

TRAMPOLINE



Fédération Française
de Sports au Trampoline

19, rue de la lancette
75012 PARIS



CALENDRIER 1977-78

S O M M A I R E

- 0000 -

numéro 11 - Octobre 1977	8 Octobre
	22 Octobre
	30 Octobre au 2 Novembre
	3, 4, 5 Novembre
<u>CALENDRIER DES COMPETITIONS 1977-78</u>	12 Novembre
	18, 20 Novembre
<u>INFORMATIONS</u>	26 Novembre
	4 Décembre
Compte-rendu des Championnats d'Europe 1977	10 Décembre
	14 Décembre
<u>TECHNIQUE ET PEDAGOGIE</u>	17 Décembre
	7 Janvier
Etude technique n° 5	
Le BALL OUT et le BARANI BALL OUT	
<u>NOUVELLES INTERNATIONALES</u>	4 Février
	5 Février
Un nouvel exercice réalisé par Dave CURTISS	10 Février
Les Championnats du Monde 1978	28 Février au 4 Mars
	15 Mars
<u>CHRONOPHOTOGRAPHIES</u>	30 Mars
	3 Avril
Le BARANI BALL OUT	10 Mai
	14 Mai
	28 Mai

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.

FEDERATION FRANCAISE

DE TRAMPOLINE

CALENDRIER 1977-78

3 8 7 0000 0 3

- 8 Octobre - FRANCE-URSS-R.F.A. (Stuttgart)
- 22 Octobre - FRANCE-SUISSE-POLOGNE (Genève)
- 30 Octobre au 2 Novembre - Stage Amical INSEP
- 3.4.5. Novembre - Brevet d'Etat (formation spécifique) INSEP
- 12 Novembre - Coupe du Centenaire (Chauny)
- 19.20 Novembre - Réunion des cadres techniques
- 26 Novembre - FRANCE-GRANDE-BRETAGNE (Londres)
- 4 Décembre - Coupe de Bourgogne (DIJON)
- 10 Décembre - Réunion de Juges (INSEP)
- 14 Décembre - 1ère compétition ASSU (Champigny)
- 17 Décembre - Cours de Juges (INSEP)
- 7 Janvier - Examen de Juges (Régional
(INSEP)
(National)
- 22 Janvier - Coupe départementale du Val de Marne
(VILLECRESNES)
- 4 Février - Assemblée Générale FFST
- 5 Février - Commission Technique Fédérale (INSEP)
- 12 Février - Coupe André POTTIER
- 28 Février 1er et 2 Mars - Championnat du Monde (MELBOURNE)
- 15 Mars - 2ème Compétition ASSU (Champigny)
- 30 Mars - Championnat Universitaire (BOIS-COLOMBES)
- 2 Avril - Coupe Régionale de l'Ile de France
- 10 Mai - 3ème Compétition ASSU (Champigny)
- 14 Mai - Championnat Régional de l'Ile de France
- 28 Mai - Championnat de France
- 15 au 30 Juillet - Stage National (Compétiteurs et Cadres)
CREPS (BOULOURIS)
- 30 Juillet au 30 Août - Stage Equipe de France et Espoirs
(LA SEYNE/MER)

COMPTE RENDU DES CHAMPIONNATS D'EUROPE 1977

ooOoo

Les membres de l'Equipe de France nous ont fait parvenir leurs impressions sur les derniers Championnats d'Europe.

Les 5es Championnats d'Europe se sont déroulés le 25 juin 77 à ESSEN. (Allemagne Fédérale).

Pour la première fois la France présentait une équipe composée de trois filles et de trois garçons.

- Véronique BATAILLON, Marie-France RIGARD, Monique POITEVIN.
- Gilles LEBRIS, Jean-Michel BATAILLON, Franck BARDY.

Richard TISON ne participait pas à la compétition, il passait son baccalauréat. Nous avons le plaisir de vous annoncer qu'il l'a réussi et qu'il sera l'an prochain à la Section Haut Niveau de l'INSEP en compagnie de Franck BARDY pour y préparer le professorat d'E.P.S.

Pour la première fois, également, l'Equipe de France se présentait sans son "coach" Michel ROUQUETTE retenu à Paris par une vilaine bronchite (nous croyons savoir qu'il s'agissait d'un virus soviétique). Laurent KAZMIERCZAK prévu initialement comme juge à la difficulté prit sa place, au pied levé.

Arrivés le mardi soir, l'entraînement se déroula jusqu'au jeudi soir sur des trampolines EUROTRAMP fatigués et dans une salle différente de celle de la compétition, ce qui gêna les compétiteurs.

