

Interview avec Jason Burnett

Du Skyriders Trampoline, Toronto (CAN)

Auteur d'un libre à 18.5 pts de difficulté



Jason, tout d'abord, nous voudrions vous remercier de nous accorder cette interview. Un grand nombre de lecteurs de www.Acrobatic Sports.com nous ont demandé des détails sur la personne qu'ils ont vue réaliser un fabuleux exercice à 18.5 points de difficulté.

Acrobatic Sports: Jason, félicitations pour votre performance quand vous avez réalisé un exercice à 18.5 points pendant un entraînement. Pourriez vous nous en dire plus sur les circonstances entourant la réalisation de cet exercice enregistré sur vidéo (date, lieu, s'il fut réalisé sur un trampoline normal ou sur un trampoline amélioré, etc.) ?

Jason Burnett:

Jour : 21 septembre 2004

Moment: entre 9:30 et 10:00 du soir

Lieu: Skyriders Trampoline Place

L'exercice fut réalisé sur un trampoline Ross ou trampoline String.

Acrobatic Sports: Sauf erreur de notre part, il semble que l'exercice fut réalisé sur un trampoline amélioré. Pourriez vous nous en dire plus sur les caractéristiques améliorées du trampoline (par exemple, en comparaison avec un Eurotramp classique utilisé lors des compétitions internationales) et la hauteur supplémentaire qu'il vous procure ?

JB: Les trampolines Ross sont fabriqués avec une corde plus fine que les Eurotramps, leur donnant moins de résistance à l'air. Cela les rend un peu plus rebondissant que les Eurotramps et rend un peu plus facile de conserver de la hauteur.

Acrobatic Sports: Avez-vous régulièrement travaillé cet exercice à 18.5 points depuis ? L'avez-vous même amélioré ?

JB: Je n'ai pas travaillé le 18.5 dernièrement car notre période de compétitions a commencé et je me suis concentré sur les imposés et les libres.

Acrobatic Sports: Avez-vous déjà réalisé cet exercice en compétition ? Projetez-vous de le réaliser en compétition prochainement ?

JB: Je n'ai pas fait cet exercice en compétition, et je n'ai pas de projet de l'y faire dans un futur proche.

Acrobatic Sports: Avez-vous le projet d'augmenter votre niveau de difficulté présenté en compétition en intégrant certaines des figures de cet exercice (et si oui, lesquelles) ?

JB: J'ai le projet d'augmenter mon niveau de difficulté en compétition très prochainement en utilisant mes figures avec vrilles telles que miller plus tendu (NDLR : double arrière avec quatre vrilles en position tendue), miller tendu, full in rudy out tendu, et les randy outs). Je trouve ces figures beaucoup plus faciles que certains de mes triples saltos.

Acrobatic Sports: Quelles furent les figures les plus dures à intégrer à votre exercice à 18.5 points ?

JB: Les figures les plus difficiles dans le 18.5 furent l'enchaînement du full in randy out tendu et du miller plus tendu au milieu de l'exercice. Le half in half out triffis carpé et le ady out carpé me posèrent aussi des problèmes.

Acrobatic Sports: Quelles autres figures travaillez-vous individuellement dans le but de les intégrer dans le futur à votre exercice ?

JB: Front in full middle rudy out carpé est une de mes figures favorites à réaliser, et j'aimerais commencer dans le futur mon 18.5 avec cette figure (en déplaçant le triffis rudy out carpé en troisième touche, et en enlevant le full in rudy out tendu de l'exercice, augmentant la difficulté de 0.5 pts).

Acrobatic Sports: Votre exercice à 18.5 pts contient de nombreuses touches avec des randy out ou ady out systèmes. Votre technique de vrille semble être fondée sur un déclenchement de la vrille sans contact visuel préalable avec le bout du trampoline ou le tapis de telle sorte à ce que vous ayez un contact visuel relativement long après votre randy out ou ady out système avant le landing. Pourriez-vous confirmer si notre analyse est correcte et nous en dire plus sur votre technique de vrille ?

JB: Vous avez raison. Quand je réalise mes randy et ady outs, je garde la position carpée ou groupée pendant à peu près 3/4 de salto, me donnant ainsi beaucoup de temps pour vriller et préparer mon landing. J'essaye de tirer mes bras de mes jambes vers mon corps aussi rapidement que possible de façon à rendre mon corps étroit.

Acrobatic Sports: Travaillez-vous les quadriffis ?

JB: Je travaille les quadriffis. Je maîtrise la figure en position groupée sans tapis sur les trampolines Ross.

