

TRAMPOLINE



**Fédération Française
de Sports au Trampoline**

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



S O M M A I R E D U N ° 5

- oOo -

COMPETITIONS INTERNATIONALES

- . FRANCE - URSS - R.F.A.
- . FRANCE - URSS
- . TOURNOI DE ROZNOV

FORMATION DES CADRES

- . Examens de juges
- . Examens de Moniteurs fédéraux

TECHNIQUE et PEDAGOGIE

- . Fiche technique n° 2
- . Etude technique : Salto 1 3/4 en avant

COACHING

- . 10,50 ou 11,50 .Pierre VILLIEN

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

- . Les Associations sportives et les assurances
- . Stages de formation prévue au CREPS de MACON

COMPETITIONS INTERNATIONALES

. FRANCE - URSS - RFA

Le match triangulaire s'est déroulé le 28 Novembre 1975 au gymnase HOCHÉ de BOIS COLOMBES. Cette rencontre avait pour nous une très grande importance, car elle constituait une revanche des Championnats d'Europe. A BALE, Richard TISON blessé n'avait pu défendre son titre, et une nouvelle confrontation au sommet était indispensable pour faire le point.

Les résultats ont confirmé nos pronostics, et malgré une bataille rangée entre les juges, Richard a dominé JANES ET JAKOVENKO, ses adversaires les plus dangereux.

Jean Michel en grande forme a réussi à devancer CHERNOV et SCHWEBEL. Gilles LEBRIS a fait un bon match et Franck BARDY, hors concours, s'améliore à chaque match.

RESULTATS individuels

	Difficulté	Total
1 - R. TISON	11.10	77.50
2 - E. JANES	11.70	76.50
3 - E. JAKOVENKO	10.80	75.35
4 - J.M. BATAILLON	10.90	74.90
5 - R. SCHWEBEL	10.90	73.90
6 - G. CHERNOV	10.60	73.30
7 - G. LEBRIS	10.50	73.05
8 - F. BARDY	9.00	66.10

Par équipes, sur deux compétiteurs :

1ère	FRANCE	152.40
2ème	URSS	151.85
3ème	RFA	139.50

Véronique BATAILLON a très bien travaillé, mais les Soviétiques sont très fortes et sans aucun doute, elles seront championnes du Monde à TULSA.

RESULTATS individuels

	Difficulté	Total
1 - S. LEVINA	9.30	72.20
2 - O. STARIKOVA	9.50	70.80
3 - T. CHUMINA	9.10	70.00
4 - V. BATAILLON	8.20	66.50

. FRANCE - URSS

Le dimanche 30 Novembre, à MOULINS, devant une salle comble se déroula le deuxième match FRANCE - URSS. Cette fois JANES remporta la première place devant R.TISON, mais J.M. BATAILLON réussit à monter sur le podium.

Par équipe, l'Equipe Soviétique remporta également la victoire.

CLASSEMENT individuel

	Difficulté	Total
1 - E. JANES	11.30	77.05
2 - R. TISON	10.90	76.85
3 - J.M. BATAILLON	10.90	74.50
4 - G. CHERNOV	10.60	72.95
5 - G. LEBRIS	10.50	72.60
6 - E. JAKOVENKO	10.40	65.00

CLASSEMENT par équipes

URSS	151.75
FRANCE	151.35

Chez les concurrentes, en accord avec les Soviétiques, nous avons présenté une équipe féminine composée de V. BATAILLON en "A" et de M.F. RIGARD et N. RICHER en "B".

CLASSEMENT individuel

	Difficulté	Total
1 - S. LEVINA	9.30	72.20
2 - O. STARIKOVA	9.50	71.10
3 - T. CHUMINA	8.80	70.30
4 - V. BATAILLON	8.20	67.90
5 - M.F. RIGARD	3.60	55.40
6 - N. RICHER	4.50	55.30

CLASSEMENT par équipes

1 - URSS	143.30
2 - FRANCE	124.50

COMPETITION INTERNATIONALE DE TRAMPOLINE à ROZNOV (CSSR) le 9 NOVEMBRE 1975

A cette compétition participaient tous les pays de l'Est plus la Grande Bretagne et l'Allemagne? La France, invitée, n'a pu s'y rendre pour des raisons financières.

