

# TRAMPOLINE



**Fédération Française  
de Sports au Trampoline**

**19, rue de la lancette  
75012 PARIS**



## LE MOT DU PRÉSIDENT

-----

Chers Amis,

Vous allez prendre connaissance, je l'espère avec intérêt, de la première parution de notre bulletin fédéral "TRAMPOLINE".

Vous y trouverez les éléments techniques qui vous faciliteront l'enseignement et la pratique du Trampoline dans vos clubs, les comptes-rendu des manifestations nationales et internationales, ainsi que les informations administratives indispensables au fonctionnement de vos associations.

Nous nous sommes efforcés, de présenter les différentes rubriques sous une forme claire et précise, il est possible que certaines améliorations soient souhaitables et nous comptons sur vos suggestions pour y parvenir, vous prouverez ainsi votre collaboration à notre effort.

Cette première brochure vous est offerte, toutefois il serait nécessaire pour les prochaines parutions (4 annuelles) de prévoir une participation aux frais d'impression et d'expédition dont le montant vous sera proposé lors de notre Assemblée Générale le 1er Mars 1975.

Je tiens à remercier la Commission Technique Fédérale, auteur de cette heureuse initiative ainsi que Bois-Colombes Sports pour l'aide apportée à la réalisation de ce premier exemplaire, et souhaite que "TRAMPOLINE 1" soit la concrétisation de ce lien qui nous unit dans notre désir de voir cette belle discipline prendre parmi les autres sports la place qui dorénavant lui est due.

Le Président de la F.F.S.T.

Bernard AMMON.

Bulletin édité par la Fédération Française des Sports au Trampoline  
19, rue de la Lancette - 75012 - PARIS Tél. 343-73-71 - Secrétariat  
Technique : Tél. 324-18-77.

SOMMAIRE du n° I

- AVANT-PROPOS du PRESIDENT
- CALENDRIER NATIONAL et INTERNATIONAL
- EXERCICES IMPOSES 1975
- COMPTE-RENDU de la REUNION de la FEDERATION INTERNATIONALE de TRAMPOLINE
- La TERMINOLOGIE au TRAMPOLINE : les SAUTS vers l'AVANT
- COMPETITIONS SCOLAIRES et UNIVERSITAIRES
- PAGE TECHNIQUE "LE BARANI"
- COMPETITIONS INTERNATIONALES
- INFORMATIONS.

CALENDRIER NATIONAL et INTERNATIONAL

19	janvier	INS	C.P.F. avec la FFG.	10 h.
25	"	INS	Cours de juges	14 h.
29	"	Bois-Colombes	Compétition ASSU	14 h.
2	février	"	Réunion d'information	10 h.
2	février	"	Coupe d'hiver	14 h.
17 au 23	"	Prémanon	Entraînement équipe de France FFG	
1er	mars	Paris	Assemblée Générale FFST	
"	"	INS	Commission Technique Fédérale	9 h.
3 au 7	mars	ENSEPS	Stage Perfectionnement Enseignants	
8 au 9	mars	Strasbourg	Stage d'Information	
10 au 12	"	Vichy	Stage national cadres FFG	
14	"	Bicêtre	Ouverture jeux du Val de Marne	21 h.
15	"	Amsterdam	Flower Cup, Cours de juges international	
16	"	Paris	Coupe Ile de France	
19	"	Bois-Colombes	Compétition ASSU	14 h.
21 au 25	"	Avoriaz	Démonstration	
30	"	Mutterstadt	Canada - R. F. A.	
13 au 20	avril	U.S.A.	Commission Technique internationale	
27	"	Champigny	Championnat Ile de France	
10 et 11	mai	Dijon	Championnat de France	
13	mai	Huygens	Démonstration O.M.S.	
22 au 28	mai	Leningrad	Coupe Internationale DOBROVOLSKY	
14	mai	Bois-Colombes	Critérium de Paris ASSU	14 h.
28	mai	Leinfeld	U.R.S.S. - R. F. A.	
29 et 31	mai		Championnats d'Espagne	
1 au 13	juillet	Dinard	Stage National (Espoirs)	
13	juillet			
15	septembre	Dinard	Stage de l'Equipe de France	
6	juillet	Berlin	Gymnaestrada	
18	juillet	Mannheim	JAPON - R.F.A.	
30	août	Berne	Coupe Nissen Eterna Cup	
27 et 28	septembre	Bâle	Championnat d'Europe - Cours de juges	
Vacances Toussaint		Bois-Colombes	Stage Amicale de l'ENSEPS	

COMPTE RENDU de la COMMISSION TECHNIQUE INTERNATIONALE

Le Président B. AMION et le D.T.N. P. BLOIS, assistaient aux réunions de la F.I.T. qui se sont déroulées les 27 et 28 septembre à WISLOCH (R.F.A.). Les travaux ont porté sur la dernière mise au point des règles de compétition. Elles sont en cours d'impression et seront bientôt disponibles.

