'autre. Ce qui nous conduit aux figures à nombre de vrilles élevé : double et triple full, rudolph, randolph, et autre adolph.

La conséquence pédagogique de cette étude du déclenchement des vrilles est qu'il faut s'attacher à réaliser les deux figures de base qui sont :

1.  $\frac{1}{2}$  vrille piquée, arrivée plat dos

C'est LA  $\frac{1}{2}$  vrille vers l'arrière.

2. Le barani groupé ou carpé (travail jambe/bassin) et le barani tendu (travail de bras).

C'est LA  $\frac{1}{2}$  vrille vers l'avant.

J-P. GILLET



## TOURNEE FRANCE-CHINE

### du 10 au 19 décembre 1988

Cette troisième édition de la tournée FRANCE-CHINE organisée par notre fédération et à l'initiative de Pierre BLOIS, a, sans conteste, été une réussite, et nous a donné les satisfactions attendues. Quatre grands galas de Trampoline, Tumbling et Acrosport étaient au programme, chaque discipline était représentée par les meilleurs athlètes de FRANCE et de CHINE, autant dire que nous pouvions nous attendre à du grand spectacle !

#### Déroulement de la Tournée

La Délégation Chinoise, de retour d'une tournée en Grande-Bretagne, est arrivée le samedi 10 décembre à Paris, où les attendaient Pierre et Josiane BLOIS, ainsi qu'une partie des athlètes français.

Première étape de la tournée : NIMES, où après un voyage en car sans problèmes, les chinois ont pu rejoindre les trampolinistes venant directement d'Antibes, et une partie des tumbleurs arrivant de Rennes en transit. Ainsi, le "team" franco-chinois était au grand complet, prêt à aborder le premier des quatre grands galas.

Immédiatement, de bons contacts se sont établis entre athlètes et officiels des deux pays, nombre d'entre eux se connaissant déjà pour avoir participé aux précédentes tournées, ou encore aux derniers championnats du Monde datant d'à peine 15 jours. C'est donc dans la bonne humeur et dans une ambiance bien sympathique, qu'après avoir visité la superbe ville de Nîmes et s'être rendus à la Mairie pour la réception officielle, que tous ont pris le chemin du gymnase.

Cette première démonstration à Nîmes fut un réel succès, et si le public était peu nombreux, il n'en était pas moins chaleureux et enthousiasmé par le spectacle de haut niveau qui lui fut présenté.

D'ailleurs, à l'issue du gala, le praticable et la piste de Tumbling furent envahis par les spectateurs, devenus pour quelques minutes acrobates débutants. Mr FILLIOT, principal organisateur de ce gala, a pu être pleinement satisfait de cette soirée.

La journée du mardi 13 fut consacrée au voyage nous menant à GRENOBLE, voyage au cours duquel nous avons pu visiter le magnifique Pont du Gard, ainsi que la ville d'Avignon. Les chinois semblaient enchantés de ce début de tournée, alliant l'aspect purement sportif aux échanges culturels.

Accueillis à GRENOBLE par Christian SCHWERTZ, nous avons tout de suite pu nous rendre compte des efforts d'organisation et surtout de promotion exceptionnels qu'il avait fournis avec son équipe.

En effet, proposer en milieu de semaine un spectacle dans le grand Palais des Sports de Grenoble n'était pas tâche aisée, mais le pari fut réussi. Plus de 4000 personnes assistèrent au gala, en fait transformé en véritable show (lasers, démonstration de moto pendant l'entracte ...).

Athlètes chinois et français présentèrent, de même qu'à Nîmes, des exercices de niveau mondial. Cette soirée s'acheva dans un sympathique restaurant chinois, où l'ambiance ne manqua pas, devenant même quelque peu euphorique. D'ailleurs, Mme ZHANG, responsable de la Délégation Chinoise, ne manqua pas de rappeler l'heure du coucher !

Troisième étape de la tournée : EVIAN où Maurice MALLET et Guy MORAND nous accueillirent le mercredi 14. La journée suivante était consacrée au tourisme et au repos des athlètes. Le gala ayant lieu le vendredi soir, eu, une fois de plus, beaucoup de succès. Le public d'EVIAN, connaisseur, su apprécier à leur juste valeur les prestations des champions chinois.

Le départ du lendemain eut lieu très tôt, car il fallait parcourir un long trajet jusqu'à SEVRAN, et arriver à temps pour le dernier gala. Malgré un échauffement un peu précipité, les athlètes chinois se surpassèrent pour leur dernière prestation en France. Tous donnèrent le meilleur d'eux-même, en particulier le trio féminin et le duo mixte chinois, pour qui Sevrans marquait la fin de leur carrière.