Les trois derniers entraînements seulement, se déroulèrent dans la grande salle. Mais par souci d'économie (ce qui explique peut être le taux du D. Mark) toutes les lumières n'étaient pas allumées. La France bénéficia d'un régime privilégié au cours de sa période d'entraînement, car la Télévision Allemande prit quelques séquences.

Le matériel proposé aux compétiteurs :

- 2 EUROTRAMP, nouveau modèle avec des protections larges et sur l'ensemble du cadre.
- 2 NISSEN GOLIATH classiques.

Le juge Arbitre KLAAS BOOT (NL) après avoir mesuré les trampolines, constata qu'ils n'étaient pas réglementaires : les bandes n'étaient que de 5 m/m. Il fallut l'accord de la Commission technique internationale pour autoriser la compétition. Nous l'avons échappé belle ...

Exceptés les Français et Christiane ROTHER (R.F.A) très peu de compétiteurs choisirent les NISSEN. Nous avons pu ainsi bénéficier de meilleures conditions d'échauffement.

LES EQUIPES

URSS

L'absence de Richard leur a permis de ne pas forcer la difficulté (12,20 au maximum).

MIKRUKOV, impressionnant à l'entraînement, excellent à l'imposé (9,65) a eu de gros problèmes de stabilité sur EUROTRAMP. Ce qui lui fit perdre sa qualification aux épreuves finales et une place sur le podium.

JANES eut beaucoup de difficulté à l'entraînement. La veille de la compétition il lui fut impossible d'enchaîner son exercice libre. Les trampolines en sont sûrement la cause. Au cours de la compétition, il utilisa trois trampolines différents, un pour chaque exercice, il faut le faire !!!

Les exercices libres sont presque tous composés de la même manière avec l'enchaînement de Triffis out et 1/2 in Rudy out carpés et groupés. JANES termine son libre avec FULL IN FULL OUT tendu.

C'est une surprise pour les Français, qui ne l'attendaient pas encore.

- REPUBLIQUE FEDERALE ALLEMANDE

Le responsable de l'Equipe de l'Allemagne Fédérale est Paul LUXON, l'ancien champion du Monde (1972)

Robert SCHWEBEL très handicapé par des problèmes lombaires ne s'est pratiquement pas entraîné et malgré sa place de 4e au Championnat du Monde n'a pu se qualifier en finale.

Excellente performance de Ute SCHEILE qui pouvait prétendre à la première place sans une faute à la dernière touche.

Après un excellent imposé, UTA LUXON fit une chute au début de son exercice libre due à une instabilité dans ses chandelles préparatoires.

- GRANDE BRETAGNE

Equipe très jeune, en nette progression, manquait peut être un peu de maturité.

Il faut noter la très bonne performance de MATTHEWS qui prit la seconde place. Matthews a réalisé 12,20 à l'entraînement.

- SUISSE - ESPAGNE - DANEMARK - PAYS-BAS -

Progression lente mais régulière.

Michel BUDENBERG, ancien Champion d'Allemagne Fédérale, est maintenant l'entraîneur de l'équipe néerlandaise.

- FRANCE

Durant les premières séances d'entraînement, les Français se sont contentés de "sautiller" réalisant uniquement des figures individuelles. Les entraînements étaient de courte durée.

Sur les trampolines de compétition, la reprise fut délicate le premier jour. Les filles étaient très inquiètes car rien ne passait.

Au dernier entraînement, tous les problèmes semblaient résolus sauf le trac de Marie France et de Monique à la veille de leur premier championnat international.

LA COMPETITION

La compétition débuta le samedi matin à 10 heures.

L'ordre de passage était le suivant :

° Filles

Monique	POITEVIN	2e
Marie-France	RIGARD	10e
Véronique	BATAILLON	19e

° Garçons

Franck	BARDY	6e
Jean-Michel	BATAILLON	17e
Gilles	LEBRIS	19e (derrière JAKAWENKO)
JANES		27e

Très bonne exécution des exercices imposés

Franck 9,15

Jean-Michel 9,15

Gilles 9,45 ce qui le plaçait en troisième position
derrière MIKROKOV (9,65) et JAKAWENKO (9,50) JANES était 7ème
avec 9,35.

1er LIBRE

- ° Marie-France fit une bonne prestation avec une difficulté de 6 pts 50.
- ° Monique, mal concentrée, paralysée par le trac, faisait une chute en HALF IN HALF OUT, sa première touche ...
- ° Véronique, en grande forme se qualifia pour la première fois aux épreuves finales dans une compétition européenne.