Quelles sont les modifications importantes ayant une incidence sur les prochaines compétitions, la date de leur application ayant été fixée au 1er janvier 1975 ?

15. 3. un concurrent, déséquilibré au cours des chandelles préparatoires, est autorisé à recommencer après l'avis des juges.

18. Interruption de l'exercice

18.1.2. Manque de simultanéité flagrante dans le contact des pieds sur la toile.

18. 2. Seuls sont appréciés les sauts terminés sur la toile.

19.4. Si l'exercice comprend plus de 10 parties d'exercices, le juge arbitre déduit 1 point.

20.1.5. On attribue 1/10 de point supplémentaire pour des rotations de 360° ou plus si les sauts sont réalisés en position carpée ou tendue.

20.1.6. 1 3/4 et 2 3/4 de salto arrière (réception sur le ventre) bénéficient de 2/10 supplémentaires.

20.1.7. Les sauts de 720° et plus, avec vrille, bénéficient d'un /10e supplémentaire s'ils sont réalisés en position carpée ou tendue.

.....  
La F. I. T. a également décidé d'accepter le TUMBLING (acrobatie au sol sur une piste de tapis de 20 mètres de long) et le double mini trampoline. Les prochaines compétitions internationales pourraient comporter ces deux épreuves supplémentaires. Les règles sont en cours de traduction, elles seront disponibles après examen et accord de la commission technique de la F.I.T. Le développement de ces deux spécialités appelle certaines remarques. Pour le double mini-tramp, l'appareil est relativement cher, peu répandu, et il ne paraît peut être pas souhaitable, dans l'immédiat, de l'introduire dans les clubs. L'assemblée générale du 1er mars prendra position sur ce point.

Pour le Tumbling, la situation est différente. Cette spécialité est plus proche de la Gymnastique que du Trampoline. La clientèle nous sera fournie par les gymnastes, rebutés par la pratique des six agrès. Cela sous-entend donc un accord avec la F.F.G. avant d'envisager l'organisation de compétitions nationales. En principe une épreuve de Tumbling est prévue aux championnats du Monde qui se dérouleront aux U.S.A. en juillet 1976.

.....

.....

TERMINOLOGIE

Beaucoup de trampolinistes et d'entraîneurs ont encore des problèmes avec la terminologie. Nous leur proposons dans les pages qui suivent, une grille qui facilitera la connaissance des termes techniques et le mécanisme de la terminologie américaine. Celle-ci a été volontairement conservée, en raison de sa précision, de sa concision et de son caractère international.

Quelques "termes clés" sont à connaître :

- BACK : Salto arrière
- BALL OUT : Salto avant depuis le dos
- BARANI : Salto avant avec 1/2 vrille
- CODY : Salto arrière depuis le ventre (se fait également en avant, mais pas en compétition)
- FLIFFIS : double salto avec vrille
- FULL : 1 vrille
- DOUBLE FULL : 2 vrilles
- HALF : 1/2 vrille
- IN : indique que la figure désignée est réalisée dans le premier salto.
- OUT : indique que la figure désignée est réalisée dans le dernier salto.
- RANDOLPH ou RANDY : Salto avant avec 2 1/2 vrilles
- RUDOLPH ou RUDY : Salto avant avec 1 1/2 vrille
- TRIFFIS : Triple salto avec vrille.

Pour faciliter la classification des saltos, il faut distinguer le sens de la rotation au départ de la toile.

I - SALTOS avec DEPART vers l'AVANT

I.1. - Saltos simples et doubles sans vrille

Ne sont jamais réalisés en compétition, en raison des difficultés d'enchaînement.

I.2. - Saltos simples avec vrille

Nombre de Saltos	Nombre de Vrilles	Termes conventionnels	Valeur en 1/10ème
1	1/2	BARANI	"5
1	1 1/2	RUDOLPH ou RUDY	"7
1	2 1/2	RANDOLPH ou RANDY	"9
1	3 1/2	ADOLPH ou ADY	"11

1.3. Fliffis (double salto avec vrille)

Nombre de Saltos	Nombre de Vrilles	Répartition des Vrilles		Termes conventionnels	Valeur en 1/10.
		1er salto IN	2. salto OUT		
1 3/4	1	-	1	PERIWINKLE	9
2	1/2	1/2	.	BARANI IN	9
2	1/2	.	1/2	BARANI OUT	9
2	1 1/2	1/2	1	BARANI IN FULL OUT	11
2	1 1/2	I	1/2	FULL IN BARANI OUT	11
2	1 1/2	1 1/2	-	RUDY IN	11
2	1 1/2	-	1 1/2	RUDY OUT	11
2	2 1/2	-	2 1/2	RANDY OUT	13
2	2 1/2	2	1/2	DOUBLE FULL IN BARANI OUT (CAJUN)	13
2	2 1/2	1	1 1/2	FULL IN RUDY OUT	13
2	2 1/2	1/2	2	BARANI IN DOUBLE FULL OUT	13
2	3 1/2	2	1 1/2	DOUBLE FULL IN RUDY OUT	15

TERMINOLOGIE

Beaucoup de trampolinistes et d'entraîneurs ont encore des problèmes avec la terminologie. Nous leur proposons dans les pages qui suivent, une grille qui facilitera la connaissance des termes techniques et le mécanisme de la terminologie américaine. Celle-ci a été volontairement conservée, en raison de sa précision, de sa concision et de son caractère international.

