

TRAMPOLINE



Fédération Française
de Sports au Trampoline

19, rue de la lancette
75012 PARIS

N°12

S O M M A I R E

- ooOoo -

numéro 12 - Décembre 1977

TECHNIQUE et PEDAGOGIE

- Etude technique n° 1 Le "BARANI"

COMPETITIONS

- Le Championnat de France 1977 à Moulins
- La NISSEN ETERNA CUP

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

- Assemblée Générale 1978 *Samedi 3 Février*
- Commission Technique Nationale *Dimanche 4 Février*
- Licences et Affiliation 1978

ECHOS INTERNATIONAUX

- Nouvelles d'Australie

CHRONOPHOTOGRAPHIES

- Les "BARANIS" de R. TISON

La reproduction partielle ou en totalité des articles et photographies de la Revue Trampoline est soumise à l'autorisation préalable de la Fédération et des auteurs.



Etude Technique n° 1

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Il est possible de déterminer les phases distinctes dans le déroulement

du BARANI :

- 2.1. Départ de la toile
- 2.2. Phase aérienne
- 2.3. Retour à la toile

1. GENERALITES

Le BARANI est une figure relativement simple, mais dont l'apprentissage doit être bien conduit, pour ne pas causer de perturbation chez le jeune trampoliniste.

C'est un salto avant, avec 1/2 vrille mais au cours duquel, la toile reste toujours dans le champ visuel de l'exécutant.

Il peut et doit être réalisé dans les formes groupée, carpée et tendue.

C'est un élément essentiel à la pratique de haut niveau car il se retrouve presque partout. Il est à la base de la vrille arrière mais surtout du "BARANI OUT SYSTEM" qui est la clé de voûte de toute la technique française.

Si l'on examine l'exercice libre de Richard TISON à 12,50, on constate que 6 figures sur 10 utilisent le "BARANI OUT SYSTEM".

1	MILLER (td)	(Barani out System)	15	(8 + 6 + 1)
2	TRIFFIS OUT (gp)	(Barani out System)	13	(12 + 1)
3	FULL IN FULL OUT (td)	(Barani out System)	13	8 + 4 + 1
4	RUDY OUT (gp)		11	8 + 3
5	1/2 IN RUDY OUT (cp)		13	8 + 4 + 1
6	FULL IN BARANI OUT (cp)	(Barani out System)	12	8 + 3 + 1
7	FULL IN FULL OUT	(Barani out System)	12	8 + 4
8	RUDY OUT (cp)		12	8 + 3 + 1
9	1/2 IN 1/2 OUT (cp)	(Barani out System)	11	8 + 2 + 1
10	FULL IN RUDY		13	8 + 5

12,5

2.2. Phase aérienne

2.2.1. Technique

Selon la forme choisie, le déroulement spatial sera différent.

Formes groupées

Après une poussée complète, la coupe se groupe, la trajectoire

2. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Il est possible de déterminer trois phases distinctes dans le déroulement du BARANI :

- 2.1 Départ de la toile
- 2.2 Phase aérienne
- 2.3 Retour à la toile

2.1. Départ de la toile "TAKE OFF"

2.1.1. Technique

Au départ de la toile, les membres inférieurs sont verticaux, le tronc incliné vers l'avant 45° environ par rapport à la verticale. Les membres supérieurs sont élevés au dessus de la tête. Le regard est fixé sur la toile.

2.1.2. Au niveau des sensations

Pousser dans la toile sans piquer du nez. Soulever quelque chose avec la nuque. Chercher à aller vers l'avant.

2.1.3. Au plan mécanique

- . L'élévation du corps est créée par la réaction de la toile à l'action des membres inférieurs (donc ils sont tendus en sortie de toile).
- . Le centre de gravité "G" se trouvant en avant de la réaction de la toile, la poussée est excentrique elle va créer une rotation en avant autour d'un axe transversal.
- . L'abaissement des membres supérieurs augmente le moment angulaire de l'ensemble du corps (transfert de moments angulaires relatifs).
- . La projection de "G" est légèrement en avant de la base d'appui. Le barani va se réaliser avec un déplacement vers l'avant. Ce déplacement est absolument normal et doit être recherché par l'exécutant (50 à 80 cm).