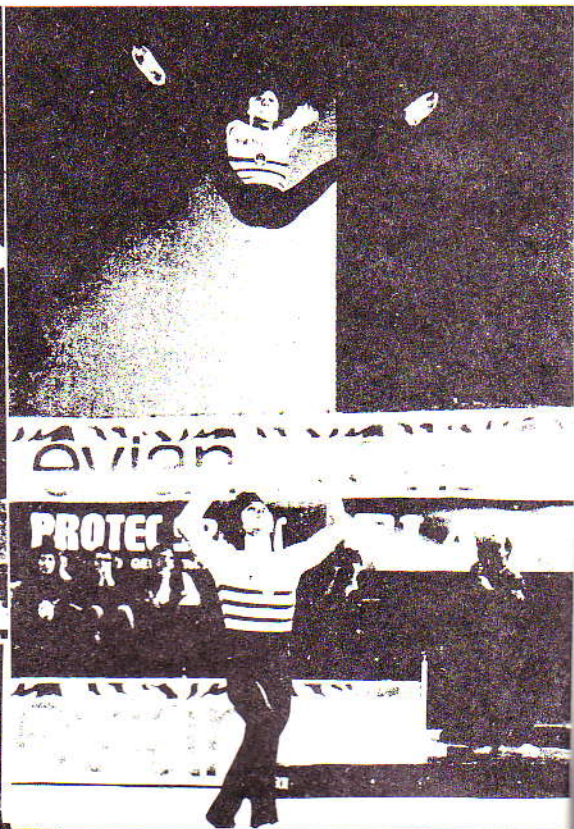
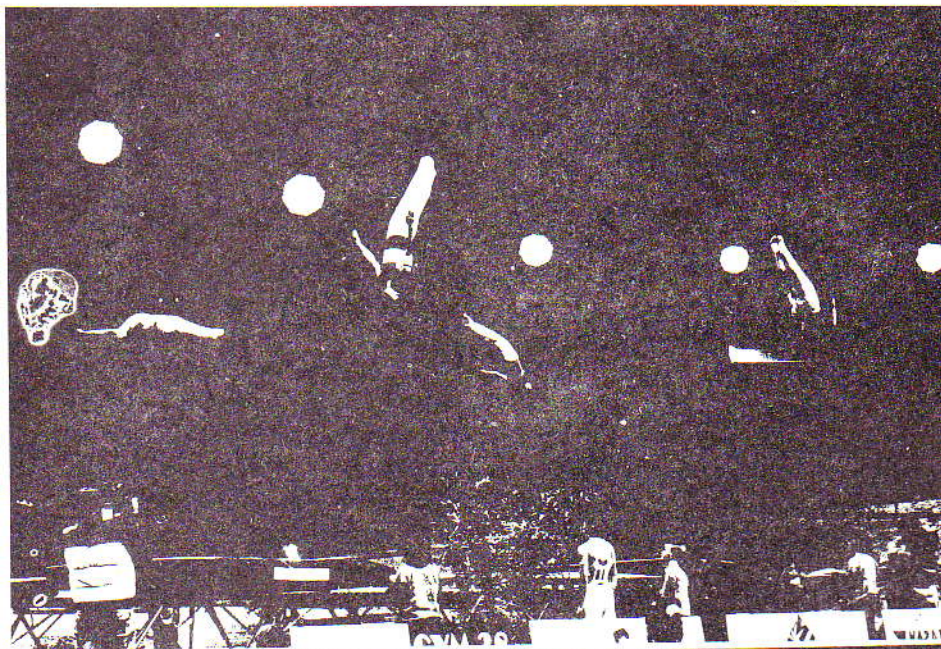
#### Bilan

Nous pouvons dire sans hésitation que ces quatre galas ont été d'une qualité exceptionnelle. Nous avons pu voir de très belles prestations de la part de nos trampolinistes.

En ACROSPORT, les groupes chinois ont fait preuve d'une maîtrise parfaite des difficultés de valeur mondiale, évoluant toujours avec aisance et sourire. Le groupe le plus applaudi fut incontestablement le quatuor, présentant un programme des plus originaux. Bon comportement de nos deux duos français ayant su montrer que même si nous sommes encore bien loin du niveau des chinois, l'Acrosport français suit une progression constante.

Pour le TUMBLING, le champion du Monde IFSA, FENG Tao, blessé en début de tournée, n'a pu s'exprimer totalement qu'au dernier gala. La tumbleuse la plus appréciée, fut de l'avis général, la championne du Monde série vrilles (Micky pour les intimes), débordante d'énergie, toujours souriante et possédant un bagage technique impressionnant.







Coup de chapeau à Pascal EOUZAN, qui à chaque gala a tenu à présenter son programme de compétition (Miller, double tendu jambes décalées). Il nous a, une fois de plus, montré qu'il a peu à envier aux meilleurs tumbleurs mondiaux (chinois et soviétiques).

Enfin, je tiens tout particulièrement à remercier Michel ROUQUETTE, dont nous connaissons tous les talents d'animateur, et sans qui, les galas n'auraient pu connaître un tel succès.

Merci également aux municipalités de NIMES, GRENOBLE, EVIAN et SEVRAN pour leur accueil, ainsi qu'aux différents comités d'organisation qui ont su assurer le bon déroulement des galas.

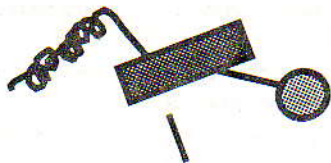
Souhaitons que de telles opérations puissent se renouveler, car si d'une part elles permettent de

faire une bonne promotion des sports acrobatiques en France, elles sont aussi d'une grande richesse sur le plan des relations humaines et des échanges culturels.

Aucun des participants à cette tournée n'a manqué d'apprécier l'extrême gentillesse et la simplicité de nos amis chinois, et ce n'est pas sans quelque tristesse que nous avons assisté à leur départ. Le moment des adieux est toujours émouvant, ce n'est pas Josiane qui me contredira !

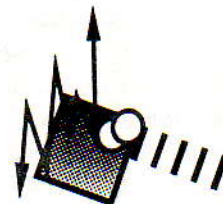
Alors rendez-vous, espérons le, en 1990, pour une nouvelle et quatrième édition de la Tournée FRANCE-CHINE !

**Sandrine VACHER**  
Entraîneur Acrosport



## CENTRE NATIONAL DES ARTS DU CIRQUE

sous la tutelle du Ministère de la Culture  
1 rue du Cirque - 51000 CHALONS SUR MARNE



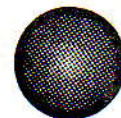
**" Vous avez une solide formation en gymnastique, acrobatie, danse acrobatique, danse classique...  
Les arts du cirque en plein renouveau vous offrent une voie originale dans le spectacle vivant ! "**

Si vous êtes âgés de plus de 16 ans en septembre 1989, l'Ecole Supérieure des Arts du Cirque propose une formation de haut niveau :

deux cycles de deux ans, diplôme de fin d'études niveau III. Spécialisations : acrobatie, acrobatie sur cycle, acrobatie équestre, danse acrobatique, équilibrisse, main à main, portés acrobatiques, barre russe, bascule, funambule, fil, fil souple, jonglerie, trapèze volant, cadre fixe, trapèze fixe, acteur de cirque, clown...

**PRESELECTIONS**  
du 13 au 19 avril 1989  
à Châlons sur Marne

**SELECTIONS DEFINITIVES**  
1er et 2 juillet 1989  
à Châlons sur Marne



Informations dans les CIJ, CIO, CRDP, Délégations à la Formation Professionnelle, Directions Régionales Affaires Culturelles, Maisons des Jeunes et de la Culture, Centres Culturels étrangers, Directions Régionales Jeunesse et Sport, Fédérations Sportives, écoles de cirque etc...