RESULTATS masculins

	Difficulté	Total
1 - A. MINGAZOV (URSS)	9.80	74.20
2 - M. HARANT (CSSR)	8.30	70.20
3 - H. WIDMER (CH)	8.80	67.60

"SYNCHRO"

1 - A. MIKIJUKOV	} URSS	42.80
A. MINGAZOV		

RESULTATS féminins

1 - S. LEVINA (URSS)	8.90	70.70
2 - V. BELJAJEVA (URSS)	8.90	69.40
3 - N. MOJSJEJEVA (URSS)	8.90	66.70

"SYNCHRO"

1 - Z. JIROVA	} CSSR	36.10
E. DRBOHLAVEVA		

FORMATION DES CADRES

La F.F.S.T organise des stages de formation de cadres pour répondre à ses besoins : Juges, moniteurs fédéraux 1er et 2ème degré, brevets d'Etat.

Programme des différents examens

1. Examen de juges
- { 1.1. Départemental
 - { 1.2. Régional
 - { 1.3. National
 - { 1.4. Examen probatoire permettant de se présenter au concours de juge international organisé par la F.I.T.

1.1. JUGE DEPARTEMENTAL

1.1.1. Conditions d'inscription

- 16 ans minimum au cours de l'année
- Etre licencié (FFST)

1.1.2. Programme

1.1.2.1. Connaissance du règlement de compétition

25 questions Note / 50 pts
Minimum requis : 30 pts

1.1.2.2. Notation de la difficulté

20 sauts isolés Note / 20 pts
Minimum requis : 12 pts

1.1.2.3. Notation de l'exécution

4 exercices (difficulté maxima 4 pts)
Note / 40 pts
Minimum requis : 24 pts

1.1.3. Admissibilité

Obtenir 60 % du total des points, soit 66 pts/110 et le minimum requis à chaque épreuve.

1.2. JUGE REGIONAL

1.2.1. Conditions d'inscriptions

- 18 ans minimum au cours de l'année
- Etre licencié (FFST)
- Posséder la carte de juge départemental

1.2.2. Programme

1.2.2.1. Connaissance du règlement de compétition

25 questions Note / 50 pts
Minimum requis : 35 pts

1.2.2.2. Notation de la difficulté

2 exercices (difficulté maxima : 6 pts)
Note / 20 pts
Minimum requis : 14 pts

1.2.2.3. Notation de l'exécution

4 exercices (difficulté maxima 9 pts)
Note / 40 pts
Minimum requis : 28 pts

1.2.3. Admissibilité

Obtenir 70 % du total des points, soit 77 points /110 et le minimum requis à chaque épreuve.

1.3. JUGE NATIONAL

1.3.1. Conditions d'inscription

- 20 ans minimum au cours de l'année
- Etre licencié (FFST)
- Posséder la carte de juge régional
- Avoir jugé en compétition au cours de l'année précédente.

1.3.2. Programme

1.3.2.1. Connaissance des règlements de compétition

25 questions Note / 50 pts
Minimum requis 40 pts

1.3.2.2. Notation de la difficulté

4 exercices (difficulté non limitée)
Note / 40 pts
Minimum requis : 32 pts

1.3.2.3. Notation de l'exécution

4 Exercices (difficulté non limitée)
Note / 40 pts
Minimum requis 32 pts

1.3.2.4. Notation de la synchronisation

2 exercices
Note / 20 pts
Minimum requis : 16 pts

1.3.3. Admissibilité

Obtenir 80 % du total des points, soit 120 points/150, et le minimum requis à chaque épreuve.

1.4. EXAMEN PROBATOIRE en vue de la présentation à l'EXAMEN de JUGE INTERNATIONAL

1.4.1. Conditions d'inscription

- 22 ans minimum au cours de l'année
- Etre licencié (FFST)
- Posséder la carte de juge national
- Avoir jugé en compétition nationale au moins trois fois
- Etre sélectionné par la C.T.F.