2.2. Phase aérienne

2.2.1. Technique

Selon la forme choisie, le déroulement spatial sera différent.

. Forme groupée

Après une poussée complète, le corps se groupe, le tronc et

les membres inférieurs se rapprochent l'un de l'autre et les mains saisissent les jambes en dessous des genoux.

Peu après le passage du tronc à l'horizontale les mains lâchent les genoux et le corps s'allonge progressivement en même temps que le bassin se tourne dans le sens de la vrille entraînant le train supérieur et le train inférieur. La tête a une légère avance par rapport au tronc (ce point est très important).

Le corps s'allonge et le mouvement de vrille se poursuit au delà de la verticale.

Les bras qui étaient le long du corps s'écartent latéralement stoppant ainsi le mouvement de vrille.

. Forme carpée

Cette forme demande un peu plus de rotation.

Après le départ de la toile, le corps se carpe incomplètement (100 à 110°), le dos est enroulé et les membres supérieurs se rapprochent des membres inférieurs.

Un peu avant le passage du tronc à la verticale, le bassin se tourne dans le sens de la vrille entraînant le tronc et les membres inférieurs.

La tête a une légère avance par rapport au tronc.

Le corps s'allonge et la vrille se poursuit.

La suite est absolument identique à la forme groupée.

. Forme tendue

La forme la plus esthétique et la plus utilisée en compétition, mais également la plus délicate à maîtriser. C'est la forme finale vers laquelle doit tendre l'apprentissage.

Elle demande plus de rotation que les formes carpées et groupées.

Après une poussée complète dans la toile le corps s'élève en position très légèrement carpée, le dos n'est pas creux, les membres supérieurs sont ouverts sur le tronc.

Très tôt les membres supérieurs s'abaissent et les talons sont tirés vers l'arrière en décrivant le plus grand cercle possible. A ce moment précis, le corps est presque allongé avec une légère flexion de la tête. Ce mouvement d'ouverture se poursuit par une rotation du bassin entraînant l'ensemble du corps dans le sens de la vrille. Les membres supérieurs sont placés latéralement près du corps. La tête a une légère avance sur le tronc et le regard est dirigé vers la toile. La suite

est absolument identique aux deux formes précédentes.

2.2.2. Au niveau des sensations

"Penser avant tout à déclencher un salto vers l'avant, dos rond",

"S'allonger au moment de la vrille",

"Sentir la rotation régulière des pieds",

"Fixer les membres supérieurs qui par réaction se placent dans le sens opposé à la rotation".

2.2.3. Au plan mécanique

Le corps s'élève animé d'une rotation vers l'avant autour de l'axe transversal.

Le mouvement de vrille se déclenche par une rotation du bassin entraînant le reste du corps. Cette action a pour effet de déplacer progressivement la masse du corps par rapport à l'axe initial. Les membres inférieurs se placent dans le prolongement du tronc diminuant ainsi son moment d'inertie par rapport à l'axe longitudinal et accélérant le mouvement de vrille.

2.3. Retour à la toile "LANDING"

2.3.1. Technique

Après la réalisation de la 1/2 vrille, le corps se fléchit au niveau des hanches pour préparer le retour dans la toile. Les membres inférieurs doivent être verticaux au moment du landing.

Au cours de cette phase, les membres supérieurs s'écartent latéralement puis s'abaissent vers la toile permettant ainsi un bon placement pour l'enchaînement de la figure suivante.

2.3.2. Au niveau des sensations

"Les pieds tournent régulièrement jusqu'au moment de rentrer dans la toile",

"Replacer les membres supérieurs sous soi avant d'entrer dans la toile",

"Pénétrer verticalement avec les membres inférieurs tendus dans la toile"

"Au moment du landing, les membres supérieurs et les membres inférieurs sont parallèles",

" Fixer les membres supérieurs vers le bas au moment du landing et les monter tendus en avant pour l'enchaînement de la figure suivante!"