Quelques "termes clés" sont à connaître :

- BACK : Salto arrière
- BALL OUT : Salto avant depuis le dos
- BARANI : Salto avant avec 1/2 vrille
- CODY : Salto arrière depuis le ventre (se fait également en avant, mais pas en compétition)
- FLIFFIS : double salto avec vrille
- FULL : 1 vrille
- DOUBLE FULL : 2 vrilles
- HALF : 1/2 vrille
- IN : indique que la figure désignée est réalisée dans le premier salto.
- OUT : indique que la figure désignée est réalisée dans le dernier salto.
- RANDOLPH ou RANDY : Salto avant avec 2 1/2 vrilles
- RUDOLPH ou RUDY : Salto avant avec 1 1/2 vrille
- TRIFFIS : Triple salto avec vrille.

Pour faciliter la classification des saltos, il faut distinguer le sens de la rotation au départ de la toile.

I - SALTOS avec DEPART vers l'AVANT

I.1. - Saltos simples et doubles sans vrille

Ne sont jamais réalisés en compétition, en raison des difficultés d'enchaînement.

I.2. - Saltos simples avec vrille

Nombre de Saltos	Nombre de Vrilles	Termes conventionnels	Valeur en 1/10ème
1	1/2	BARANI	"5
1	1 1/2	RUDOLPH ou RUDY	"7
1	2 1/2	RANDOLPH ou RANDY	"9
1	3 1/2	ADOLPH ou ADY	"11



I. 4. TRIFFIS (triple saltos)

Nombre de saltos	Nombre de vrilles	Répartition des vrilles			Termes conventionnels	Valeur
		1 salto	2 salto	3 salto		
3	1/2	1/2	-	-	BARANI IN TRIFFIS	13
3	1/2	-	-	1/2	BARANI OUT TRIFFIS	13

I. 5. BALL OUT (saltos vers l'avant, avec ou sans vrille depuis le dos)

Nombre de saltos	Nombre de vrilles	Répartition des vrilles		Termes conventionnels	Valeur en 1/10
		IN	OUT		
1 1/4	1/2			BARANI BALL OUT ++	6
1 1/4	1 1/2			RUDY BALL OUT	3
1 1/4	2 1/2			RANDY BALL OUT	10
1 1/4	3 1/2			ADY BALL OUT	12
2 1/4	1/2		1/2	BARANI OUT BALL OUT	10
2 1/4	1 1/2		1 1/2	RUDY BALL OUT	12
2 1/4	1 1/2	1	1/2	FULL IN BARANI OUT BALL OUT	12
2 1/4	1 1/2	1/2	1	BARANI IN FULL OUT BALL OUT	12

++ Il est possible de réaliser la vrille dès le départ de la toile et de continuer en salto arrière, dans ce cas le terme utilisé est JONA BALL OUT.  
 Ce tableau n'est pas limitatif, une fois le mécanisme terminologique compris il n'y a plus de difficulté pour désigner un nouveau saut.  
 N.B. Les saltos vers l'arrière feront l'objet d'une étude dans le prochain numéro de "TRAMPOLINE".

COMPETITIONS SCOLAIRES et UNIVERSITAIRES

Pour la première fois, et dans l'académie de Paris seulement, une expérience est tentée, afin d'introduire les compétitions de Trampoline dans les établissements secondaires.

Trois compétitions sont prévues et elles se dérouleront au Lycée-Albert Camus à Bois-Colombes aux dates suivantes :

- 29 JANVIER
- 19 MARS
- 14 MAI

Les exercices proposés ont été composés dans la forme et l'esprit des "mini enchaînements" (Editions ADIREPS - 11, Avenue du Tremblay - 75012 PARIS). Ils pourront servir de bases pour un travail préparatoire dans les clubs.

Le programme de ces compétitions est le suivant :

1ère Compétition

Cinq exercices sont proposés, trois seulement doivent être réalisés et notés selon le règlement de la F. F. S. T.

Seuls les sauts précédés d'un chiffre seront appréciés afin que la note soit sur "cinq".

- 1er exercice
- 1 - Saut carpé, jambes écartées
  - Chandelle intermédiaire
  - 2 - Assis
  - 3 - Debout
  - chandelle intermédiaire
  - 4 - Saut carpé, jambes écartées
  - 5 - Saut final

- 2ème exercice
- 1 - Saut groupé
  - Chandelle intermédiaire
  - 2 - Assis
  - 3 - Debout
  - chandelle intermédiaire
  - 4 - Saut groupé
  - 5 - Saut final.