Chez les garçons, Gilles et Jean-Michel se qualifient pour la finale mais suspense pour Franck. Les juges ont estimé qu'il y avait une répétition dans son exercice, 1/2 in 1/2 out et Back in Full out exécutés à peu près de la même manière. A la suite d'une réclamation déposée par l'entraîneur, le Jury d'appel se réunit. Après 15 minutes de discussions, le verdict fut prononcé : "il n'y a pas de répétition". Pierre BLOIS qui faisait partie du Jury d'appel eut beaucoup de mal à faire accepter cette décision. Deux autres compétiteurs, un Anglais et un Allemand étaient dans la même situation. Franck était pour la première fois, lui aussi, qualifié à la finale.

Au cours de l'exercice libre, JANES reprit la première place en réalisant 12 pts 10 de difficulté. La plus grosse surprise vint de MIKRUKOV, le favori, qui tomba à la cinquième touche. MATTHEWS avec 11,50 prend la troisième place, deuxième ZADAYEV.

EPREUVES FINALES

Nous pouvions espérer une place sur le podium avec Gilles LEBRIS. Il échoua à 2/10e de point.

JANES confirma sa supériorité avec 1 pt 30 d'avance et un total de 78.10 MATTHEWS réussit à s'intercaler et à prendre la deuxième place aux Soviétiques ZADAYEV et JAKAWENKO.

Chez les jeunes filles, UTE SCHEILE se classa seconde derrière la Soviétique BELJAEWA.

Véronique réussit une très bonne performance en se classant 7e devant STARIKOWA.

Le comportement des Français a été plus que satisfaisant. Pour la première fois les trois garçons sont finalistes malgré l'absence de Richard TISON, l'équipe de France masculine confirme sa seconde place au niveau mondial derrière les Soviétiques (231 pts 50 à 226,30).

Aux épreuves synchronisées, la France ne présentait qu'une équipe masculine : Jean-Michel et Franck. Troisièmes à l'issue des imposés derrière les deux équipes soviétiques absolument intouchables.

A l'exercice libre, Franck fit une faute à la 4e touche, qui obligea Jean-Michel à baisser l'amplitude. L'exécution fut perturbée et ils ne purent obtenir qu'une cinquième place.

JANES et JAKAWENKO conservèrent leur première place devant MIKRUKOV et ZADAYEV.

Chez les jeunes filles, les Allemandes (UTE LUXON et UTE SCHEILE) réussirent à s'imposer devant les Soviétiques.

Ce Championnat fut nettement dominé par les Soviétiques, inquiètes cependant par les performances de MATTHEWS (GB) Ute SCHEILE et Gabriele KRUSWICKI (RFA).

Ce fut un très grand Championnat d'Europe et nous remercions tous nos amis qui ont fait le voyage pour y assister.

L'EQUIPE

Nous devons à notre ami britannique David PICKUP, entraîneur du Club de GATESHEAD, un rapport détaillé (35 pages) sur les Championnats d'Europe. C'est de ce document, qu'il a eu la gentillesse de nous transmettre, que nous avons extrait les renseignements qui suivent :

Quelques exercices libres

Pour vous donner le maximum d'informations nous avons utilisé l'abréviation de DAVID PICKUP qui nous semble très compréhensible.

T	=	TUCKED (groupé)	!		
			!	1/2 out	≠ BARANI OUT
P	=	PIKED (carpé)	!		
			!	R.O.	= RUDY OUT
L	=	LAY OUT (tendu)	!		
			!	Ra	= RANDY
2 S	=	Double Salto	!		
			!	B.O	= BALL OUT
Arr	=	Arrière	!		
			!	Flif.	= Fliffis
Avt	=	Avant	!		
			!	Trif.	= Triffis
			!		

Quelques exercices libresFilles

Ruth Keller (CH) 10.30 Total 66,50 Place 9e

R.O (P), R.O. (T), 1/2 OUT (T), 1 in (T), 1/2 in (T), 1/2 in
1/2 out (P), 1/2 in (P), 1/2 in 1/2 out (T), 1/2 out (P), 1 in (P).

Victoria BELJAEVA (SU) 9.70 Total : 73.00 Place 1ère

R.O (P), 1/2 in 1/2 out (T), R.O. (T), 2 S Arr (T), 1/2 out (T),
1/2 in 1/2 out (P), 1/2 out (P), 2 Full, 1 3/4 S Avt (P)

Ra B.O.