Dossier d'inscription sur demande au 26.21.12.43



## COMPTE RENDU DE LA REUNION DE LA COMMISSION TECHNIQUE DE LA FEDERATION INTERNATIONALE DE TRAMPOLINE

La séance s'est déroulée du 1er au 4 octobre 1988 à MBABANE au SWAZILAND.

Participaient à la réunion :

Bonni DAVIDSON (USA) - Pierre BLOIS (F) - Jannie JANSEN (RSA) - André GUEISBUHLER (CH) - Horst KUNZE (RFA) - David WARD HUNT (GB).

### 1. CHAMPIONNATS DU MONDE 1988

#### 1.1. ANALYSE ET RECOMMANDATIONS

Les membres de la C.T. reconnaissent quelques faiblesses de l'organisation, mais ils ont tout fait pour aider les organisateurs, afin que la manifestation soit un succès.

Les compétiteurs ont apprécié et en conservent un bon souvenir.

Néanmoins, la C.T. propose les recommandations suivantes :

1.1.1. Amélioration et modification des fiches d'engagement.

1.1.2. Nécessité pour les chefs de délégation d'assurer leurs fonctions et de ne pas les déléguer aux entraîneurs, et parfois aux compétiteurs.

1.1.3. La C.T. pense que la FIT devrait proposer un programme de gestion des compétitions, des panneaux d'affichage, une machine pour la synchro, des drapeaux, les hymnes nationaux ... Ceci afin d'assurer une bonne information des spectateurs et le bon déroulement des compétitions.

1.1.4. Un manuel sur l'organisation des compétitions avec une "check list" précise, sera réalisé et devra être respecté par les organisateurs.

#### 1.2. LETTRE DE Malcom CLARK (GB)

A propos de la qualité de l'organisation des Championnats du Monde 1988, les réponses de la C.T. sont les suivantes :

1.2.1. Concernant le service médical, H.KUNZE précise que le médecin allemand et américain étaient prêts à intervenir dans les secondes suivant tout accident.

1.2.2. M.CLARK se plaint également de la lenteur avec laquelle les résultats intermédiaires étaient mis à la disposition des délégations.

1.2.3. Les changements dans la composition des jurys étaient dus à des informations incorrectes de la part des fédérations lors de l'établissement des fiches d'engagement.

1.2.4. Le retard dans le déroulement de la compétition est imputable à une mauvaise appréciation de la cérémonie d'ouverture qui a duré 40' au lieu de 10' prévues par les organisateurs.

1.2.5. En règle générale, le jugement s'est amélioré malgré quelques cas de chauvinisme. Une fois encore, il faut regretter le nombre réduit de juges qui ne permet pas de disposer de remplaçants. Au Tumbling, les juges qualifiés sont trop peu nombreux.

Les Fédérations participant dans cette discipline doivent obligatoirement présenter au moins un juge qualifié.

### 2. WORLD AGE GROUP GAMES (LUBBOCK)

#### 2.1. ANALYSE ET RECOMMANDATIONS

Seul le nombre des participants a posé des problèmes aux organisateurs, mais dans l'ensemble, tout s'est bien déroulé.

L'exclusivité des droits pour les prises de vues vidéo a causé des problèmes aux entraîneurs qui avaient apporté leur matériel, et les frais pour le transcodage qui leur était proposé, étaient trop élevés.

#### 2.2. JUGEMENT

Quelques modifications des jurys ont été effectuées. Le jugement a donné satisfaction particulièrement si l'on tient compte de la durée de la compétition et du temps passé à juger.

### 3. DECISIONS DU CONGRES 1988

#### 3.1. W.A.G

Elles sont parues dans "FIT NEWS" et seront incorporées au nouveau manuel FIT.

#### 3.2. AMELIORATION DU MATERIEL

Horst et Pierre sont en contact avec Mr SPIETH afin de modifier et d'améliorer la piste de Tumbling. Une nouvelle conception est envisagée.

#### 3.3. RESSORTS DE TRAMPOLINE (Proposition de D.ROSS)

D.ROSS (CAN) a constaté que les ressorts devaient être changés après la période des entraînements, en particulier sur les trampolines réservés aux hommes.

Il préconise des ressorts différents pour les hommes et pour les femmes.

Il fabrique actuellement un ressort réglable, ce qui éviterait d'en fabriquer de deux types différents. Des contacts seront pris avec lui pour tester sa fabrication.



### 3.4. SUPPRESSION DU COEFFICIENT 3 POUR LES EXERCICES IMPOSES

La C.T. a étudié les incidences d'une telle décision sur le classement des récents CDM. Les différences sont minimales, elles bénéficient dans certains cas seulement, aux compétiteurs réalisant la plus haute difficulté.

Des analyses seront effectuées à partir des résultats d'autres compétiteurs.

Cette décision aurait pour effet de diminuer l'importance des exercices imposés, en particulier dans les compétitions par équipes, et de limiter l'influence des juges.

### 3.5. ATTRIBUTION D'1/10<sup>e</sup> SUPPLEMENTAIRE POUR CHAQUE SALTO DANS LES SALTOS MULTIPLES

Cette proposition pourrait causer quelques confusions dans le cas d'un triple salto carapé dont le 2<sup>e</sup> serait réalisé en position groupée.

Selon le règlement, c'est la position la plus simple qui est prise en compte, et qui s'applique à l'ensemble du saut.

Cette proposition risque de compliquer l'évaluation de la difficulté.

En outre, la difficulté relative des sauts serait modifiée, et des réajustements pourraient être demandés lors de prochaines réunions.

### 3.6. EXERCICE IMPOSE JUNIOR EN TUMBLING

Conformément aux décisions du Congrès, la C.T propose l'exercice suivant :

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Salto avant groupé<br>(pieds décalés) | 6. Flic Flac             |
| 2. Rondade                               | 7. Tempo                 |
| 3. Tempo                                 | 8. Flic Flac             |
| 4. Tempo                                 | 9. Flic Flac             |
| 5. Flic Flac                             | 10. Salto arrière groupé |

## 4. VADEMECUM DE L'ORGANISATEUR

### 4.1. LE PROJET EST PRET

Il reste à définir le format de ce manuel et d'en assurer la traduction en Français et en Allemand.