Acrobatic Sports: Vous êtes encore très jeune (NDLR : Jason a fêté ses 18 ans le mois dernier) et vous êtes une étoile montante du trampoline. Qu'est ce qui vous motive au trampoline : un objectif très précis (par exemple devenir champion olympique) ou plus simplement prendre du plaisir jour après jour ?

JB: Devenir champion olympique a toujours été un de mes objectifs et continue à être une motivation pour moi, mais je pense que devenir champion du Canada est un objectif qui est plus raisonnable dans l'immédiat et qui me pousse à donner le meilleur de moi dans tous les aspects du trampoline.

Acrobatic Sports: Comment avez-vous commencé le trampoline ? A quel âge avez-vous commencé ? Qu'est ce qui vous a fait choisir le trampoline ?

JB: J'ai commencé la gymnastique à l'âge de 8 ans, et je suis passé au trampoline à l'âge de 10 ans. J'ai aussi participé à un stage d'été quand j'étais enfant qui se déroulait dans une salle de trampoline et sauter était une des principales activités. Ce club (pas Skyriders mais Airborn Trampoline) me demanda d'intégrer l'équipe de leur province, et c'est là que j'ai commencé.

Acrobatic Sports: Il nous semble que vos entraîneurs sont Dave Ross et Angelo Despotas. Ont-ils des spécificités de coaching ou des méthodes d'entraînement particulières ?

JB: Angelo Despotas a déménagé pour aller dans la province de Colombie Britannique il y a à peu près un an et demi, mais il vient toujours pour rendre visite au gymnase et à ses athlètes deux fois par an, et a toujours été un coach marquant pour tous ses athlètes. Dave, d'un autre côté est là avec moi presque tous les jours. Il aime utiliser un peu de temps de chaque entraînement pour travailler de nouvelles figures. Et une fois que vous pouvez réaliser toutes les figures de base, cela peut être marrant d'inventer de nouvelles figures que vous n'avez pas vues avant. Dave est très imaginatif pour tout ce qui touche au trampoline et est généralement en train de penser à des figures inhabituelles qui pourraient être bénéfiques en compétition.

Acrobatic Sports: Pourriez-vous nous en dire plus sur l'exercice où vous tenez un ballon baudruche dans vos mains pendant que vous réalisez votre exercice ? Etait-ce simplement un jeu ou était-ce une méthode spécifique d'entraînement ?

JB: Le ballon baudruche était en fait un ballon gonflable d'exercice de musculation, et réaliser l'exercice en le tenant était simplement pour se marrer. J'aime trouver de nouveaux challenges dans ce sport et tenir ce ballon qui obstrue votre vision et votre capacité à anticiper la toile fut très marrant.

Acrobatic Sports: Vous êtes devenu un membre titulaire de l'équipe nationale du Canada à la fin 2003 (participation aux championnats du monde 2003) et début 2004 (participation à quatre étapes de la coupe du monde). Pourriez-vous nous en dire plus sur votre intégration à l'équipe nationale du Canada à un âge si jeune ?

JB: Il n'y a pas grand-chose à dire à propos de mon intégration à l'équipe nationale du Canada. Une grande part des athlètes de l'équipe nationale s'entraîne aux Skyriders avec moi, et j'ai affronté les autres membres à d'autres compétitions durant l'année. De plus, il y avait deux autres nouvelles arrivées dans l'équipe canadienne cette année et qui étaient seulement de deux mois plus âgées que moi, une en trampoline masculin, et une tumbleuse.

Acrobatic Sports: Pourriez-vous nous en dire plus sur vos relations avec les autres membres de l'équipe nationale du Canada ? Quelle est l'atmosphère à l'intérieur de l'équipe nationale du Canada ?

JB: L'équipe canadienne est remplie d'athlètes forts et motivés qui s'entendent bien les uns avec les autres.

Acrobatic Sports: Vous avez fini 34^e aux championnats du monde 2003 avec un total de 65.7 points et une difficulté de 15.8 points. Considérez-vous ce résultat comme un succès, une déception, ou bien une source motivation pour s'améliorer ?

JB: J'étais content de mon libre à cette compétition mais j'étais très déçu de mon imposé. Je ne considère pas ce résultat comme un succès, mais je l'utilise comme source de motivation pour m'améliorer.

Acrobatic Sports: Quelle fut votre approche de cette première compétition majeure ? Etiez-vous particulièrement stressé ?

JB: Je n'étais pas trop stressé, mais il y avait la quantité habituelle de nervosité avant de passer. Je ne m'attendais pas vraiment à un très bon classement à cette compétition mais je voulais plutôt l'utiliser pour voir où je me situais contre le reste du monde et voir ce que j'avais besoin de faire pour m'améliorer.