Ute SCHEILE (RFA) 9.60 Total : 72.70 Place 2e

1/2 in 1/2 out (P), R.O (P), 2 S Arr (T), 1/2 out (P),
1/2 in 1/2 out (T), 1/2 in (T), 1/2 out (T), 2 full, Ra. B.O.

Véronique BATAILLON (F) 8.50 Total : 68,40 Place 7e

1/2 in 1/2 out (P), 1/2 out (P), 1/2 in 1/2 out (T), 1/2 out (T),
2 S Arr (T), R, Full, 2 Full, 1 3/4 S Avt (P) R. B.O

Hommes

MIKRUKOV n'a pas terminé son exercice libre. Il n'a réalisé que
5 pts 20. Son exercice complet est de 12,20. Nous le donnons
ci-dessous à titre documentaire.

1/2 out Trif. (P), 1/2 in R.O. (P), 1/2 out Trif. (T), 1/2 in
R.O (T), R.O (P), 1/2 in 1/2 out (P), 1 in 1/2 out (P),
R.O (T), 1/2 in 1/2 out (T), 1 in R.O (P).

BARDY (F) 10.70 Total : 72,30 Place 9e

1/2 out Trif (T), R.O. (P), 1/2 out (T), 1/2 in 1/2 out (P),
1/2 out (P), 1/2 in 1/2 out (T), 1/2 in 1 out (T), 1 out (T),
2 3/4 S Avt (T), B.O Flif.

BATAILLON (F) 11,40 Total : 75.50 Place 6e

1/2 out Trif (T), 1 in 1 out (L), 1/2 in 1 out (P),
1/2 in 1/2 out (P), 1/2 in 1 out (T), 1 in 1 out (T),
1/2 out (P), 1/2 in 1 out (L), 2 3/4 S Avt (T), B.O. Flif

LEBRIS (F) 11.10 Total : 76,50 Place : 5e

1 in 1 out (L), R.O (P), 1/2 out (P), 1 in 1 out (T), R.O (T)
1/2 out (T), 1/2 in 1/2 out (P), 1/2 in 1 out (T), 1/2 in 1/2
out (T), 1/2 in 1 out (P).

MATTHEWS (G.B.) 11.50 Total : 76.80 Place 2e

1/2 out Trif (T), 1/2 in 1/2 out (T), R.O (P), 1/2 in 1/2
out (P), R.O (T), 1/2 in R.O (T), 1/2 out (P), 1 in 1 out (T),
1/2 in 1 out (T), 1 in 1 out (L).

JAKAWENKO (SU) 11.50 Total : 76.70 Place 3e
 1/2 out Trif (T), 1/2 in R.O (T), R.O (P), 1/2 in 1/2 out (P),
 1/2 out (P), 1/2 in R.O (P), R.O (T), 1/2 in 1/2 out (T)
 1/2 out (T), 1/2 in Ra out (P).

ZADAYEV (SU) 11.80 Total : 76.70 Place : 3e
 1/2 out Trif (T), 1/2 in R.O (P), R.O (P) 1/2 in 1/2 out (P)
 1 in 1/2 out (P), 1/2 out (P), 1/2 in R.O (T) R.O (T)
 1/2 in 1/2 out (T), 1 in R.O (P).

JANES (S.U) 12.10 Total : 78.10 Place : 1er
 1/2 out Trif (P), 1/2 in RO (T), 1/2 out Trif (T), 1/2 in 1/2
 out (P), R.O (P), 1/2 in R.O (P), R.O (T), 1/2 in 1/2 out (T)
 1 in 1/2 out (P), 1 in 1 out (L).

Il est intéressant également de porter à la connaissance de nos lecteurs quelques figures exceptionnelles, sinon nouvelles, réalisées au cours des entraînements.

MIKRUKOV (SU)

- Rudy out Triffis
- 1/2 out Triffis (P)
- 1/2 out Triffis (T)
- 1/2 in 1/2 out Triffis

MASLEM

- Triple PORPUS (P)
 Le PORPUS est un BALL OUT arrivé sur le dos. Il s'agit donc de 3 x 360° soit 1080°

MATTHEWS

- 1 1/2 in 1 1/2 out en 10ème touche.

JANES

- Double table tournante (T)

HAMILTON

- 3 3/4 de Salto avant, R.O.B.O. Fliffis

SCHWEBEL

- 1/2 in 1/2 out Triffis
- 1/2 out Triffis (P) et (T).