2.3.3. Au plan mécanique

. La fermeture des membres inférieurs et l'écartement des membres supérieurs augmentent le moment d'inertie autour de l'axe longitudinal, ralentissant ainsi le mouvement de vrille. Le corps se retrouve dans le plan de rotation initial.

. L'action de pénétration des membres inférieurs dans la toile doit être verticale afin que le cone de pénétration des membres inférieurs dans la toile soit symétrique par rapport à une verticale abaissée au centre du polygone de sustentation. C'est cette condition qui permet d'obtenir une réaction verticale utilisée par le trampoliniste pour la réalisation du saut suivant.

3. ACQUIS TECHNIQUE

Il est nécessaire de posséder une certaine technique avant d'aborder l'apprentissage du BARANI.

3.1 Salto avant carpé

3.2 Salto avant groupé

3.3 Eventuellement 1 salto 1/4 groupé (ventre)

3.4 Dos 1/2 vrille Debout

4. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

4.1 1/2 vrille ... Dos

4.2 Craddle avant (1/2 vrille tard)

4.3 Ball out ... Assis

4.4 " " ... Debout

4.5 " " ... Dos (porpus)

4.6 Cody avant

5. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Beaucoup d'erreurs ont été et sont encore commises dans l'apprentissage du BARANI. L'origine est une planche pédagogique éditée par la maison "NISSEN" qui assimile, avec raison, le déroulement spatial du BARANI à celui de la "RONDADE". En réalité s'il y a similitude, il y a très souvent, pour ne pas dire toujours, inversion des sens de vrille. C'est ainsi que les gymnastes réalisent couramment une rondade main gauche et une vrille à gauche. Pour un observateur placé sur le côté gauche de l'exécutant, celui-ci présente le dos au cours de la rondade et de nouveau le dos au cours de la vrille. Dans ce cas il y a, sans aucun doute, une inversion du sens de vrille : la rondade est

une demi-vrille à droite et la vrille est réalisée à gauche. Quelques gymnastes, spontanément, respectent le sens de vrille, mais ils sont peu nombreux. Nous ne pensons d'ailleurs pas, que cela soit essentiel pour le travail au sol, car la pose des mains en rondade et l'utilisation de flic-flacs permettent de rétablir la situation. Malgré tout des problèmes se posent actuellement au saut de cheval et surtout à la poutre.

Certains trampolinistes n'ayant pas respecté le sens de rotation sont très perturbés et on constate les anomalies suivantes chez MERRIOT (USA) SMELIOV (URSS) WOELKE (RFA) et bien d'autres :

- . Barani à droite et Rudy à gauche,
- . Barani out à droite et Rudy out à gauche,
- . Half in half out inversé (1/2 in à gauche, barani à droite)

Le conseil à donner à tous les entraîneurs de Trampoline est le suivant :
"Dès les premières séances, observer le sens préférentiel de rotation de l'élève et s'y tenir".

Comment le déterminer ?

Demander la réalisation sur le sol ou le trampoline d'une vrille debout. Le sens préférentiel est évident, il y a toujours une perturbation dans le déroulement, lorsque l'exécution est faite dans le mauvais sens (corps oblique, écart de jambes, flottement des bras ...)

Avec des ambidextres, le problème est plus délicat, il faut demander 1 vrille 1/2 pour constater des différences et parfois même imposer le sens de rotation.

La progression d'étude est simple, elle implique la maîtrise du salto avant groupé et carpé avec un départ bras levés, dos rond.

5.1. Salto avant carpé, 1/2 vrille tard (au signal)

En utilisant cette forme il n'y a pas possibilité d'interférence motrice avec la rondade.

Il est nécessaire au cours de cette période d'apprentissage d'alterner des saltos avant et des saltos avant 1/2 vrille. La création du mouvement de rotation transversale étant essentielle et prioritaire. Le défaut du débutant étant toujours de donner plus d'importance au mouvement de vrille.

5.2. L'exercice va évoluer de lui-même, la vrille se fera plus tôt, la vision de la toile sera possible pendant toute la figure, le barani carpé est alors acquis. "Attention on regarde avec les yeux et pas avec la tête".

