

Entretien avec Dan Millman

Premier champion du Monde de trampoline (1964)



www.worldtramp.com

Tout d'abord M. Millman, nous tenions à vous remercier de nous accorder cet entretien pour Worldtramp : c'est un honneur pour les passionnés de trampoline de pouvoir lire les propos du 1^{er} champion du monde de la discipline.

Worldtramp : En 1964, vous gagnez le 1^{er} titre de Champion du Monde de l'histoire du trampoline, 40 ans après, comment va Dan Millman et qu'est il devenu ?

Dan Millman : Le trampoline fut mon premier amour. Lorsque j'ai découvert un trampoline à l'âge de onze ans, j'ai eu le sentiment de pouvoir vivre la vie d'une nouvelle façon. Mais ma vie fut comme une rivière, toujours changeante, naviguant du trampoline à la gymnastique, au coaching, à l'enseignement universitaire, à des expériences qui m'ont conduit à regarder la vie d'une façon plus large, et au fait de partager mes perceptions et leçons apprises de différentes sortes de mentors. J'ai donc écrit et, plus tard, donné des conférences. Bien que je sois resté en contact avec le monde du trampoline (je fais une présentation aux entraîneurs nationaux cette année), j'ai mis l'accent sur l'écriture. Je suis maintenant l'auteur de 12 livres publiés en 29 langues. Mais je saute toujours sur notre trampoline dans le jardin.

Worldtramp : Le trampoline n'en était qu'à ses prémices lors de vos débuts : comment avez-vous connu ce sport ? Pourquoi l'avoir choisi ?

DM : Une de ces "coïncidences". Quand je suis entré au collège (à 11 ans), mon enseignant d'activités extra-scolaires, où les élèves se rencontrent pour la première fois avant d'aller en classe, s'appelait Xavier Leonard. Il apparut qu'il était un ami et partenaire de longue date de George Nissen, l'inventeur du trampoline moderne. Monsieur Leonard annonça qu'il lançait un club de trampoline et tumbling après l'école. Et cela commença ainsi.

Worldtramp : Avez-vous connu George Nissen ? Si oui gardez-vous aujourd'hui contact avec lui ? Quelle impression vous fit-il ?

DM : Quelques années plus tard, j'ai rencontré George Nissen quand j'avais à peu près 12 ans. Je fus surtout impressionné par sa gentillesse (pour moi, c'est la plus importante qualité que quelqu'un puisse avoir). J'étais simplement un jeune garçon, donc nous n'avons pas eu beaucoup de contact. Je l'ai rencontré par la suite le jour où j'ai participé aux premiers championnats du monde à Londres en 1964. Et j'étais aussi comblé de voir Monsieur Leonard, mon vieil enseignant que je n'avais pas vu en six ans. Je fus content d'être dans un bon jour ce jour là.

www.worldtramp.com

Worldtramp©

Worldtramp : Avant d'atteindre les sommets, y a-t-il eu des trampolinistes qui vous ont inspiré ou bien êtes-vous un véritable pionnier ? Quelles ont les personnes qui ont exercé la plus grande influence sur votre carrière ?

DM : Plusieurs trampolinistes m'ont inspiré et impressionné quand j'étais jeune. Les noms ne seront probablement pas familiers pour la plupart des gens : Glenn Wilson, Johnny Hamilton, Ron Munn, Harvey Plant, George Hery. Mais mon monde était petit à cette époque, et ses limites n'étaient pas beaucoup plus larges que les murs d'un endroit appelé « Trampoline Incorporated » à Burbank en Californie où mes amis et moi nous retrouvions chaque samedi (et mardi soirs) pour tenter de nouvelles figures et faire des jeux.

Worldtramp : Qui furent vos entraîneurs ? Où vous entraîniez-vous ?

DM : Monsieur Xavier Léonard fut mon premier enseignant, mais mon entraîneur principal fut Jess Robinson (à Trampoline Incorporated). Son fils, Dar, devint l'un des plus grands cascadeurs de tous les temps à Hollywood. Jess ne savait pas grand-chose à propos de biomécanique ou de technique, mais il prenait beaucoup de plaisir à nous voir apprendre. Il créait un environnement d'apprentissage, et nous motivait en créant des tableaux où nous gagnions des points pour apprendre différentes figures. Tout nous semblait comme un super jeu.

Worldtramp : Comment se déroulaient vos séances d'entraînement ?