- 3ème exercice
- 1 - Saut groupé
  - chandelle intermédiaire
  - 2 - Saut carpé, jambes écartées
  - chandelle intermédiaire
  - 3 - Saut groupé
  - Chandelle intermédiaire
  - 4 - Saut carpé, jambes écartées
  - 5 - Saut final

- 4ème exercice
- 1 - Assis
  - 2 - Debout
  - Chandelle intermédiaire
  - 3 - Assis
  - 4 - Debout
  - 5 - Saut final

Huit exercices sont proposés, quatre seulement doivent être réalisés et notés selon le règlement de la F.F.S.T.

Seuls les sauts précédés d'un chiffre seront appréciés, afin que la note soit sur "cinq".

1er exercice

- 1 - Saut carpé, jambes écartées
- 2 - Assis
- 3 - Debout
- 4 - Assis
- 5 - 1/2 vrille debout
- - Saut final

2ème exercice

- 1 - Ventre
- 2 - Debout
- 3 - Assis
- 4 - 1/2 vrille debout
- 5 - Saut carpé écart
- - Saut final

3ème exercice

- 1 - Saut groupé
- 2 - Assis
- 3 - Ventre
- 4 - Debout
- 5 - Saut carpé, jambes écartées
- - Saut final

4ème exercice

- 1 - Assis
- 2 - Ventre
- 3 - Debout
- 4 - Dos
- 5 - 1/2 vrille, debout
- - Saut final.

5ème exercice

- 1 - Saut groupé
- 2 - Ventre
- 3 - Dos
- 4 - 1/2 vrille, debout
- 5 - Saut carpé écart
- - Saut final

6ème exercice

- 1 - Saut groupé
- 2 - Assis
- 3 - 1/2 vrille, assis
- 4 - 1/2 vrille, debout
- 5 - Saut carpé, jambes réunies
- - Saut final

7ème exercice

- 1 - Ventre
- 2 - Debout
- 3 - Dos
- 4 - 1/2 vrille, debout
- 5 - Saut carpé, jambes écartées
- - Saut final

8ème exercice

- 1 - 1/2 vrille, assis
- 2 - 1/2 vrille, debout
- 3 - Dos
- 4 - 1/2 vrille, debout
- 5 - Saut carpé, jambes réunies
- - Saut final.

1 point : Benjamins      2 points : Cadets  
1 point 50 : Minimes      Libre : Juniors

Toutes ces compétitions se dérouleront conformément aux règlements de la Fédération Française des Sports au Trampoline.

3ème compétition

Elle est constituée par deux compétitions distinctes :

- le CRITERIUM de PARIS s'adresse aux débutants de l'année
- le CHAMPIONNAT de PARIS est destiné aux jeunes pratiquant le trampoline depuis plusieurs années.

CRITERIUM de PARIS

Catégories d'âge : benjamin - cadet - minime - junior.

Programme :

- Exercice imposé "débutants" de la F.F.S.T. réalisé en deux parties. Chaque exercice est noté sur "cinq".

1ère partie

2ème partie

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1 - Saut groupé                | 1 - Plat ventre                 |
| 2 - Assis                      | 2 - Debout                      |
| 3 - 1/2 vrille, assis          | 3 - Dos                         |
| 4 - 1/2 vrille, debout         | 4 - 1/2 vrille, debout          |
| 5 - Saut carpé, jambes réunies | 5 - Saut Carpé, jambes écartées |
| - - Saut final                 | - - Saut final.                 |

- Exercice libre : cinq touches seulement, la difficulté est limitée à : 0 point 80.

CHAMPIONNAT de PARIS

Catégories d'âge : Benjamin, minime, cadet, junior.

Programme :

- pas d'exercice imposé, mais deux exécutions d'un même exercice libre de 10 touches.

- La difficulté maxima est limitée à :

- Benjamin : 1 point
- Minime : 1 point 50
- Cadet : 2 points
- Junior : pas de limitation.

Au niveau universitaire, une proposition de compétition a été envoyée à chaque directeur de Centre Sportif Universitaire. Nous espérons beaucoup de cette nouvelle expérience.

Trois niveaux ont été déterminés avec des exigences techniques adaptées :

Niveau 1

- . Exercice imposé en cinq sauts
- . Exercice libre en 10 sauts réalisés en trois fois.

Les sauts choisis doivent répondre aux conditions suivantes :

- Maximum de rotation transversale (salto) 180 °
- Maximum de rotation longitudinale (vrille) 180 °

### Niveau 2

Règlement identique mais exigences différentes

- Maximum de rotation transversale (salto) 360 °
- Maximum de rotation longitudinale (vrille) 180 °

### Niveau 3

- . Exercice imposé : 3ème catégorie F.F.S.T. (ancienne "JEUNESSE")
- . Exercice libre 10 sauts enchaînés.