5.3. Salto avant groupé 1/2 vrille

Même processus d'apprentissage. Cette figure est souvent négligée par les moniteurs, et c'est une erreur grave. En effet, la maîtrise du salto avant groupé 1/2 vrille puis du BARANI groupé est indispensable pour l'apprentissage du BARANI BALL OUT et surtout du BARANI OUT. C'est l'entrée dans le "BARANI OUT SYSTEM".

5.4. BARANI TENDU

Forme très esthétique, utilisée par les compétiteurs de haut niveau. C'est une forme finale vers laquelle l'apprentissage tendra, mais il est nécessaire de passer par les deux étapes précédentes qui seules permettent d'obtenir un bon déclenchement en salto.

De nombreux entraîneurs proposent cette technique dès le début de l'étude du BARANI. Les résultats sont souvent catastrophiques :

- . Départ de la toile dos creux,
- . Le corps n'est pas vertical, il "couronne",
- . Manque de rotation,
- . Déplacements latéraux,
- . Difficulté de réaliser BARANI BALL OUT et BARANI OUT,
- . Perturbation dans l'apprentissage du RUDOLPH.

Il est indispensable, avant de choisir une forme technique plutôt qu'une autre, d'envisager les interférences possibles au niveau d'autres exercices mais également de retenir celle qui est la plus riche en possibilités d'acquisitions ultérieures.

Ce souci a toujours été le nôtre, tant en gymnastique sportive qu'au Trampoline. Il ne faut jamais sacrifier à une "mode" ou à l'imitation d'un champion mais respecter scrupuleusement les principes techniques dérivés des lois bio-mécaniques.

6. DEFAUTS TYPES

6.1 TAKE OFF

6.1.1. Poussée incomplète, les pieds sont enlevés de la toile: le Barani se fait en reculant "Chercher à aller en avant", le bassin est contre un mur, "il ne peut pas reculer",

6.1.2. Casser excessif de la hanche ; "Le plongeon en canard".

"Monter le dos, en cherchant à s'enrouler à l'intérieur d'un gros tuyau de forme courbe".

6.1.3. Déclenchement de la 1/2 vrille dès le départ de la toile : manque de salto et déplacement latéral dû à un appui dissymétrique des pieds dans la toile. Se caractérise par une position de départ dos creux. "Reprendre le salto 1/2 vrille groupé et carpé" (La forme groupée permet de mieux sentir le placement du dos)

6.2 Phase aérienne

Les défauts au cours de cette phase ont souvent une origine au niveau du Take off.

Plus spécialement, il faut noter :

6.2.1 Allongement incomplet au cours de la vrille : landing desaxé, pieds décalés. (sentir la rotation régulière des pieds).

6.2.2 Corps cambré, dû à une extension de la tête et de la région dorsale (voir le départ de la toile).

6.3 Landing

6.3.1. Réception désaxée, pieds décalés voir : départ de la toile, vrille trop tôt, allongement incomplet.

6.3.2. Excès de rotation..... Chute sur le dos

Doser la quantité de salto

6.3.3. Défaut de rotation ... Arrivée corps cassé en déséquilibre avant.

Généralement dû à une vrille déclenchée au départ de la toile ou à une poussée incomplète.

6.3.4. Les deux défauts précédents produisent des réceptions dans la toile avec les membres inférieurs non verticaux. Ces positions perturbent et interdisent parfois l'enchaînement d'une autre figure.

En toutes circonstances elles présentent un danger pour le compétiteur.

CHAMPIONNATS DE FRANCE

7. ENCHAINEMENTS

Il est très important de placer le BARANI dans un enchaînement de figures, afin d'en apprécier le niveau de maîtrise.

C' est également avec le BARANI qu'il sera possible de proposer des enchaînements avec alternance "départ avant-départ arrière", élément essentiel de la progression.

- 7.1 Barani Saut groupé
- 7.2 Barani Salto arrière groupé
- 7.3 Saut écart - Barani - Salto arrière groupé
- 7.4 Salto arrière - Barani - Salto arrière.

Les enchaînements 7.3 et 7.4 sont très importants dans la progression, car pour la première fois, ils permettent le placement des bras dans la liaison de figures.