DM : Les choses n'étaient pas du tout organisées à l'époque. Nous nous rassemblions, mes amis et moi, faisons des jeux, essayions de nouvelles figures, et seulement plus tard nous faisons des enchaînements, et finalement des exercices. Les jeux, tels que 1+1 [*NDLR : chaque participant ajoute une figure jusqu'à ce que l'un d'eux ne puisse plus effectuer l'enchaînement*], nous aidaient à rester vifs et à explorer les limites des possibilités de mouvement. Quelques-uns parmi nous, tels que moi, s'embêtaient à tendre nos pointes de pieds, garder nos jambes serrées ; la plupart faisait simplement des cascades.

Worldtramp : Au niveau des techniques : étaient-elles déjà clairement établies ? Ou bien développiez-vous et testiez de nouvelles techniques au fur et à mesure ?

DM : Nous expérimentions et essayions de comprendre les choses, apprenant au fur et à mesure. Nous ne considérions jamais que quelque chose fût impossible.

Worldtramp : Quel fut votre 1^{ère} compétition en trampoline ?

DM : J'avais 12 ans. Mon entraîneur nous fit prendre l'avion moi et quelques amis de Los Angeles à San Francisco. C'était une des premières fois que je prenais l'avion, et c'était le plus loin que je me sois éloigné de la maison. Après quelques heures de sommeil, on nous a dit de faire dix sauts d'affilée, en faisant une figure différente à chaque saut, et que quelqu'un serait déclaré « vainqueur ». Je n'avais jamais participé à une compétition auparavant, mais je fis le bon nombre de sauts, et balançai toutes les difficultés que je pus, et ils me dirent que j'avais gagné. Je n'ai jamais vraiment prêté attention aux scores et autres, mais c'était vraiment sympa !

Worldtramp : Parlez nous du déroulement du 1er Championnat du Monde à Londres en 1964...

DM : Il y a beaucoup à dire, mais je dirais ceci: à l'époque, les Etats-Unis avaient une grande longueur d'avance au trampoline, et même s'il y avait un sauteur allemand très fort, et un bon sauteur britannique, les trois athlètes américains étaient de loin les plus expérimentés : Wayne Miller (champion national AAU), Gary Erwin (le champion national universitaire), et moi (champion national USGF). Un autre jour, Wayne aurait pu facilement l'emporté, tout comme Gary. J'étais simplement dans un bon jour.

Worldtramp : Quels programmes avez-vous présentés lors de cet événement et quelles étaient les règles en vigueur ?

DM : La compétition se déroulait comme un tournoi de tennis – élimination directe en face-à-face. Nous ne faisons pas qu'un exercice, mais étions opposés à un certain nombre d'athlètes. J'ai donc ajusté la difficulté de mon exercice en fonction de la personne à laquelle j'étais opposé. A la fin, ce fut Gary Erwin et moi. Gary fit un superbe exercice mais en assurant ; j'ai lâché les freins et ça a payé !

Il n'y avait pas d'imposés, seulement des libres. Il n'y avait pas de système de notation, mais plutôt deux trampolines, un rouge et un bleu, avec sept juges. Un athlète faisait un exercice, puis l'autre, et les juges levaient une carte rouge ou bleue pour indiquer le meilleur exercice. Celui qui avait au moins 4 cartes levées remportait la manche.

Nous sautions sur des trampolines 6x12 (beaucoup plus petits que les trampolines d'aujourd'hui) avec des toiles tissées 1-inch (2,5 centimètres). La plupart des trampolinistes d'aujourd'hui auraient du mal à faire un double avec une vrille sur ces toiles. Et pas de tapis de protection aux extrémités non plus. Quand je fis mon exercice final, je me suis souvenu de mes deux premiers sauts (rudy out piked suivi d'une double vrille...) mais J'AI COMPLETEMENT OUBLIE le reste de mon exercice et j'ai donc inventé au fur et à mesure (salto arrière, full in 1 ¾ arrière, double vrille cody, salto arrière, double salto arrière, vrille arrière, 1 ¾ arrière carpe, double cody).

Six des sept juges levèrent une carte bleue...j'ai donc gagné.

Worldtramp : Quels sont vos souvenirs les plus marquants de vos voyages à l'étranger pour des compétitions internationales ou des tournées ?

DM : Je n'ai participé qu'à deux compétitions internationales: la coupe Farbach-Schuster en Allemagne – ma première fois à l'étranger. Je fus le vainqueur de cette compétition. Plus tard vinrent les premiers championnats du monde à Londres.

Mon sommet en termes de voyages à l'étranger fut une démonstration et une tournée amicale à laquelle je participa avec Frank Bare, le chef de l'USGF à l'époque, et Glenn Sundby, l'éditeur du magazine *International Gymnast*, et mes potes trampolinistes George Hery et Fred Sanders. Nous passâmes dans de nombreuses villes en Allemagne, France, et au Royaume-Uni, nous nous fîmes de nombreux amis et partageâmes notre expérience avec d'autres gymnastes et trampolinistes.