- Maximum de rotation transversale (salto) 360 °
- Maximum de rotation longitudinale (vrille) 360 °

L'originalité du règlement réside dans le fait que le professeur a toute liberté pour composer les exercices imposés et libres des deux premiers niveaux. La réalisation de l'exercice libre en trois fois permet aux étudiants d'aborder des difficultés sans les problèmes que pose l'enchaînement de dix sauts.

Souhaitons un bel avenir au trampoline universitaire.

-----

## La PAGE TECHNIQUE "Le BARANI"

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

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

Les différentes étapes de l'étude du barani peuvent être les suivantes :

- maîtrise parfaite du salto avant carpé, avec contrôle visuel, des membres inférieurs, avant l'ouverture.

Détermination précise du sens de rotation en vrille. Beaucoup d'erreurs sont commises en raison d'une progression conseillée par les établissements "NISSEN", qui assimile le BARANI à la RONDADE. En réalité, s'il y a similitude dans le déroulement spatial, il y a très souvent contradiction dans le sens de rotation. C'est ainsi qu'une rondade main gauche, est une rotation à droite. Généralement, derrière une telle rondade, les gymnastes vrillent à gauche. Une progression basée sur une analogie avec la rondade donnera un barani du mauvais côté, et il ne sera plus possible, ultérieurement, de construire sur cet acquis. Le RUDOLPH sera compromis et des perturbations interviendront au cours de certains fliffis. Attention, un trampoliniste qui vrille à droite, doit présenter, successivement, le dos, puis le ventre, à un observateur placé sur sa gauche.

Lorsque le salto avant carpé est maîtrisé, le sens de vrille déterminé, il suffit de demander à l'élève, après avoir vu ses jambes, d'effectuer un quart de tour du côté du professeur, placé sur le trampolin dans le sens de la rotation. Un signal sonore peut faciliter le déclenchement au début. Progressivement la rotation se complètera et la 1/2 vrille sera réalisée. A ce moment l'élève ne voit pas encore la toile, c'est encore un salto (carpé) 1/2 vrille mais pas encore le BARANI.

Après de très nombreuses répétitions, le moment de déclenchement de la vrille sera anticipé et progressivement la toile va apparaître dans le champ visuel. L'élève aura alors réalisé le BARANI.

Ensuite il faudra travailler les différentes formes de BARANI :

- BARANI groupé très utile pour le BARANI BALL OUT et le BARANI OUT FLIFFIS.
- BARANI tendu, forme plus évoluée, la plus utilisée parce que la plus esthétique.

N.B. Parfois des perturbations interviennent dans le déroulement du BARANI, la vrille est faite trop tôt et la rotation se fait dans de mauvaises conditions.

Les causes peuvent être les suivantes :

- mauvais sens de vrille
- vrille trop tôt
- apprentissage de la forme tendue, trop tôt.

Les remèdes sont simples, il suffit de revenir au salto carpé en demandant de bien arrondir le dos.

Donner priorité à la création du salto par rapport à la vrille.

CHAMPIONNATS 1974/1975

ATTENTION

Les difficultés maxima précisées par catégorie ne peuvent en aucun cas être supérieures à celles indiquées.

Les limites d'âge indiquées sont valables pour l'année 1974. Apportez vous-même les corrections pour 1975.

REGLEMENT SPECIAL pour la COUPE d'HIVER 1974 et 75

Ouverte aux catégories d'âge suivantes

- Débutants "A"
- Débutants "B"
- Jeunesse "A"
- Jeunesse "B"

En catégorie "DEBUTANT B" et pour cette compétition seulement, l'exercice imposé sera réalisé en deux parties.

1ère partie : Figures de 1 à 5 + saut final

2ème partie : Figures de 6 à 10 + saut final.

Les pénalisations pour manque de stabilité finale seront divisées par deux.

Pas d'exercice libre, mais réalisation de l'imposé une deuxième fois dans les mêmes conditions.

FEDERATION FRANCAISE des SPORTS au TRAMPOLINE

EXERCICE IMPOSE :

CATEGORIE INTERNATIONALE "A" Hommes et Femmes.

1.	2 Salto avt. carpé 1/2 vrille au 2ème salto	9
2.	1 Salto avt. 1/2 vrille (Barani)	5
3.	3/4 Salto arr. tendu ..... Ventre	3
4.	1 1/4 Salto arr. groupé (Cody)	5
5.	1 Salto arr. groupé	4
6.	1 Salto arr. 1 vrille	6
7.	1 3/4 SALTO avt. groupé	7
8.	1 1/4 Salto avt. 1/2 vrille (libre)	6
9.	1 Salto arr. carpé	5
10.	1 Salto arr. 2 vrilles	8

Total difficulté : 5.80 points

EXERCICE LIBRE

Cet exercice composé par la Commission Internationale de la F.I.T. est imposé :

- aux Championnats Régionaux 1974 et 1975
- aux Championnats de France 1974 et 1975
- aux Championnats du Monde 1974 (catégorie "A")
- aux Championnats d'Europe 1975 (catégorie "B").