## 5. COURS DE JUGES INTERNATIONAUX 1988/89

### 5.1. NOUVEAU SYSTEME DE DEROULEMENT DES EXAMENS DE JUGES

Il est plus simple que le précédent.

H.KUNZE précise qu'il faut lire 0.4 et non 0.3 en cas de différence d'évaluation en exécution.

### 5.2. NOUVEAUX CERTIFICATS DE JUGES

A Lubbock, afin de subvenir aux besoins, une petite quantité de certificats a été imprimée.

André et Horst doivent demander à Ian GRANT la liste des participants aux derniers cours, organisés à Frankfort, Tchécoslovaquie, Moulins, et à la Coupe NISSEN.

## 5.3. CASSETTES VIDEO

Hors mis les problèmes d'incompatibilité entre les différents systèmes : PAL, SECAM, NTSC, il existe des cassettes vidéo dans les trois disciplines pour les examens et les cours.

Il semble plus économique de réaliser des cassettes avec le système approprié que de faire convertir dans un autre système. Ce transfert est onéreux et pas toujours de bonne qualité.

Pour l'épreuve théorique, une banque de questions sera constituée et mise sur ordinateur.

Concernant l'évaluation d'une réponse partiellement correcte, il sera donné 1 point pour éviter des distorsions dans la notation qui prévoyait 1 pt ou 1.50 pt selon les réponses.

## 5.4. LES FEDERATIONS SERONT INFORMEES DE CES MODIFICATIONS

5.4.1. Hors mis la modification du système d'évaluation, deux autres changements importants ont été décidés :

\* En cas de renouvellement, le juge doit repasser l'ensemble de l'examen.

\* Les certificats de juges seront valables cinq ans au lieu de quatre.

5.4.2. Ian GRANT enverra, à chaque fédération, la liste des juges devant renouveler leur examen en tenant compte de la modification de la durée de validité portée à 5 ans.

## 5.5. COURS PREVUS EN 1989

5.5.1. La fédération néerlandaise organisera un cours en janvier ou février 1989.

5.5.2. Le Portugal souhaite l'organisation d'un cours de juges, en collaboration avec l'Espagne, à l'occasion des Championnats d'Europe Juniors.

## 6. PROMOTION

6.1. Horst poursuit ses contacts avec la Yougoslavie et le Brésil.

6.2. La C.T. pense que le meilleur moyen de promouvoir nos disciplines est d'organiser des cours internationaux destinés aux entraîneurs.

6.2.1. Pierre propose l'organisation d'un tel cours en juillet 89 à Dinard. Il serait nécessaire de contacter les fédérations affiliées à la FIG, et de les inviter à y participer.

6.2.2. André propose d'organiser un stage de ce type en 1990 à ZUOZ en SUISSE.

### 6.3. TOURNEE PROMOTIONNELLE SPONSORISEE

Rien de nouveau.

## 7. NOUVEAU MANUEL FIT

Il est prêt à l'imprimerie, seuls les modifications décidées au Congrès de Birmingham doivent être enregistrées.



**8. COMPETITIONS**

**8.1. WORLD GAMES**

La liste des athlètes sélectionnés a été envoyée aux fédérations.

Les organisateurs essaient d'obtenir le maximum de publicité pour cette manifestation.

**8.2. CHAMPIONNATS D'EUROPE 1989**

La Fédération Danoise a déjà pris contact avec les membres de la C.T. à propos du système

d'affichage des notes utilisé à la Coupe NISSEN.

Un programme informatique adapté à ce système est en préparation.

**9. PROCHAINES REUNIONS DE LA C.T.**

**9.1. ZUOZ (SUISSE) du 13 au 15 avril 1989**

Les membres européens se rencontreront en septembre à COPENHAGUE.

D. WARD HUNT

Traduction : P. BLOIS

ADDITIF AU COMPTE-RENDU F.I.T.

Un certain nombre d'amendements aux règles de compétition a été fait par la Commission Technique afin d'être proposés, après accord du Preesidium, aux décisions du prochain Congrès.

Ces amendements ont pour but de réduire le temps consacré aux échauffements qui perturbent le bon déroulement des compétitions et plus particulièrement leur retransmission à la télévision.

**Règlement TRAMPOLINE**

§ 1.2.2. Si les compétiteurs du même groupe effectuent l'exercice libre immédiatement après l'exercice imposé, l'ordre de passage reste identique (cf § 1.2.1.).

§ 14.3. Au cours des épreuves qualificatives, si l'exercice libre est effectué immédiatement après l'exercice imposé, aucun échauffement ne pourra avoir lieu entre les deux passages.

**Règlement TUMBLING et DOUBLE MINI-TRAMP**

§ 14.2. Chaque compétiteur est autorisé à s'échauffer pendant 30 secondes avant les épreuves qualificatives. Les compétiteurs qualifiés aux épreuves finales disposeront également de 30 secondes d'échauffement avant leur passage.

§ 14.3. Pour les épreuves qualificatives, des groupes de 10 compétiteurs environ seront constitués.

Chaque groupe effectuera l'ensemble des épreuves qualificatives avant que le groupe suivant ne commence.