P. BLOIS

Petite astuce soviétique

Un observateur Français a remarqué à ESSEN que MIKRUKOV semblait avoir une malléole interne très proéminente. Après enquête, il a constaté que cette grosseur n'était pas due à un traumatisme violent mais à une socquette roulée et glissée à l'intérieur de la chaussette. Cette astuce permet à Alexander de contrôler efficacement la bonne tenue de ses membres inférieurs. Avis à ceux qui ont des problèmes de ce côté ...

PUBLICATIONS

1. Les programmes technique 1978-1979 sont parus . Prix : 10 F 00 franco
2. Le Guide Fédéral vous donnera tous les renseignements que vous pouvez souhaiter sur l'historique du Trampoline, l'organisation fédérale, les règlements techniques, la formation des cadres ... Prix : 20 F 00 franco.

ETUDE TECHNIQUE N° 7

BALL OUT et BARANI BALL OUT

- BALL OUT de la position "Dos", Salto avant
- BARANI BALL OUT de la position "Dos", Salto avant avec 1/2 vrille
- JONA BALL OUT De la position "Dos" 1/2 vrille et Salto arrière.

1. GENERALITES

Les "BALL OUT" constituent une grande famille des saltos spécifiques au Trampoline (voir classification des éléments techniques Revue TRAMPOLINE N°8 de Décembre 1976).

Le BALL OUT est une figure élémentaire qui s'apprend dès la maîtrise des positions de base et de leurs combinaisons. Il n'est pas utilisé en compétition, car la position du corps à la réception sur la toile n'est pas favorable à l'enchaînement : dos tourné vers la toile et phase finale "aveugle". C'est en réalité une forme technique intermédiaire qui, une fois acquise, sera associée à une 1/2 vrille, devenant ainsi le "BARANI BALL OUT". Par contre, cette figure est classique au Trampoline et présente dans tous les exercices imposés et les petits libres. Ultérieurement le BARANI BALL OUT évoluera vers des formes plus complexes :

- . RUDY BALL OUT
- . RANDY BALL OUT
- . ADY BALL OUT
- . BARANI BALL OUT
- . BARANI IN FULL OUT BALL OUT
-

Nous vous rappelons que la systématique de la terminologie a été traitée dans les deux premiers exemplaires de la Revue Trampoline et qu'elle est

disponible sous la forme d'un fascicule tiré à part.

Il existe également une autre forme de "BALL OUT" avec 1/2 vrille, c'est le "JONA BALL OUT". Dans cette figure la 1/2 vrille est déclenchée dès le départ de la toile, le salto se réalisant dans sa plus grande partie en rotation arrière. Cette forme est très esthétique, mais elle présente des inconvénients :

- . moins bonne vision au cours de l'exercice
- . moins riche en possibilités
- . éventuellement risque d'interférences dans la réalisation des

BARANI OUT

Dans un enchaînement, le BARANI BALL OUT est associé à 3/4 ou 1 3/4 de salto avant. L'ensemble 1 3/4 plus BARANI OUT est appelé "BABY FLIFFIS".

Le BALL OUT a été transposé à la barre fixe par les gymnastes masculins, le BARANI "BALL OUT" aux barres asymétriques par la Roumaine UNGUREANU et le JONA BALL OUT par la Championne olympique NADIA COMANECI.

2. TECHNIQUE

Le BALL OUT peut se réaliser à la suite d'un "Tomber Dos", mais il est plus facile de l'enchaîner après un 3/4 de salto avant. Dans ce cas, le corps continue sa rotation sur la toile, ce qui favorise le déclenchement du salto.

Pour en faciliter l'étude technique, il est possible de déterminer deux phases distinctes :

- . Phase d'appui sur la toile
- . Phase aérienne

2.1. Phase d'appui sur la toile

2.1.1. Impact sur la toile "LANDING"

La position dans laquelle le corps prend contact avec la toile, est essentielle au bon déroulement de la figure.

C'est la région dorsale qui prend contact la première avec la toile. Les membres inférieurs sont légèrement formés sur le tronc, en deça de la verticale. Les membres supérieurs sont sensiblement parallèles aux membres inférieurs. La tête est fléchie sur le tronc, menton en contact avec la poitrine.

2.1.2. Enfoncement maximum de la toile

A ce moment on constate que :

- . Le tronc adhère parfaitement à la toile, le bassin légèrement plus bas que les épaules. Cette position confirme la continuation de la rotation du corps, sur la toile.

- . Les membres inférieurs sont passés en avant de la verticale.

- . Les membres supérieurs dans une position verticale ou légèrement en avant, approximativement ils sont parallèles aux membres inférieurs.

2.1.3. Renvoi de la toile

Les membres inférieurs s'ouvrent sur le tronc puis se bloquent brutalement.