1.4.2. Programme

1.4.2.1. Connaissance du règlement de compétition

25 questions Note / 50 pts
Minimum requis 45 pts

1.4.2.2. Notation de la difficulté

4 exercices (difficulté non limitée)
Note / 40 pts
Minimum requis 36 pts

1.4.2.3. Notation de l'exécution

4 exercices
Note / 40 pts
Minimum requis : 32 pts

1.4.2.4. Notation de la synchronisation

2 exercices
Note / 20 pts
Minimum requis : 16 pts

1.4.3. Admissibilité

Obtenir 90 % du total des points, soit 135 points/ 150 et le minimum requis à chaque épreuve.

*
* *

EXAMEN DE JUGES

Le 24 janvier 76 s'est déroulé, à l'Institut National des Sports, l'examen de juge départemental, organisé par le Comité Ile de France. Mrs KAZMIERCZAK, VILLIEN et BLOIS ont participé aux cours préparatoires.

Les candidats dont les noms suivent ont satisfait aux épreuves et ont obtenu leur diplôme.

AGUSSE	Philippe	RUNGIS
BLOIS	Eric	BRY/MARNE
BLOIS	Patrick	BRY/MARNE
DELALOT	Michel	FONTENAY/BOIS
GAULTIER	Annie	BOIS COLOMBES
KERJEAN	Patrice	ABLON
JAMIN	Pierre	FONTENAY/BOIS
RONZIER	Christophe	FONTENAY/BOIS
TILLAY	Pascal	SEVRAN

Félicitations à tous.

2. EXAMENS DE MONITEURS FEDEREAUX

2.1. MONITEUR FEDERAL 1er DEGRE

Age Minimum : 16 ans

PROGRAMME

2.1.1. Connaissances générales

Note / 50

Admissibilité : 25

2.1.1.1. Secourisme Note/20

- Entorses, luxations, fractures
- Signes cliniques
- Conduite à tenir

2.1.1.2. Pédagogie générale Note/10

- La notion de responsabilité

2.1.1.3. Éducation Physique et sportive Note/20

La mise en train

"Quoi échauffer
comment s'échauffer"

2.1.2. Connaissances techniques Note/160

Admissibilité : 80

2.1.2.1. Technique Note/40

- Principes fondamentaux
- Technique des exercices de base
- Combinaisons
- Vrilles élémentaires
- Saltos simples - Barani

2.1.2.2. Règlements Note/40

- Normes des engins
- Règles de compétition
- Terminologie

2.1.2.3. La Compétition Note/40

- Différentes catégories
- Composition d'un exercice libre
(difficulté maximum : 4 points)

2.1.2.4. Démonstrations Note/40

- Exécution de l'exercice "débutant"
- Démonstration des figures étudiées

2.1.3. Pédagogie

Note/160

Admissibilité : 80

2.1.3.1. Pédagogie appliquée Note / 60

- Conduite d'une séance
- Progression fédérale
- Progression d'étude pour les exercices

au programme.

2.1.3.2. Sécurité Note / 40

- Règles de sécurité
- Aides et parades

2.1.3.3. Aptitudes à l'observation (critiques et corrections) Note/60

- Au niveau des exercices du programme

Total : 370 points

Admissibilité : 185 points

MONITEUR FEDERAL 2ème DEGRE

Age minimum : 18 ans

2.2.1. Connaissances générales Note/80

Admissibilité : 40

2.2.1.1. Sciences biologiques Note/20

. Anatomie

- Différents types d'articulations
- Le membre supérieur et le membre inférieur
- La colonne vertébrale

. Physiologie

- Le système cardio-pulmonaire
- Les signes de fatigue

2.2.1.2. Sciences humaines Note/20

- Les facteurs de l'apprentissage : répétition, transfert, motivation.
- Différentes formes d'apprentissage
- Les grandes étapes de la croissance
Incidences sur l'entraînement

2.2.1.3. Education Physique et Sportive Note/20

- Développement des qualités physiques de base
- Assouplissement - Musculation

2.2.1.4. Organisation- Administration Note/20

- Organisation fédérale
- Le Sport en France
- La F.I.T.
- Rapports avec l'Administration
- Les directions départementales
- Les O.M.S.