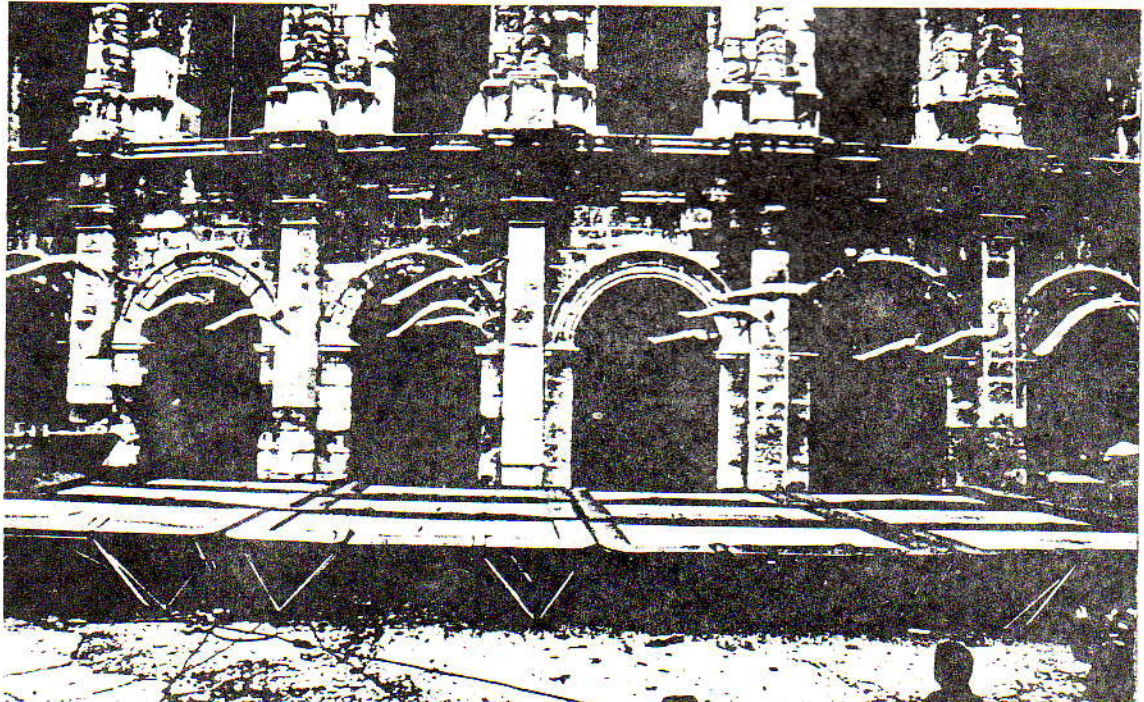
\*\*\*\*\*

TELETHON

A

NIMES

SYNCHRO A 12 !



\*\*\*\*\*



## LE FLIC - FLAC

### 1. GENERALITES

FLIC-FLAC est le terme officiel reconnu au plan international (FIT, FISA, FIG) mais il est possible de trouver dans certains ouvrages "FLIP-FLAP" et "FLIP-FLOP".

Comme la RONDADE, le FLIC-FLAC est un élément de base de l'acrobatie au sol et plus particulièrement du TUMBLING. Il constitue un élément de liaison très utilisé dans les séries acrobatiques en raison des possibilités d'accélération ou "relance", qu'il offre.

Élément technique très simple, il n'est pas coté en difficulté dans le code de pointage de la FISA mais il est apprécié à 0.20 pt dans le code FIT.

Cette étude portera sur un flic-flac réalisé au cours d'une série. Le flic-flac sans élan ne présentant aucun intérêt au Tumbling.

### 2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Pour une meilleure compréhension du déroulement du Flic-Flac, il est possible de distinguer quatre phases caractéristiques :

- \* Phase d'appui pédestre
- \* Premier envol
- \* Phase d'appui manuel
- \* Deuxième envol

#### 2.1. APPUI PEDESTRE

Il débute à la réception des pieds sur la piste et se termine au moment où ils la quittent.

##### 2.1.1. Phase freinatrice

A l'instant précis où les pieds prennent contact avec la piste ; le tronc est fléchi, le dos légèrement arrondi, les membres supérieurs sont élevés en avant au dessus de la tête (ph. 1). Aussitôt les articulations des membres inférieurs chevilles et genoux se fléchissent. Ce mouvement de flexion permet aux pieds de reposer à plat sur la piste. Cette flexion se maintient pendant un temps relativement long ; parfois jusqu'au 1/3 de la durée de la phase d'appui.

La mesure des angles :

chevilles	70° à 80°
genoux	130° à 140°

montre qu'ils correspondent aux "angles de force" de ces deux articulations, c'est à dire ceux qui placent les muscles extenseurs dans les meilleures conditions d'étirement pour réagir efficacement au moment de l'impulsion.

Au cours de cette phase, le corps se déplace vers l'arrière, le bassin passant au delà de la verticale des appuis, l'angle tronc/cuisses s'ouvre et les membres supérieurs se placent dans le prolongement du tronc (ph. 2).

C'est à ce moment précis que commence la phase active, c'est à dire, l'impulsion proprement dite.

#### 2.1.2. Phase impulsive

Le corps est en déséquilibre vers l'arrière, les membres inférieurs commencent leur extension. Les genoux puis les chevilles s'étendent rapidement, les pieds quittant la piste en complète extension ; garantie d'une poussée complète.

Au niveau de la partie supérieure du corps, le tronc s'est placé en extension complète, les membres supérieurs dans le prolongement du tronc, la tête est en extension, le regard dirigé vers les mains.

### 2.2. PREMIER ENVOL

Dès que les pieds ont quitté la piste, l'ensemble du corps effectue une rotation dans une position d'extension généralisée. Les mains vont reprendre contact avec la piste, terminant ainsi la première phase aérienne.

La distance entre les pieds et la pose des mains est d'environ 1m50 selon les tumeurs, la vitesse de progression, et la nature des éléments enchaînés.

### 2.3. APPUI MANUEL

La reprise de contact avec la piste se fait par les doigts, les mains sont légèrement tournées vers l'intérieur. Cette position est conseillée, car elle permet un contact plus élastique, en plaçant les articulations du poignet et du coude dans un même plan de flexion, ce qui évite les traumatismes au niveau des poignets en cas de réception "en épaules".

A l'impact des mains sur la piste, les membres supérieurs sont à la verticale ou mieux, au delà. Cette position garantit un contact plus souple, et une absence de freinage.

Après le passage du corps à la position verticale renversée, les membres inférieurs commencent à se fléchir sur le tronc, les membres supérieurs terminent leur poussée et les mains quittent le contact de la piste.

### 2.4. DEUXIEME ENVOL

Au cours de cette phase, le tumeur passe de l'appui manuel à l'appui pédestre. Les membres inférieurs poursuivent leur flexion sur le tronc jusqu'à un angle de 110°. Les membres supérieurs restent placés dans le prolongement du tronc afin de préparer la figure suivante. Les pieds reprennent contact avec la piste, par leur partie antérieure à une distance d'environ 1m50. Le corps se retrouve alors dans la position décrite au § 2.1.

Cette phase ne doit pas être assimilée à la "courbette" qui a une trajectoire beaucoup plus en "cloche", donc ralentissant la vitesse de progression.