Les membres supérieurs suivent le mouvement et restent parallèles aux membres inférieurs.

Au moment du "TAKE OFF", les membres inférieurs sont à 45° environ. Le corps est en contraction tonique très intense afin de résister aux déformations : tendance à l'ouverture excessive des hanches.

2.2. Phase aérienne

Il faut maintenant faire la distinction du BALL OUT et du BARANI BALL OUT. Si pour ces deux éléments, les actions sur la toile sont identiques les phases aériennes sont différentes.

2.2.1 BALL OUT

. Dans la forme groupée, après le départ de la toile, les jambes se fléchissent sur les cuisses et les cuisses sur le tronc. Les membres inférieurs sont saisis, mains sous les genoux et la rotation se poursuit en position groupée. C'est la phase d'accélération.

. En fonction de la quantité de rotation le corps commence à s'ouvrir après le passage du tronc à la verticale soit entre 270 et 360°.

Les jambes s'étendent sur les cuisses en position carpée, puis le corps s'ouvre progressivement, au niveau de la hanche, pour préparer la réception.

La position d'arrivée est aveugle, il est nécessaire pour des raisons de sécurité d'être en légère sous rotation. La chute avant est toujours dangereuse.

Le BALL OUT peut également être réalisé sous la forme carpée. Cette position demande une quantité de rotation plus importante qui sera trouvée sur la toile. Le déroulement est identique, mais il est nécessaire d'insister sur une position fermée de la hanche et d'enroulement du dos.

2.2.2 BARANI BALL OUT

La position au départ de la toile est absolument semblable puisqu'il s'agit là aussi, d'un salto avant auquel s'ajoute un BARANI.

Le déclenchement de la 1/2 vrille se fait dans un secteur compris entre l'horizontale et la verticale, après 220° de rotation environ.

Sa forme est identique à celle d'un barani groupé. Les mains lâchent les genoux, la vrille débute par une rotation du tronc

entraînant le bassin et les membres inférieurs, le corps s'allonge, les membres supérieurs sont tendus mains près des cuisses. Le regard est dirigé vers la toile.

A la fin de la vrille, les bras s'écartent, les membres inférieurs se fléchissent progressivement sur le tronc.

Le BARANI BALL OUT peut être également réalisé sous la forme carpée et tendue (voir chronophotographies). Cette dernière forme est la plus utilisée en compétition en raison de son caractère très esthétique.

2.3. Retour à la toile

Pour les deux figures, BALL OUT et BARANI BALL OUT, après l'ouverture des membres inférieurs sur le tronc ils se referment pour préparer la rentrée dans la toile.

A ce moment, les membres inférieurs doivent être verticaux.

3. INTENTIONS

3.1. Impact sur la toile

Si en $3/4$ ou $1\ 3/4$ le corps est tonique, au moment précis de l'impact sur la toile, l'effort de contraction doit être maximum.

- . "Etre dur, chercher à passer au travers de la toile"
- . "Le corps forme un bloc indéformable"
- . "Fixer les membres inférieurs, durcir le ventre"
- . Fixer le regard sur les genoux.

3.2. Appui dans la toile

- . "Lancer fortement les membres inférieurs vers l'avant et le haut, puis les bloquer comme s'ils étaient appuyés sur une table".
- . "Appuyer dans la toile, le dos plat".
- . "Lancer les membres inférieurs vers les genoux. Ils restent parallèles aux membres inférieurs".

3.3. Phase aérienne

3.3.1. BALL OUT

. "Enrouler le dos puis grouper"

ou

. "Enrouler le dos puis carper".

. "Déclencher le salto"

3.3.2. BARANI BALL OUT

L'impact et la phase d'appui sur la toile sont absolument identiques au BALL OUT. Seule diffère la phase aérienne.

! "Monter les hanches aussitôt sorti de la toile"

. "Lancer le salto avant de déclencher le BARANI"

. "Sentir la rotation régulière des pieds, qui doivent décrire un cercle"

4. JUSTIFICATION MECANIQUE

4.1. Actions en appui

4.1.1. Actions favorisant la hauteur de l'envol

- . L'enfoncement de la toile par le corps tonique, au moment de l'impact produit une réaction en sens inverse qui va éjecter le corps vers le haut. (Action. Réaction)
- . L'action de projection des membres supérieurs et des membres inférieurs bloquée sur le tronc, permet par transfert de quantité de mouvement de donner une action supplémentaire à la réaction de la toile (Transfert de moments relatifs à l'ensemble du corps).