- 7.5 Barani (groupé) - Salto arrière (groupé)
- 7.6 Barani (carpé) - " " (carpé)
- 7.7 Barani (tendu) - " " (tendu)

Certains enchaînements sont très utiles, non pas en compétition, mais à l'entraînement :

- 7.8 Barani - 1/2 vrille 3/4 salto avant
(1/2 vrille, piqué américain)

avec le maximum d'amplitude. Cette liaison prépare à :

- . 1/2 in 1/2 out
- . Back in Full out
- . Full in Full out
- . 1/2 in Rudy out

- 7.9 Barani - Vrille arrière

Il est également intéressant de proposer des enchaînements avec changements de rythme :

- 7.10 Barani - Double salto arrière
- 7.11 Double arrière - Barani - Double arrière.

CHAMPIONNATS DE FRANCE

7. ENCHAÎNEMENTS

Les Championnats de France 1977 se sont déroulés dans la ville de Moulins. Une fois de plus les animateurs de "La BOURBONNAISE" nous ont offert une organisation impeccable et un accueil particulièrement sympathique. 167 concurrents et concurrentes étaient présents au 12ème Championnat de France. Une innovation, une compétition en simultané était ouverte dans certaines catégories et 31 équipes se sont présentées.

1. Catégories avec limite d'âge

1.1 POUSSINS

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. CONTE C. Moulins	58,20	1. GIROTO F. Sevran	55,10
2. LEROY N. Rennes	55,30	2. MAILLARD T. Sevran	53,20
3. GERARD H. Sevran	54,30	3. HAMON T. Villecresnes	52,10

1.2 BENJAMINS

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. CONTE M. Moulins	53,60	1. MONNIER Ablon	51,60
2. RIVOAL P. Rennes	52,90	2. DUPUREUR E. St Brieuc	50,30
3. HAMELIN P. Rennes	50,30	3. DIAZ R. Macon	31,40

1.3 JEUNESSE

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. POREE C. Villecresnes	53,00	1. GIBON Y. Rennes	56,80
2. LEBRUN C. Sevran	52,40	2. DIAZ C. Mâcon	54,90
3. BARRAUD C. Mâcon	32,00	3. THOMAS A. Champigny	54,40

1.4 ESPOIRS

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. MAUDUIT L. Sevran	54,40	1. SOGNY G. Sevran	59,70
2. -----		2. MASSE C. Sevran	55,70
3. -----		3. GAULARD A. Sevran	52,70

2. Catégories sans limite d'âge

2.1 DEBUTANTS

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. BARBAT B. Moulins	54,00	1. TROBERT T. Bourg.la.R.	54,70
2. SAULE C. Villécresnes	53,86	2. CARBONNIER S. "	53,60
3. LECUYER C. Sevran	52,30	3. DUCRET T. Fontenay	53,30

2.2 TROISIEME CATEGORIE

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. CONTE N. Moulins	58,20	1. LASSARD P. Moulins	56,60
2. DEMOYER C. BRY/MARNE	55,40	2. BLOIS P. BRY/MARNE	54,80
3. GUERIN V. Boulogne	51,80	3. ROUSSEAU C. St Briec	49,80

2.3 DEUXIEME CATEGORIE

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. MORVAN E. Moulins	55,20	1. MARIN J.F. Bois. Colomb.	52,80
2. BORGEL C. Fontenay	55,00	2. HAMON C. Rennes	52,50
3. TRAVET S. Boulogne	53,80	3. BLOIS E. Bry/Marne	51,00

2.4 PREMIERE CATEGORIE

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>	
1. D'ORGEVAL B. Dijon	52,50	1. COUSIN G. Bourg.la.Reine	56,40
2. GAULTIER A. Bois.Col.	52,10	2. ETIENNE G. Moulins	55,60
3. CASTERA E. Fontenay	51,90	3. SUTY P. Dijon	54,40

2.5 NATIONALE "B"

1. PIOLINE	Lionel	63,70
2. PEAN	Daniel	61,30
3. MAINFRAIS	Laurent	60,80

2.6 NATIONALE "A"

<u>Filles</u>		<u>Garçons</u>		
1.	BATAILLON V. Bois-Colombes	64,30	1. LEBRIS G.B.C.S.	73,10
2.	POITEVIN M. Sevrans	61,00	2. BATAILLON J.M. B.C.S	72,60
3.	RIGARD M.F. Bois-Colombes	58,80	3. BARDY F. Nantes	68,10