Worldtramp : Qui étaient vos principaux adversaires à l'époque ?

DM : Je n'avais pas vraiment d'adversaires, seulement des amis. Nous montions sur le tramp, faisons le meilleur exercice que nous pouvions, voyions ce que ça donnait, puis sortions tous ensemble pour manger et se marrer.

Worldtramp : Quels étaient vos points forts sur le trampoline ?

DM : Comme j'ai tellement joué au jeu 1+1, je n'ai jamais perdu le plaisir de sauter je suppose que parce que j'avais fait un peu de danse plus jeune et avais une plutôt bonne forme esthétique, tout ça a aidé.

Worldtramp : Quelle a été la plus difficile figure que vous avez réalisée ?

DM : Je pense que je fus un des premiers trampolinistes à faire un triffis – un triple salto avant avec une demi-vrille Je faisais aussi 2 ¾ arrière suivi de double (et parfois triple) cody. Je fus aussi probablement un des premiers sauteurs à faire un double arrière avec deux vrilles. Il faut se rappeler que nous étions sur des trampolines plus petits avec des toiles tissées 1-inch. Parfois, je me demande ce que j'aurais pu faire sur les toiles d'aujourd'hui.

Worldtramp : Comment était la sécurité sur les trampolines à l'époque ?

DM : Nous fondions la sécurité sur le bon sens et une progression pas à pas. Bien que nous ayons des ceintures suspendues, je ne les aimais pas vraiment, donc je me préparais bien juste avec beaucoup d'éducatifs, et de visualisation sensorielles de moi faisant la figure, puis quand j'étais prêt, c'était le moment d'adrénaline, et je me lançais ! Je n'ai jamais eu de blessure plus sérieuse qu'un bleu ou une égratignure. Et en tant qu'enseignant à des trampolinistes de tous âges, je n'ai jamais eu un élève qui se soit blessé.

Worldtramp : Quand et pourquoi avez-vous arrêté votre carrière ?

DM : Mon dernier exercice en compétition fut à l'université, ma dernière année [*NDLR il a alors 22 ans*] (la dernière année qu'ils organisèrent des championnats universitaires), en 1968.

Worldtramp : Les Etats-Unis ont dominé le trampoline pendant 6 années chez les hommes et 8 années chez les femmes au niveau mondial : quelles ont été les raisons d'un tel succès ?

DM : Les Etats-Unis ont commencé fort parce que nous avons une longueur d'avance au démarrage et de nombreux trampolines étaient disponibles dans les programmes scolaires ou en loisir. Mais notre programme n'était pas très organisé ou centralisé (c'est un grand pays) et d'autres pays nous ont rattrapés et dépassés avec des programmes bien organisés.

Worldtramp : Avez-vous des nouvelles de vos anciens coéquipiers Wayne Miller (Champion du monde 1966 et 1970), Judy Wills Cline (Championne du Monde de 1964 à 1968) ?

DM : J'ai vu Wayne (Miller) il y a deux ans. Je pense que c'est un homme d'affaires qui réussit. Je vois Judy (Wills Cline) tous les deux ans. Son fils fut un super trampoliniste et c'est un médecin maintenant. Judy enseigne à l'Université du Nevada à Las Vegas.

[NDLR : University of Nevada – Las Vegas (UNLV) est une université très connue aux US, notamment pour ses programmes sportifs. Il me semble que Judy Wills est entraîneur national.]

Worldtramp : Vous avez entraîné l'équipe de gym de l'Université de Standford entre 1968 et 1972, fut-ce votre seule expérience d'entraîneur ?

DM : Dans un sens, oui. Et ce fut une expérience enrichissante. Quand je suis arrivé, Stanford était au bas des classements de notre conférence «Pacific Eight. ». Au moment où je suis parti quatre ans plus tard (pour devenir professeur à Oberlin Collège dans l'Ohio), j'entraînais Steve Hug, le meilleur gymnaste olympique à cette époque. J'enseignais aussi l'initiation à la gymnastique et au trampoline, un plaisir spécial.

En tant que professeur universitaire, j'ai entraîné les plongeurs garçons et filles gagnant les titres de conférence respectifs. J'ai aussi enseigné un cours de gymnastique aux enfants, qui fut un délice. Puis j'ai continué pour enseigner et écrire dans une arène plus large.

[NDLR 1 : Stanford University est une université très prestigieuse aux Etats-Unis tant pour ses programmes académiques que sportifs. Elle se trouve à Palo Alto à côté de San Francisco

NDLR 2 : Les programmes sportifs des universités sont classés par conférences régionales (et par discipline). Un championnat est organisé par conférence et les meilleurs se retrouvent pour le championnat universitaire national.]