4.1.2. Actions favorisant la rotation

- . La rotation du corps sur la toile, produite par l'enchaînement du BALL OUT sur le salto avant $3/4$ ou $1\ 3/4$ se poursuit pendant la phase d'appui. Le corps tourne, au cours de son contact avec la toile, autour d'une série d'axes

instantanés de rotation. Ce mouvement s'ajoutera au moment angulaire total lorsque le corps quittera la toile. On constate très facilement ce mouvement de rotation en observant la position du bassin, en fin d'enfoncement, qui est plus basse que celle des épaules.

. Ouverture-Blocage des membres inférieurs sur le tronc. Les membres inférieurs sont lancés violemment vers l'avant puis bloqué brutalement. Le moment angulaire acquis par les membres inférieurs se transmet au corps entier et vient s'ajouter au moment angulaire conservé par le corps au cours de la phase d'appui.

Le corps quitte donc le trampoline, animé d'un mouvement d'élévation et de rotation autour de l'axe transversal.

4.2. Actions en phase aérienne

4.2.1 BALL OUT

4.2.1.1. Accélération

Le grouper (ou le carper) des membres inférieurs sur le tronc diminue le moment d'inertie, la vitesse angulaire s'accroît.

4.2.1.2. Ralentissement

L'ouverture progressive des membres inférieurs sur le tronc augmente le moment d'inertie, la vitesse angulaire diminue, ce qui favorise la réception sur la toile.

4.2.2 BARANI BALL OUT

4.2.2.1. Accélération

Même processus que pour le BALL OUT

4.2.2.2. Déclenchement de la vrille

La vrille est déclenchée en phase aérienne par transfert de moment angulaire.

Le corps est en rotation autour d'un axe transversal horizontal passant par "G". Les actions musculaires effectuées

pour déclencher le BARANI ont pour effet de provoquer un déplacement progressif de la masse du corps par rapport à l'axe initial.

Au cours de cette phase et de la phase suivante, le corps tourne autour d'une série d'axes de rotation passant tous par "G".

4.2.2.3. Accélération de la vrille

Le corps s'allonge afin de permettre le déroulement rapide de la vrille. Le corps étant plat le moment d'inertie par rapport à l'axe longitudinal est réduit ce qui accélère le mouvement autour de cet axe mais ralentit la rotation en salto.

4.2.2.4. Retour à la toile

. BALL OUT

L'ouverture progressive des membres inférieurs sur le tronc, augmente le moment d'inertie du corps donc ralentit la vitesse de rotation.

Pour des raisons de sécurité la réception dans la toile doit se faire en léger déséquilibre arrière c'est-à-dire en sous-rotation.

. BARANI BALL OUT

Le mouvement de vrille est ralenti par l'écartement des membres supérieurs, la fermeture des hanches complète cette action. Ce mouvement produit, par réaction, la fermeture des hanches sur les membres inférieurs. Au cours de la phase d'ouverture de la hanche que ce soit en BALL OUT ou en BARANI BALL OUT, le tronc semble fixé en direction. Ceci est dû au fait que le moment d'inertie du tronc est supérieur à celui des membres inférieurs.

Pour l'enchaînement de la figure suivante, il est essentiel que les membres inférieurs pénètrent verticalement dans la toile. Cette remarque ne s'applique qu'au BARANI BALL OUT car il n'y a pas d'enchaînement sur BALL OUT.

5. ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'aborder l'étude de ces deux éléments, il est nécessaire de bien maîtriser toutes les rotations simples vers l'avant depuis la position "DOS", mais également les sauts suivants :

5.1. Salto avant groupé et carpé, départ debout.

5.2. Salto avant groupé, départ dos (PORPUS) 360°

5.3. Salto avant carpé 1/2 vrille

5.4. Salto avant groupé 1/2 vrille

5.5. Barani carpé

5.6. Barani groupé

5.7. Salto 3/4 en avant.

6. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

6.1. Série de rebonds sur le dos

6.2. Série : Dos. Ventre. Cody avant

7. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Ces deux figures sont relativement simples, et l'apprentissage ne pose guère de problèmes. Le plus délicat étant le réglage du 3/4 avant, afin de permettre une liaison correcte.

7.1. Dos - Debout

7.2. Dos - Ventre

7.3. Dos - Dos (PORPUS)

7.4. Ball out groupé

7.5. Ball out carpé.

Attention pour ces deux exercices à la chute en avant, il vaut mieux prévoir la pose d'un tapis sur la toile au cours des premiers essais.