N.B. Tous les compétiteurs classés dans cette liste doivent obligatoirement concourir dans une catégorie supérieure pour toutes les compétitions de la saison 1977-78 (exception pour les catégories "A" et "B"). Pour les anciennes catégories du Championnat les équivalences sont les suivantes :

Poussins peuvent rester en 4ème Catégorie
Benjamins doivent passer en 3ème catégorie
Jeunesse " " " 2ème "
Espoirs " " " Nationale "B"

3. COMPETITION en SIMULTANE

3.1 CATEGORIE "DEBUTANTS"

° BARBAT C/MEITER MOULINS

3.2 TROISIEME CATEGORIE

° MORVAN F. / CONTE N. MOULINS

3.3 DEUXIEME CATEGORIE

° SUTY P / STUDENY C DIJON

3.4 NATIONALE "B"

° AMAROUCHE / BONNET RENNES

3.5 NATIONALE "A"

° BATAILLON JM / BARDY F

4. COUPES par EQUIPES

4.1 Challenge du Sucre

1.	MOULINS	53,60
2.	BOIS-COLOMBES	52,60
3.	BRY/MARNE	51,50

4.2 Coupe de la Ville de Moulins

1.	MOULINS	105,50
2.	BRY/MARNE	102,00
3.	RENNES	100,80

IMPORTANT

Nous espérons que vous avez apprécié les informations et les études techniques parues dans la revue TRAMPOLINE.

Avez-vous pensé à renouveler votre abonnement pour 1978.

Dès maintenant, pour ne pas interrompre le service régulier de la revue, nous vous prions de nous faire parvenir le bulletin de renouvellement accompagné d'un chèque de 25 F 00, à l'ordre de la FFST et à l'adresse suivante :

P. BLOIS

Directeur Technique National

Résidence Sites et Parcs

94360 - BRY SUR MARNE

L'équipe de rédaction vous souhaite un joyeux Noël et vous présente ses meilleurs vœux pour l'année 1978.

Coupe par équipes

NISSEN ETERNA CUP

Challenger du Sud

00000	08,88	1. MOULINS
	08,88	2. ROIS-COLOMBES
	21,80	3. BRY-MARNE

La Coupe NISSEN est organisée chaque année le dernier samedi du mois d'Août. Les équipes de clubs des différentes nations affiliées à la F.I.T. y sont invitées.

Notre ami Gilbert VERDIER a eu la gentillesse de nous faire part de ses impressions.

Le cadre

La frontière est franchie, nous sommes en Suisse. La route chemine à travers les verdoyantes prairies des montagnes helvétiques. Nous arrivons à Berne, la propreté, la couleur de la pierre des édifices publics et le civisme des Bernois nous frappent de prime abord.

Chaque équipe doit assurer son hébergement dans les différentes structures d'accueil proposées par les organisateurs. Les Français et les Québécois se retrouvent dans le même hôtel. Cette rencontre fut particulièrement appréciée en raison de la sympathie qui nous lie à nos cousins d'Outre Atlantique.

Prise de contact avec le matériel

Deux séances d'entraînement ont été prévues, la première le vendredi soir de 19 à 22 heures, la seconde le samedi matin de 9 à 13 Heures. Le début de la compétition était prévu à 13 heures. L'équipe Soviétique, attendue par tous, n'effectua qu'une brève apparition au cours de ces différentes périodes.

L'échauffement était commun pour toutes les nations représentées et pour toutes les catégories. Il fallait jouer des coudes pour s'assurer une place sur la toile.

Les six trampolines étaient des NISSEN du Type Goliath 1/4 de inch. Ils étaient pratiquement neufs et très durs. Heureusement les nombreux passages ont permis un "rodage" efficace.

Au moment de la compétition, un rideau a séparé la salle en deux petites, l'une réservée à l'échauffement, l'autre à la compétition ainsi que le règlement l'exige.