EXERCICE IMPOSE :

CATEGORIE INTERNATIONALE "B" Hommes et Femmes

1.	3/4 Salto avt. tendu (piqué américain)	3
2.	1 1/4 Salto avt. 1/2 vrille	6
3.	Saut carapé écart	0
4.	1 salto arr. tendu	5
5.	1 salto arr. groupé ..... Assis	4
6.	1/2 vrille ..... Assis	1
7.	1/2 vrille ..... Debout	1
8.	1 salto avt. 1/2 vrille (Barani)	5
9.	1 salto arr. groupé	4
10.	1 salto arr. 1 vrille	6
	Total difficulté :	<hr/> 350 points

EXERCICE LIBRE :

Cet exercice composé par la Commission Technique Internationale de la F.I.T. est imposé :

- aux Championnats Régionaux 1974 et 1975
- aux Championnats de France 1974 et 1975
- aux Championnats d'Europe de la Jeunesse 1974
- aux Championnats du Monde 1974 (catégorie "B")
- aux Championnats d'Europe 1975 (catégorie "B")

.../...

EXERCICE IMPOSE :

DEUXIEME CATEGORIE - Hommes et Femmes

1.	3/4 Salto avt. tendu (piqué américain)	3
2.	1/4 Salto avt. 1/2 vrille .....debout	2
3.	Saut carpé écart ..	0
4.	1 salto arr. groupé ..	4
5.	1/2 vrille ..... assis	1
6.	1/2 vrille ..... debout	1
7.	Saut groupé	0
8.	1 salto avt. 1/2 vrille (Barani)	5
9.	1 1/4 Salto arr. groupé ..... dos	5
10.	3/4 Salto arr. carpé (pull over)	3
		<hr/>
	Total difficulté	240 points

EXERCICE LIBRE : Difficulté maximum : 3 points

Cet exercice est imposé aux :

- Championnats Régionaux 1974 et 1975

- Championnats de France 1974 et 1975

.../...

EXERCICE IMPOSE :

TROISIEME CATEGORIE : Hommes et Femmes

1.	1/4 salto arr. 1 vrille .....	Dos	3
2.	1/4 Salto avt. 1/2 vrille ....	Debout	2
3.	Saut carpé écart		0
4.	1 salto arr. groupé .....	Assis	4
5.	1/2 vrille .....	Assis	1
6.	1/2 vrille .....	Debout	1
7.	Saut groupé		0
8.	1 salto arr. groupé		4
9.	Saut carpé (jambes réunies)		0
10.	1 salto avt. 1/2 vrille (Barani)		5
			-----
Total difficulté :			200 points

EXERCICE LIBRE : difficulté maxima : 2,5 points

Cet exercice est imposé :

- aux Championnats Régionaux 1974 et 1975
- aux Championnats de France 1974 et 1975.

.../...

EXERCICE IMPOSE :

CATEGORIE "JEUNESSE" - Hommes et Femmes

JEUNESSE "A" - moins de 16 ans au 31 décembre 1974

JEUNESSE "B" - pas de limitation d'âge.

1.	1/4 Salto arr. 1/2 vrille .....	Dos	2
2.	1/4 Salto avt. 1/2 vrille .....	Debout	2
3.	Saut carpé écarté		0
4.	1 Salto arr. groupé		4
5.	Assis		0
6.	1/2 vrille .....	..... Debout	1
7.	Saut groupé		0
8.	1/4 salto arr. 1/2 vrille .....	Ventre	2
9.	1/2 Salto arr. ....	Dos	2
10.	3/4 salto arr. carpé (pull over)		3

Total difficulté : 160 points

EXERCICE LIBRE : difficulté maxima : 2 points

Cet exercice est imposé à :

- la Coupe d'Hiver 1974 et 1975
- aux Championnats Régionaux 1974 et 1975
- aux Championnats de France 1974 et 1975.

EXERCICE IMPOSE :

CATEGORIE "DEBUTANTS" - Hommes et Femmes

- DEBUTANTS "A" - moins de 12 ans au 31 décembre 1974
- DEBUTANTS "B" - pas de limitation d'âge. Seuls sont acceptés dans cette catégorie les Trampolinistes n'ayant jamais pris part à un Championnat organisé par la F.F.S.T. au cours des années précédentes.

1.	Saut groupé	0
2.	Assis	0
3.	1/2 vrille ..... assis	1
4.	1/2 vrille ..... debout	1
5.	Saut carpé (jambes réunies)	0
6.	Plat ventre	1
7.	Debout	1
8.	Dos	1
9.	1/2 vrille ..... debout	2
10.	Saut carpé écart	0

Total difficulté : 07point

EXERCICE LIBRE : difficulté maxima : 1,5 points

Cet exercice est imposé aux Championnats régionaux et de France 1974 et 1975.