Worldtramp : Quelles fonctions occupez-vous ou avez-vous occupées au sein de la Fédération Américaine de Gymnastique ?

DM : Je suis resté complètement en dehors de la scène gymnique pendant de nombreuses années, mais l'année dernière, je suis intervenu à un congrès régional, et en décembre, je parlerai aux entraîneurs nationaux à propos des façons d'améliorer le programme américain. On verra.

Worldtramp : Quel regard portez-vous de nos jours sur le trampoline mondial et sur son évolution ?

DM : Pour faire vite, j'ai naturellement une certaine nostalgie pour le temps de l'exploration quand les choses étaient moins organisées et que cela semblait plus marrant. On ne se prenait pas vraiment au sérieux. On s'amusait (et bien sûr nous avons aussi des moments de forte concentration et d'effort appliqué). Cela restait du jeu, et un défi personnel. Moins de pression. Et d'une certaine façon, je pense que le public trouvait le trampoline plus intéressant. Les gens pouvaient suivre ce que nous faisons puisque les exercices incluaient des sauts simples, quelques doubles et doubles avec vrilles, et de temps en temps un TRIPLE. Maintenant, de telles choses sont démodées. Je ne suis pas sûr que la quantité soit égale à la qualité – et je suis préoccupé par l'escalade continue de la difficulté, tant en gymnastique qu'au trampoline. Où cela va-t-il s'arrêter ? Est-ce que ça va mener à davantage de plaisir ? Ou juste plus de pression comme les athlètes travaillent toujours à leur maximum ? Je ne suis pas sûr. Nous mettions notre personnalité et notre style dans notre travail. De nos jours, les meilleurs sauteurs tendent à ressembler de plus en plus les uns aux autres.

Worldtramp : Que représente pour vous le trampoline sport olympique ?

DM : Je suis content. C'était le moment et c'est mérité.

Worldtramp : Que pensez-vous du Russe Alexander Moskalenko (RUS), le plus titré des trampolinistes ?

DM : Moskalenko est clairement un des meilleurs de tous les temps. Un maître de la forme esthétique. Je ne le connais pas personnellement, mais j'espère qu'il apprécie le fait que ce qu'il a accompli ne se limite pas à des saltos et des vrilles. Il a développé un certain état d'esprit. J'admire grandement son expertise.

Worldtramp : Et Irina Karavaeva, détentrice du record du monde de difficulté (15,30 pts) et championne du olympique 2000, championne du Monde (1994, 1998 et 1999) et championne d'Europe (1995, 2000 et 2004) ?

DM : Je ne connais pas Irina personnellement, mais ce que j'ai dit a propos d'Alexander est vrai aussi a propos d'elle. J'ai simplement vu des films d'elle, et elle est redoutable.

Worldtramp : Quel est pour vous le plus bel exploit ayant été réalisé en trampoline ?

DM : J'ai eu quelques sommets et exercices qui étaient "in the zone." Mais je dois dire que le dernier exercice que j'ai fait aux championnats du monde, après avoir dormi simplement trois heures, un décalage horaire considérable, et pas de petit déjeuner – en étant un jeune athlète (18 ans) sans entraîneur, et inventant son exercice au fur et à mesure. Ce jeune Danny Millman était dans un bon jour. Un très bon jour, ce furent de très bons moments

Worldtramp : A 58 ans, faites-vous encore du trampoline ?

DM : Je fais toujours quelques saltos tous les jours, un salto arrière avec double vrille et un double salto arrière. Je ne sais pas combien de temps ça continuera, mais mon amour pour les rebonds durera toute de ma vie. Parfois, j'ai l'impression d'être toujours comme le petit garçon qui pose le pied sur cette toile rebondissante pour la première fois.

Worldtramp : Quel message aimeriez-vous passer à tous les trampolinistes d'aujourd'hui ?

DM : Souvenez vous du plaisir, et du jeu. Ayez confiance en vous. Apprenez progressivement, pas à pas. Privilégiez la qualité, mais préservez du temps pour prendre du plaisir, et souvenez-vous pourquoi vous avez commencé au tout début.

Worldtramp : Si possible, un mot en français pour notre site **Worldtramp.com**

DM : Deux mots: "Merci beaucoup!"

Worldtramp : Nous vous remercions chaleureusement Dan pour cet entretien qui ravira tous les passionnés de trampoline !

Octobre 2004

www.worldtramp.com

Propos recueillis par Ali Bourai et Damien DORNA. Traduction : Guillaume Lefebvre.

Visitez les site de Dan Millman : <http://www.danmillman.com/>



**Dann Millman et Judy Wills (USA)
Premiers champions du Monde, Londres 1964**

www.worldtramp.com

Worldtramp©