7.6. Dos. Salto avant carpé 1/2 vrille tard (Tapis) Arrivée à 4 pattes.
 Avant d'aborder cet élément, il est souhaitable de reprendre le salto avant carpé et groupé avec 1/2 vrille, de la station debout.

7.7. Dos. Salto avant carpé 1/2 vrille (tard). Debout

7.8. La vrille sera déclenchée plus tôt, avec vision de la toile :

BARANI BALL OUT

N.B. Travailler systématiquement cette figure en position carpée et en position groupée. La forme tendue ne doit être étudiée qu'ultérieurement, car elle risque de perturber le déroulement du BARANI.

Tous ces éléments seront ensuite repris, mais avec enchaînement sur le Salto 3/4 en avant. (voir Trampoline N° 5)

8. DEFAUTS TYPES

8.1. Impact sur la toile

8.1.1. Mauvaise position du corps

- . Trop sur le cou (Danger !!!)
- . Trop sur le bassin (impossibilité de créer la rotation)

8.1.2. Membres inférieurs mal placés

- . Trop fermés : pas de rotation
- . Trop ouverts : pas d'élévation

8.2. Appui sur la toile

8.2.1. Dos rond (chercher à coller à la toile avec toute la surface du dos)

8.2.2. Relâchement abdominal

8.2.3. Tête en extension (fixer le regard sur les genoux)

8.2.4. Membres supérieurs mal placés (ils restent approximativement parallèles aux membres inférieurs).

8.3. Départ de la toile

8.3.1. Lancer de jambes insuffisant le "KICK" est un élément fondamental de la création de l'impulsion.

8.3.2. Blocage amorti. Pour bénéficier complètement de l'action du "KICK" il est indispensable que le blocage soit brutal.

Il peut être utile pour mieux faire sentir ce blocage de faire l'exercice suivant bien qu'il soit peut-être traumatisant pour la région lombaire.

Exécutant couché sur le dos mains tenant les chevilles de l'aide debout, les pieds de chaque côté de sa tête. L'aide lance les membres inférieurs de son camarade vers l'avant celui-ci cherche à les bloquer le plus tôt possible.

8.4. Phase aérienne

8.4.1. BALL OUT

. Déplacement vers l'avant (voir l'angle de blocage des membres inférieurs)

. Grouper ou carper insuffisant

. Réception non contrôlée (être toujours en sous rotation)

(TAPIS)

8.4.2. BARANI BALL OUT

. Vrille déclenchée trop tôt. (Engager le salto et ne penser à la vrille que lorsque le tronc est vertical, la tête vers le bas).

. Vrille réalisée corps légèrement fléchi

La chronophotographie du BALL OUT est parue dans le n° 10 de la Revue TRAMPOLINE.

Pierre BLOIS et Michel ROUQUETTE

Nouvelles internationales

Extrait de B.T.F. News - n° 17

Bulletin de la Federation Britannique de Trampoline

1. Un nouvel exercice a été réalisé par l'ancien international DAVE CURTISS, bien connu des trampolinistes français. Il s'agit de "1 1/2 IN, FULL OUT, BALL OUT FLIFFIS". Il ne s'agit pas comme on serait tenté de le croire de RUDY IN FULL OUT mais ainsi que nous l'explique DAVE de "1/2 twist, Full in, Full out".

Il a découvert cet exercice en s'échauffant sur "JONA BALL OUT". Après avoir effectué la première 1/2 vrille au lieu de réaliser un salto arrière groupé, il a enclenché une vrille. L'étape suivante consistait à enchaîner la deuxième vrille sur la première.

Dave pense être le premier à réaliser cette figure, car selon lui si PITTAWAY ne l'a pas faite personne d'autre ne l'a tentée.

2. Quelques images sur Melbourne.

Les Championnats du Monde prévus à Melbourne à la fin février causent beaucoup de problèmes à la F.I.T. En effet, les pays du Common Wealth ont décidé de refuser l'entrée sur leur territoire aux ressortissants Sud Africains. La position de la FIT, reprécisée à Essen est claire et sans ambiguïté : "Aucun interdit sur la participation d'une nation pour des raisons politiques ou raciales". Comment évoluera la situation ? Si les Australiens acceptent les Sud Africains, les Soviétiques refusent de participer au Championnat. Voilà où nous en sommes, cinq mois avant la compétition.

3. La Coupe DOBROVOLSKY se déroulera cette année le 13 mai 1978 en URSS L'Equipe de France est invitée.

4. L'Equipe Soviétique a confirmé sa venue en France du 12 au 18 octobre 1978.