I N F O R M A T I O N S

Brevets d'Etat

Des propositions ont été faites au Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports, au sujet du programme de la partie spécifique du 1er degré du Brevet d'Etat pour l'enseignement du Trampoline.

Option Trampoline au Professorat d'E.P.S.

Le trampoline est maintenant séparé de la gymnastique sportive en tant que spécialité spécifique. Les modalités du déroulement de cette épreuve feront l'objet d'une circulaire du SEJS.

Championnat d'Europe

Il se déroulera à Bâle les 27 et 28 septembre, un voyage collectif est prévu en autocar.

Un cours de juges organisé par la F.I.T. se déroulera à cette occasion, les juges intéressés par cette session, sont priés de se faire connaître à la FFST. afin que des séances préparatoires soient organisées.

Relations inter-fédérales

A la suite de contacts entre les présidents et les D.T.N. de la F.F.G. et de la F.F.S.T., il nous a été demandé de participer à des stages de perfectionnement organisés par la F.F.G.

19 janvier C. P. F. à l'INS

17 au 23 février à Prémaman

Stage national masculin

10 au 13 mars : Vichy Stage National des cadres d'Etat sur le thème "Influence de la formation et de l'entraînement spécifique au Trampoline et sa relation avec la gymnastique sportive".

Revue - Education Physique et Sport

Etude chronophotographique de l'exercice libre de Richard TISON au Championnat du Monde.

-----

-----

-----

FEDERATION FRANCAISE des SPORTS au TRAMPOLINE

19, rue de la Lancette

75012 - PARIS.

Le F. F. S. T. met à votre disposition :

- des sweat shirts, à l'emblème de la Fédération, couleur jaune, impression bleue, tout toile, la pièce ..... F. 20,00

Les envois seront faits en port dû, après réception de la commande et du montant correspondant.

Ces commandes sont à adresser à :

Monsieur Claude LURIOT  
171, Boulevard de Vannes

94230 C.A.C.H.A.N.

- des films, différents films peuvent vous être envoyés, en port dû.

Durée de location : 1 semaine

Coût de la location : ..... F. 25,00

Caution : 100,00 F.

Les demandes sont à adresser à :

Monsieur Pierre BLOIS  
2, rue du 2 décembre 1970

94360 BRY S/MARNE

- des insignes fédéraux :

- métalliques, pour boutonnères,
- auto-collants pour bagages et voitures,

sur demande au trésorier :

Monsieur René CAGNY  
8, rue Pastourelle

75003 P A R I S

QUELQUES INDICATIONS UTILES

FORMATION de CLUB : 2 possibilités

- a) Création d'une section "Trampoline" au sein d'un club sportif déjà existant.
- b) Création d'un club à vocation d'activité "Trampoline" uniquement.

Nécessite la formation du Club par simple déclaration à la Préfecture sur formulaire prévu à cet effet et à demander à la Préfecture.

AFFILIATION DU CLUB A LA F.F.S.T.

Par simple déclaration écrite à la F.F.S.T. accompagnée de la cotisation annuelle de 50,00 Francs.

LICENCE

Elle est valable du 1er janvier au 31 décembre de chaque année.

La licence FFST comprend automatiquement une assurance MNS. Celle-ci ne peut être séparée de la cotisation annuelle. Son montant est fixé à 30,00 francs. CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE.

Demande des cartons de licence à la FFST. ou au CR correspondant au secteur d'activité. Après enregistrement, timbrage et numérotage, la licence est renvoyée au Club.

Pour le renouvellement annuel :

Adresser à la FFST la demande de timbres, accompagnée du montant global et de la liste nominative précisant le numéro de la licence.

LE COMITE REGIONAL

Groupe un certain nombre de Clubs dans un secteur précis (voir répartition académique).

Sa création se fera à la Préfecture puis à la FFST, en indiquant la composition du Comité, lequel devra comprendre au minimum : 1 président - 1 vice-président - 1 trésorier - 1 secrétaire - 3 membres.

Après accord Fédéral sur la validité de ce Comité, celui-ci recevra une ristourne de 1,00 franc par licence et de 20,00 Francs par Club placé sous sa juridiction.

De plus, 2 membres deviendront automatiquement membres des Comités Fédéraux, et recevront, à ce titre, les comptes-rendu de ces Comités.



## R E S U L T A T S   I N T E R N A T I O N A U X

Le 28 septembre 1974, à WIESLOCH (R.F.A.) s'est déroulée une rencontre internationale entre l'U.R.S.S., les U.S.A. et la R.F.A., ce match étant le retour de celui ayant eu lieu à MOSCOU.