### 3. AU NIVEAU DES SENSATIONS

#### 3.1. PHASE D'APPUI PEDESTRE

- \* Rechercher le déséquilibre vers l'arrière.
- \* Pousser longtemps et complètement.
- \* Lancer les bras avec le tronc (solidarisation).

#### 3.2. PHASE AERIEENNE

- \* Maintenir l'extension en particulier au niveau des genoux.
- \* Conserver le regard dirigé vers les mains.

#### 3.3. PHASE D'APPUI MANUEL

- \* Au moment de poser les mains, la tête est au dessus des mains : contrôle visuel.
- \* Les mains sont tournées vers l'intérieur.

#### 3.4. PHASE AERIEENNE

- \* Pousser longtemps vers l'arrière.
- \* Aller poser les pieds loin en arrière.
- \* Ne pas penser à la "courbette".

### 4. AU PLAN MECANIQUE

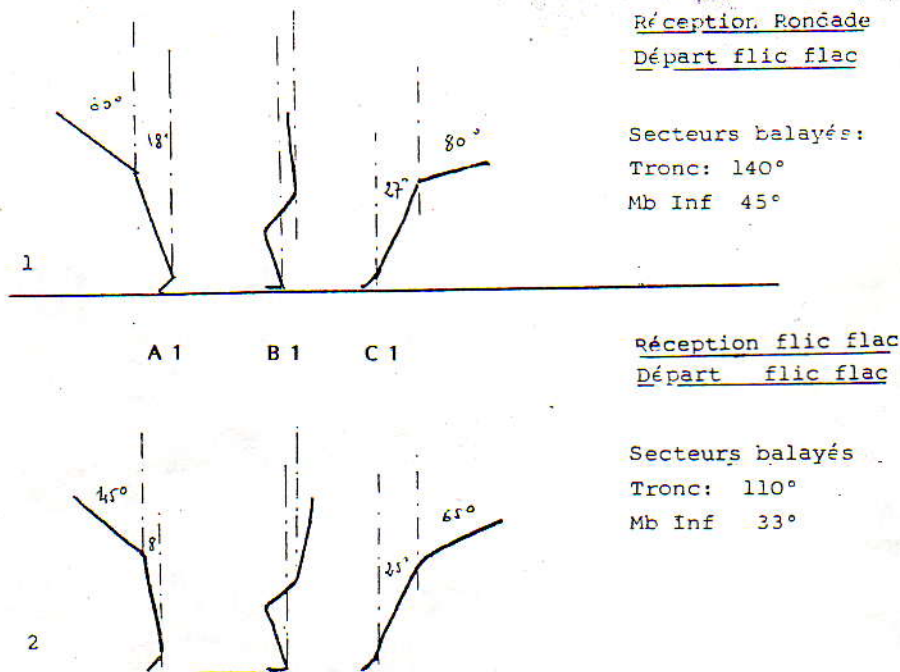
Au moment où le tumbleur prend contact avec la piste, son corps est animé d'une vitesse horizontale et d'un moment angulaire acquis par l'enchaînement des éléments précédents.

La quantité de moment angulaire est variable selon l'élément qui précède : rondade, flic-flac, tempo, double salto ..., mais également de la technique selon laquelle il est réalisé.

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

L'étude comparative de l'évolution des angles formés par le tronc et les membres inférieurs par rapport à la verticale permet de mieux comprendre l'importance de la rotation effectuée par les différents segments corporels.

Cette analyse est parue dans le n° 36 de la Revue TRAMPOLINE de décembre 1983 et a été reprise par les auteurs de "Théorie et Pratique des Sports Acrobatiques" parue en 1987.



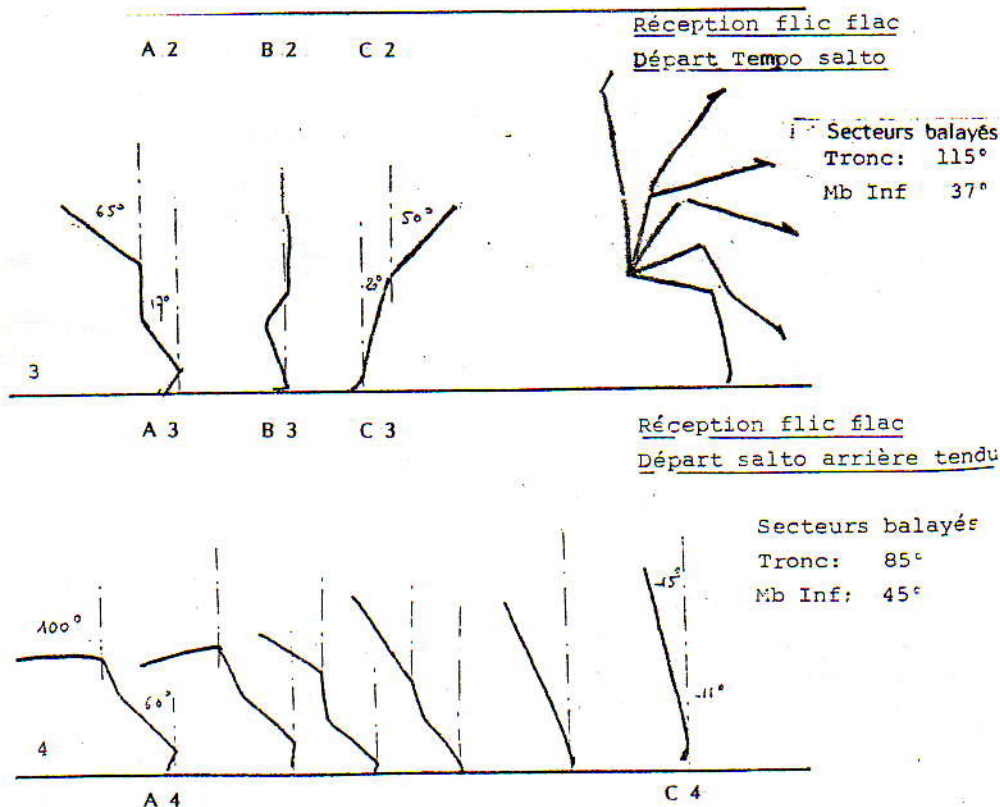
#### Croquis n° 1

- A 1 : Réception de la Rondade
- C 1 : Départ du Flic Flac

#### Croquis n° 2

- A 2 : Réception du Flic Flac
- C 2 : Départ du Flic Flac





Croquis n° 3

A 3 : Réception du Flic Flac

C 3 : Départ Tempo

Croquis n° 4

A 4 : Réception du Flic Flac

C 4 : Départ salto arrière tendu

Cette étude permet de constater que le balayage du tronc et des membres inférieurs est plus important dans l'enchaînement "Rondade, Flic Flac" que dans "Flic Flac, Flic Flac".