Deux clubs français étaient représentés :

- D.U.C. (Dijon) avec Christophe STUDENY
- B.C.S. (Bois-Colombes): Marie-France RIGARD
- Daniel PEAN
- Lionel PIOLINE

Résultats

Femmes Classe "A"

1.	KARPOVA	Ludmila	S.U.	(8.40)	70.20
2.	KELLER	Ruth	C.H.	(9.10)	69.50
3.	GAIVORONSKAIA	Galina	S.U.	(7.90)	68.40
.....					
11.	RIGARD	Marie-France	F.	(6.50)	15.30

Marie-France, très émue n'a fait qu'une seule touche en libre ...

Hommes Classe "A"

1.	JANES	Evgeni	S.U.	(11.70)	76.50
2.	MIKRUKOV	Alexander	S.U.	(11.70)	75.90
3.	JAKOWENKO	Eugeni	S.U.	(11.50)	74.90

Aucun Français dans cette catégorie.

Classement par équipes. Classe "A"

Une équipe est constituée par 3 compétiteurs, la mixité est autorisée. Seules, sont retenues, les notes obtenues aux épreuves qualificatives.

1er	U.R.S.S.	142.10
2e	BERN. BERNA (CH)	123.30
3e	SURSEE (CH)	110.30
4e	BRUCHSAL (D)	102.60
5e	GERNSBACH (D)	99.00
6e	LICHTERFELDE (D)	98.40
7e	WITTEN (D)	74.90
8e	UNTERBACH (D)	67.90

Jeunes Gens (moins de 15 ans) difficulté limitée à 6,50

1er	PIOLINE Lionel	FF	65.20
2e	KARRER Walter	CH	65.10
3e	GALLKOWSKI Uwe	D	64.40
4e	PEAN Daniel	F	64.10

Hommes (classe B)

1er	FARGA Jean	Esp	67.90
2e	BESENFELDER Ulrich	D	67.70
3e	BERGER Roland	D	64.90
6e	STUDENY Christophe	F	51.20

Dès les imposés, les Soviétiques ont dominé très largement les autres compétiteurs. Il est vrai, que peu de trampolinistes de haut niveau étaient présents en dehors des Allemands (MENENDEZ, SCHWEBEL, TRUDUNG) et des Suisses (BEDA, JÖRG, ROTH).

Dégagés du souci de la compétition, les Soviétiques ont fait une démonstration de leur talent. Les notes aux imposés sont édifiantes.

JANES	9.60
MIKUKOV	9.65
JAKAWENKO	9.55

Les juges ont-ils été impressionnés ou bien sont-ils libérés ? Enfin, ils n'hésitent plus à donner des notes supérieures à 9.50. Cet exemple est à suivre ...

Les exercices libres furent réalisés sans échauffement, il est vrai que les Soviétiques n'étaient pas inquiétés et aucun n'a réalisé son "gros libre". Malgré tout, leur technique ne nous a pas paru aussi pure que celle de l'Equipe de France.

Commentaires techniques

Dans les petites catégories, les Britanniques du "FLYERS" ont dominé leurs adversaires.

Les prestations françaises ont été très remarquées en particulier celle de Lionel PIOLINE qui, après une troisième place à l'imposé, a réussi à revenir et à devancer le jeune Helvétique Walter KARRER d'un dixième de point.

Daniel PEAN, grâce à un travail assidu au Stage National de La Seyne, a affiné sa technique, amélioré sa poussée et sa quatrième place est bien méritée.

Christophe STUDENY, après une première place à l'imposé, a craqué lors des épreuves libres. Son classement est tout de même très bon.

Marie-France RIGARD toujours gênée par le trac nous a déçus.

L'engagement de jeunes compétiteurs dans ce type de compétitions Internationales, est très positif. Il permet de les aguérir, de juger de leur comportement et de les préparer à des responsabilités plus importantes. L'expérience de la compétition est irremplaçable...

Au plan technique, le "BARANI OUT SYSTEM" et le "RUDY OUT SYSTEM" semblent maintenant bien assimilés par les Soviétiques. Les deux dernières touches du libre de JANES sont les suivantes :

FULL IN	BARANI OUT	carpé
FULL IN	FULL OUT	tendu

Ce match nous a beaucoup plu, nous espérons que l'an prochain, un plus grand nombre de compétiteurs Français y participeront.