Le classement par équipe a vu la victoire tant chez les hommes, que chez les femmes, de l'U.R.S.S. devant la R.F.A. et les U.S.A.

Au classement individuel, les deux premières places ont été prises par les Soviétiques :

1 - JANES (URSS)	75 points	difficulté 10,60
2 - LOBANDOV (URSS)	74,60 points	difficulté 10,20
3 - MERRIOT (USA)	73,80 points	difficulté 10,00
4 - TRUONG (RFA)	73,00 points	difficulté 10,00
5 - FRIEDRICH (RFA)	72,80 points	difficulté 9,40

Chez les femmes, Ute LUXON obtint la 1ère place.

Les totaux sont gonflés en raison d'un arbitrage particulièrement optimiste quant à la qualité de l'exécution.

Voici, ci-dessous l'exercice libre de JANES

Triffis out groupé	13
1/2 in Rudy out	25
Rudy out carpé	37
1/2 in 1/2 out carpé	48
out carpé	52
1/2 in 1/2 out	68
Rudy out groupé	79
Double arrière carpé	88
2 3/4 avant groupé	99
Randy ball out	10,90

10,90 points difficulté

Le 30 novembre 1974, à BOIS-COLONBES, match triangulaire R. F. A. - PAYS DE GALLES - FRANCE.

Gilles LEBRIS se classe 1er avec total de 73,10, un libre de 10,20			
2° Robert SWEBEL (RFA)	71,40	difficulté	9,80
3° Werner FRIEDRICH (RFA)	70,90	"	9,40
4° David CURTIS (Galles)	70,40	"	9,00
5° John BEER (Galles)	69,20	"	9,20

A noter au premier libre, la chute inattendue du favori de la rencontre Richard TISON (ce qui démontre que les meilleurs spécialistes peuvent, par une simple seconde de relâchement, manquer leur exercice pourtant répété des centaines de fois à l'entraînement).

Jean-Michel BATAILLON, quant à lui, avait quelques problèmes avec sa première touche de libre "Cajun" (2 vrilles 1er salto/ 1/2 vrille 2ème salto). Gérard FASOLI, lui, modifiait la composition de son libre et perdait des places au classement général.

Une surprise très agréable a été provoquée par le jeune Franck BARDY qui bien que hors concours, s'est imposé à la 7ème place au général, et terminait 2ème Français.

Nous ne pouvons qu'adresser nos félicitations à notre nouvel International breton.

A noter l'extraordinaire simultané européen qui, pour la première fois lançait une forme spectaculaire de synchro. Quatre trampolines et SWEBEL (RFA) - FRIEDRICH (RFA) - BEER (Galles) - TISON (France)

Résultats par équipe (3 meilleures notes : imposé - libre - finale)

	FRANCE	ALLEMAGNE	GALLES
Imposé	55,00	53,50	53,50
1er libre	79,30	77,50	75,80
2ème libre	77,80	76,20	77,60
	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	212,10	207,20	206,90

A SARASOTA (Floride) pour le stage national U.S.A., Gilles LEBRIS représentait le Club de Bois-Colombes-Sports.

Il rencontrait les meilleurs Américains, jugez vous-même :

Robbie BOLLINGER	Difficulté	11,50
Ronnie MERRIOT	"	11,00
Stewart RAMSON	"	11,20

Notre ami, Gilles LEBRIS, difficulté 10,50, était premier à l'imposé, perdait toute chance en s'arrêtant au 1er libre, à la 6ème touche. Il termine donc 5ème du Championnat américain.

Une parenthèse pour préciser que le grand débat du 27 septembre 1975 (Championnat d'Europe à BALE, Suisse) verra une explication serrée entre huit hommes, à plus de 11 points de difficulté !!!

Je précise à tous les amis, que suite à la Coupe Ile de France (ASLON le 16 mars 1975),

le Championnat Ile de France (CHAMPIGNY le 26 avril 1975)

le Championnat de France (DIJON le 10 mai 1975),

une sélection sera effectuée sur les jeunes espoirs.

Les meilleurs d'entre eux participeront au stage "espoirs Equipe de France" qui aura lieu à DINARD du 30 juin au 14 juillet 1975, sous la direction du Directeur Technique National, Pierre BLOIS, et de moi-même.

A bientôt dans les vrilles .....

Michel ROUQUETTE.

Quelques renseignements utiles

- L'Equipe de France de Trampoline est équipée par PUMA-FRANCE  
Survêtements modèle "TEAM"  
Chaussures modèle "CRACK"
- Le fournisseur "extra" pour le Trampoliniste :  
ALEZIA-SPORTS (M. KLIMO)  
74, rue d'Alesia - Paris 14ème
- Pour tous renseignements concernant l'achat d'un trampoline ou d'un mini-tramp,  
M. Louis RICHMOND (tel : 225 37-69)  
13, rue Marboeuf - Paris 5ème  
Modèles anglais et américains d'initiation ou de compétition.

-----