Ceci s'explique par le fait que la quantité résiduelle de moment angulaire est moindre dans le premier enchaînement, ce qui implique une position de départ plus inclinée permettant une poussée excentrique plus importante.

De même, si l'on compare les croquis 1 et 2 aux croquis 3 et 4, on constate que l'angle de départ est fonction du but recherché :

angle réduit : grande élévation  
diminution de la vitesse horizontale

angle important : élévation réduite  
grande portée  
faible perte de vitesse horizontale

4.1. PHASE FREINATRICE

On assiste au cours de cette phase à un ralentissement important de la vitesse de G.

La force exercée par les membres inférieurs sur la piste est dirigée vers l'arrière et le bas.

4.2. PHASE IMPULSIVE

La vitesse de "G" augmente jusqu'au moment où les pieds quittent le contact de la piste. La force d'impulsion résultante est dirigée vers l'arrière et le haut, et passe en avant de "G". Ces conditions de poussée excentrique sont favorables à la création d'une rotation. La direction de cette force permet d'obtenir un Flic Flac long et élevé.

4.3. PREMIER ENVOL

Le corps effectue une rotation en arrière autour d'un axe passant par "G".

4.4. APPUI MANUEL

La pose des mains doit réduire la vitesse au strict minimum, c'est la raison pour laquelle elle doit se faire en souplesse, sans le moindre à coup. L'action de répulsion des membres supérieurs accentue la vitesse horizontale et permet par sa direction excentrée d'entretenir le mouvement de rotation du tronc vers l'arrière.



#### 4.5. DEUXIEME ENVOL

Il doit être peu élevé afin d'éviter un ralentissement de la progression.

Au cours de cette phase, deux actions sont caractéristiques :

\* La flexion des membres inférieurs sur le tronc qui produit une diminution du moment d'inertie du corps d'où une augmentation de la vitesse de rotation.

\* La réaction du tronc au mouvement de flexion des membres inférieurs qui parcourt de ce fait 65° pendant que les membres inférieurs en parcourent 145°.

4.6. L'angle de réception des membres inférieurs et du sol est différent selon l'élément enchaîné et pour lequel on recherche l'accélération en cours de série, ou l'élévation en finale.

#### 5. ACQUIS TECHNIQUES

Aucun élément technique préalable doit être maîtrisé avant d'aborder l'apprentissage du Flic Flac. Il faudrait beaucoup plus parler de culture acrobatique, c'est à dire d'un niveau de pratique suffisant de l'acrobatie élémentaire et d'une bonne préparation physique.

#### 6. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Le choix des situations pédagogiques doit respecter certains impératifs techniques :

- \* Forme spécifique adaptée au Tumbling.
- \* Recherche du déséquilibre dans les positions de départ.
- \* Placement des membres supérieurs conforme à celui utilisé dans les séries.
- \* Importance de la poussée des membres inférieurs.
- \* Incorporation dans des combinaisons, le Fli Flac n'étant pas concevable en tant qu'élément isolé.

Les situations proposées ne sont pas, bien entendu, limitatives, il est possible d'en proposer d'autres mais dans le respect des impératifs techniques.

##### 6.1. Flic Flac porté par un ou deux pareurs

Départ : station accroupie, jambes verticales (position en déséquilibre nécessitant la présence de pareurs).



- Membres supérieurs élevés au dessus de la tête, mains tournées vers l'intérieur.

- Regard dirigé vers les mains, réaliser le Flic Flac en insistant sur :

- \* la poussée complète des membres inférieurs.
- \* tonicité en phase aérienne.
- \* contrôle visuel de la pose des mains.

Objectif : Perception du déroulement spatial correct.

N.B : Les flèches indiquent l'emplacement où s'exerce l'action d'aide.

##### 6.2. Départ sur un plan incliné



même exercice

6.3. Départ en station accroupie, mains tenant l'espalier ou les mains d'un camarade :



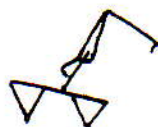
Objectif : Sensation de déséquilibre et de remise en rotation rapide.

6.4. Départ appui renversé, à l'équerre, mains sur un plinth (30 à 50 cm) :



Objectif : Léger mouvement de déplacement et enchaînement.

6.5. Départ identique au § 6.4. mais les mains sont posées sur un mini-trampoline :



Objectif : Phase préparatoire plus dynamique.

6.6. Chandelle renversée sur le dos, rouler en avant à la station fléchie, et Flic Flac :



Objectif : Poussée des membres inférieurs.

6.7. Rondade au ralenti, Flic Flac.

Objectif : Liaison avec un élément en déplacement.

6.8. Reprise des situations antérieures mais en enchaînant plusieurs flics flacs (un pareur pour chaque).

Objectif : Découverte de la technique de l'enchaînement et utilisation d'une vitesse horizontale.

6.9. Flic Flac sur le trampoline :

Insister sur une flexion profonde des membres inférieurs afin d'adopter la poussée à la réaction de la toile.



Objectif : Cet exercice donne la sensation exacte d'un flic flac dans la forme Tumbling.

**6.10. SERIES DE FLICS FLACS**

**6.10.1.** Départ de l'arrêt, effectuer une série de flics flacs en accélérant la vitesse de déplacement à chaque élément.

Objectif : Parcourir la plus grande distance possible pour un nombre déterminé de flics flacs.

**6.10.2.** Le même exercice après une rondade. Attention, la vitesse de réalisation ne doit pas venir de la vitesse de la course d'élan, mais de l'accélération acquise au cours des flics flacs.