G. VERDIER

Informations administratives

- L'Assemblée Générale de la Fédération est prévue le samedi 3 Février 1978 à 14 h 30. Dès maintenant, réservez votre après-midi afin que nous soyons nombreux à nous retrouver.

- La Commission Technique Fédérale, à laquelle les moniteurs de clubs et les compétiteurs sont cordialement invités, se déroulera à l'INSEP, le dimanche 4 Février de 9 à 12 et de 14 à 17 heures 30. Le repas sera pris en commun au self.

- La première compétition régionale de l'année 1978 est la Coupe du Val de Marne le 22 janvier. La licence 1978 sera exigée de tous les compétiteurs. Vous recevrez des bordereaux que vous remplirez de la même manière que l'an dernier. Utilisez une liasse différente pour les licences et les mini-licences. Les bordereaux sont à renvoyer à notre Comité Régional s'il est constitué, sinon au trésorier fédéral : M. René CAGNY, 8, rue Pastourelle

75003 - PARIS

Rappel des tarifs :

Mini-licence	: 10,00 F
Licence	: 25,00 F
Affiliation	: 100,00 F

NOUVELLES INTERNATIONALES

Extrait de TRAMPOLINING AUSTRALIA

° Brett AUSTINE est le premier compétiteur Australien à atteindre 11 points de difficulté dans son exercice libre :

1. Triple salto arrière groupé	1.2
2. Barani out carpé	1.0
3. Double full out	1.2
4. Rudy out	1.1
5. Full in back out	1.0
6. Rudy out carpé	1.2
7. 1/2 in 1/2 out	1.0
8. 1/2 in Rudy out	1.2
9. 2 3/4 Salto avant	1.1
10. Randy Ball out	<u>1.0</u>
Difficulté	11.0

° La Victorian Amateur Trampoline Association a proposé un nouveau système de compétition interclub. Son objectif est d'attirer le maximum de jeunes à la compétition, sans prendre en considération l'âge des concurrents. Les compétitions se dérouleront chaque mois et elles prépareront aux compétitions régionales, nationales et internationales.

Huit divisions sont proposées en fonction du niveau de difficulté de l'exercice libre.

1ère division	0 à 0,5	Imposé :	0,2
2ème "	0,6 à 1,5	" :	0,4
3ème "	1,6 à 2,5	" :	1,3
4ème "	2,6 à 4,0	" :	1,9
5ème "	4,1 à 5,5	" :	2,6
6ème "	5,6 à 7,0	" :	4,3
7ème "	7,1 à 8,6	" :	6,1
8ème "	supérieure à 8,6	" :	7,2

Le vainqueur d'une compétition ne pourra plus se présenter l'année suivante dans la même catégorie.

Les compétitions se déroulent avec le programme suivant :

1 imposé

1 libre

Pas de finale

Dans le cas où un compétiteur ne réalise pas son exercice dans les limites de difficulté correspondant à la division, il n'est pas noté.

Nous retrouvons, en Australie, les mêmes problèmes qu'en France et la solution proposée est dans le même esprit.

Les exercices imposés des différentes divisions paraîtront dans le prochain numéro de "TRAMPOLINE".

ERRATUM

Deux erreurs se sont glissées dans le n° 11 de la revue "TRAMPOLINE".

p 7 - Il manque la 9e touche : 2 3/4 S. Avt

p 9 - 3 x 360° soit 12/10 et non pas 13/10

p.15 § 3.2

Il faut lire membres supérieurs et non membres inférieurs

INFORMATIONS

Le Comité Régional de Bretagne nous informe des compétitions qu'il organisera au cours de l'année 1978.

- Dimanche 26 Février à RENNES
Coupe d'Emeraude (Deux fois l'exercice imposé)
- Dimanche 19 Mars à StBRIEUC
Coupe de Bretagne (Deux fois l'exercice libre)
- Dimanche 7 mai à RENNES
Championnat régional de Bretagne