Acrobatic Sports: Quels trampolinistes vous ont impressionné à cette occasion ?

JB: Ma coéquipière Karen Cockburn est un choix évident puisqu'elle gagna dans sa catégorie. J'ai aussi vraiment apprécié le libre de David Martin (FRA) en finale. Le libre avait l'air si impressionnant, même si David modifia sa dernière figure.

Acrobatic Sports: Y a t'il des trampolinistes (Canadiens ou autres, actuels ou passés) que vous prenez comme modèles ?

JB: Karen (NDLR : Cockburn) et Matt (NDLR : Turgeon) (coéquipiers) et Dave Ross (entraîneur) sont trois personnes que je prends vraiment comme modèles. Mais je trouve aussi de l'inspiration dans beaucoup de trampolinistes russes ou ukrainiens.

Acrobatic Sports: Pourriez-vous nous en dire un peu plus sur vos performances aux quatre étapes de coupe du monde auxquelles vous avez participé en 2004 ?

JB: La coupe du monde à Aix-la-Chapelle en Allemagne fut la compétition la plus stressante puisque c'était une des qualificatives pour la place attribuée au Canada aux jeux olympiques. Aux autres étapes de coupe du monde, j'ai juste essayé de passer mes deux exercices du mieux que je pouvais et tenté d'entrer en finale.

Acrobatic Sports: Que pensez-vous que vous devriez améliorer pour atteindre le top niveau mondial et être un prétendant aux médailles dans les compétitions majeures ?

JB: Je dois améliorer mon contrôle et mes déplacements quand je réalise mes exercices en compétition. Je pense que c'est mon plus gros problème. Il faut aussi que mes formes soient plus propres et que je réalise mes exercices plus haut et avec plus de confiance.

Acrobatic Sports: Est-ce que vous avez un objectif majeur pour 2005 ?

JB: En 2005, je voudrais me qualifier pour la finale des étapes de coupe du monde auxquelles je vais participer et améliorer mon classement aux championnats du monde.

Acrobatic Sports: Jason, nous voudrions vous remercier pour votre gentillesse et votre temps. Nous vous souhaitons le meilleur pour votre saison 2005.

Entretien conçu et propos traduits de l'anglais par Guillaume Lefebvre à qui nous adressons nos remerciements et nos félicitations.

PROFILE DE JASON BURNETT

Nom de famille : Burnett

Prénom : Jason

Date de naissance : 15 décembre 1986

Taille : 1.70 m

Poids : 65 kg

Nationalité : Canada

Lieu de naissance : Toronto, Ontario, Canada

Langue parlée: anglais

Occupation: étudiant

Club : Skyriders Trampoline

Entraîneur : Dave Ross

Plus grosse difficulté réalisée pendant un entraînement : 18.5 pts.

Plus grosse difficulté réalisée en compétition : 17.2 pts (championnat du Canada 2005)

Principaux résultats

2004:

- 10^e à l'étape de coupe du monde, Savognin (Nissen Cup), 66.4 pts (15.4 pt difficulté)
- 14^e à l'étape de coupe du monde, Moscou, 68.5 pts (15.2 pt difficulté)
- 16^e à l'étape de coupe du monde, Uplands Vasby
- 24^e à l'étape de coupe du monde, Aix-la-Chapelle, 61.5 pts (14.8 pt difficulté)

2003:

- 34^e aux championnats du monde, Hanovre, 65.7 pts (15.8 pt difficulté)
- 4^e aux championnats du Canada, Saskatoon

2002:

- 2^e au championnats du Canada, Red Deer

2001:

- 17^e aux World Age Group Games, Odense (15-17)
- 4^e aux championnats du Canada, Toronto

Pour voir l'exercice à 18.5 pts de difficulté :

<http://www.playheadproductions.com/routine185.html>

L'exercice contient les figures suivantes:

1/ Rudy out triffis piked	12003 <	2.0
2/ Half in half out triffis piked	12101 <	1.9
3/ Half out triffis piked	12001 <	1.8
4/ Half in randy out piked	815 <	1.8
5/ Full in randy out straight	825 /	1.9
6/ Full in 3 full out straight	826 /	2.0
7/ Full in rudy out straight	823 /	1.7
8/ Miller straight	833 /	1.8
9/ Randy out piked	805 <	1.7
10/ Ady out piked	807 <	1.9
		18.5 pt.

Liens profile:

<http://www.gymcan.org/profiles/TTSRM/Burnett%20J.pdf><http://www.athens2004.com/fr/GymnasticsTrampolineParticipants/newParticipants?pid=1719447&biotype=Athletes&rsc=GT0000000><http://www.playheadproductions.com/routine185.html>