**6.10.3.** Accélérer progressivement la vitesse de la course d'élan tout en respectant le § 6.10.2.

**7. DEFAUTS TYPES**

**7.1. APPUI PEDESTRE**

\* Les genoux passent en avant des pieds

→ reprendre les situations proposées au § 6.

Cette action favorise la vitesse de rotation au détriment de la vitesse horizontale qui doit être l'objectif privilégié.

\* Poussée incomplète des membres inférieurs : les genoux sont fléchis au moment du "take off".

\* Retour des membres supérieurs vers l'arrière : cette faute est due à un mauvais apprentissage, il faut absolument sentir la solidarité des bras et du tronc.

**7.2. PREMIER ENVOL**

Les défauts au cours de cette phase sont essentiellement dus à des fautes dans la phase précédente.

Il faut néanmoins préciser qu'un manque de souplesse au niveau de l'articulation scapulo humérale peut perturber cette phase, tant au plan esthétique que technique.

Travailler la souplesse articulaire en préparation physique générale.

* * * * * <u>REVUE TRAMPOLINE</u> * * * * *	
* Votre abonnement à la Revue Trampoline	*
* 1988 prend fin avec ce numéro n° 56.	*
* <b>Avez-vous pensé à vous réabonner</b>	*
* <b>pour 1989 ?</b>	*
* Tarif : Abonnement individ. (France)	60 F
* " " " (Etranger)	70 F
* 5 abonnements groupés	250 F
* * * * *	

**7.3. APPUI MANUEL**

\* Réception en épaules :

Au moment du contact des mains, la projection des épaules passe en avant des mains, ce qui occasionne un blocage, d'où un ralentissement,



et traumatise les poignets.

\* Manque de souplesse à la réception dû à une mauvaise position des mains, ou des bras raidés.

\* Poussée incomplète ou poussée trop verticale :

Les conséquences sont une perte de vitesse et un deuxième envol trop élevé.

**7.4. DEUXIEME ENVOL**

\* Tendance à la "courbette" :

La conséquence est une perte de vitesse.

\* Abaissement des membres supérieurs qui se désolidarisent du tronc.

Ce défaut provoquera un retard des bras, néfaste à l'enchaînement.

**8. ENCHAINEMENTS**

\* Tous les éléments acrobatiques peuvent s'enchaîner sur le Flic Flac, et le Flic Flac peut être également enchaîné sur toutes les figures en rotation arrière.

P.BLOIS

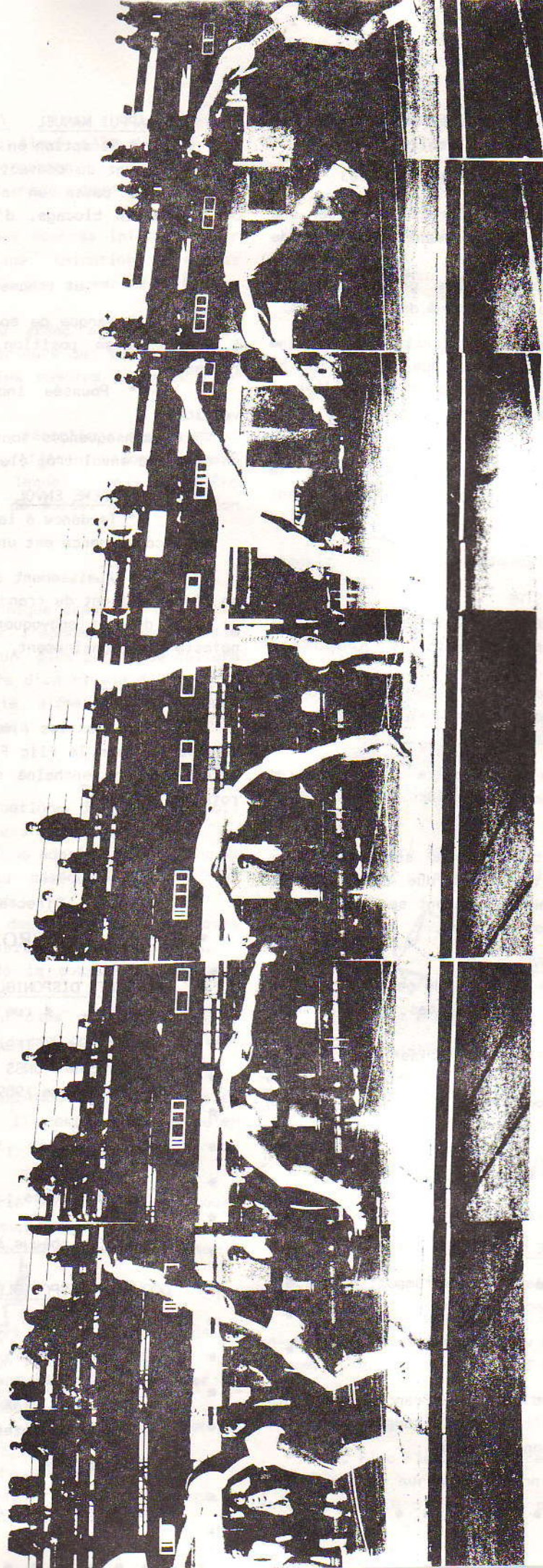
Directeur Technique National

\* \* \* \* \* **ACROSPORT** \* \* \* \* \*

* <u>DOCUMENTS DISPONIBLES AU SIEGE DE LA</u>	*
* <b>F.F.T.S.A. - 4 rue de Capri - 75012 PARIS</b>	*
* - Règlement IFSA	20,00 F
* - Brochure UNSS	20,00 F
* - Programme 1989	20,00 F
* Port en sus :	*
* 1 document : Tarif normal	6 F
* lent	4 F
* 2 ou 3 documents : Tarif normal	13 F
* lent	8 F
* <u>Joindre le chèque à la commande</u>	*
* <u>DOCUMENT DISPONIBLE AU CREPS DE DINARD</u>	*
* <b>B.P 130</b>	*
* <b>35802 DINARD CEDEX</b>	*
* ( s'adresser à l'Agent Comptable )	*
* - Casette Vidéo (pédagogique)	*
* de 54 minutes	250 F
* Franco de Port	*
* <u>Joindre le chèque à la commande</u>	*



FLIC - FLAC  
réalisé par Didier SEMMOLA



Photos : P. BLOIS