2.2.2. Connaissances techniques Note/160

Admissibilité : 80

2.2.2.1. Technique Note/40

- Notions de mécanique élémentaire
- Technique des exercices de compétition

2.2.2.2. Règlements Note/40

- Jugement - Connaissance approfondie des règles de compétition
- Epreuve pratique de jugement: Niveau Juge régional
- Terminologie : Travail sur film

2.2.2.3. LA compétition Note / 40

- Composition d'un exercice de compétition à haut niveau
- Les séries d'entraînement
- Préparation à la compétition

2.2.2.4. Démonstration Note/40

- Exécution de l'exercice imposé "3è catégorie" (Epreuve non éliminatoire)
- Démonstrations

2.2.3. PEDAGOGIE Note/160 pts
Admissibilité : 80 pts

2.2.3.1. Pédagogie appliquée Note /60

- Etablissement d'un plan de travail à partir d'un niveau déterminé par le candidat
- Apprentissage de figures difficiles
- Part-Method

2.2.3.2. Sécurité Note/40

- Aides et parades pour les exercices difficiles
- Manipulations pour les vrilles

2.2.3.3. Aptitudes à l'observation Note/60

- Etudes sur films ou démonstrations
- Eléments isolés
- Exercices de compétition

Total : 160 points

Admissibilité : 80 points

Les candidats ayant obtenu 200 pts / 400 sont admis.

=====

FICHE TECHNIQUE N° 2

La chandelle d'élan et les sauts sur chandelles

1. LA CHANDELLE

Elément fondamental du travail au trampoline, c'est le premier exercice que l'on réalise. Elle constitue la prise d'élan de tous les exercices. Il est donc très important de la réaliser parfaitement et de ne rien négliger dans sa forme technique.

1.1. Technique

De la station droite au milieu du tapis, pieds légèrement écartés ; à la suite d'une poussée complète des membres inférieurs et d'une montée rapide des membres supérieurs, le corps s'élève verticalement. Au point le plus haut de sa trajectoire (actuellement les compétiteurs montent à 7 mètres), le corps est tonique, le bassin en légère rétroversion, les membres supérieurs sont fixés en position oblique vers le haut et l'avant. Les Soviétiques montent les bras dans le prolongement du tronc, cette position est plus esthétique, mais elle a tendance à creuser la région lombaire chez les sujets raides au niveau de l'articulation scapulo-humérale. Le regard est dirigé sur les ressorts ou le cadre métallique.

Le retour sur la toile se fait par les avant-pieds puis les pieds se fléchissent pour enfoncer la toile, avec toute leur surface.

INTENTION de l'EXECUTANT :

"Chercher à enfoncer la toile sans se déformer".

Le corps est en contraction, le bassin fixé en rétroversion afin d'éviter toute compensation nuisible à la qualité du rebond suivant. Les bras s'abaissent latéralement, au cours de la phase descendante du vol, sans passer trop en arrière du plan frontal. Ils sont lancés vers le haut pendant le contact avec la toile, et bloqués avant la fin de l'impulsion.

1.2. Mécanique

Le corps doit se déplacer dans un plan vertical. Pour cela la projection de "G" doit demeurer à l'intérieur de la base d'appui, sous peine de rotation parasite incontrôlée ou de déplacement.

1.3. Pédagogie

La maîtrise de la chandelle est essentielle pour l'apprentissage des positions de base. Il faut y consacrer beaucoup de temps et être très exigeant sur le respect de la forme technique.

Au début on en limitera le nombre (6 à 8) et surtout l'amplitude. Il faut interdire toute recherche d'élévation importante, si la chandelle n'est pas parfaitement équilibrée, c'est à dire, sans déplacement important sur la toile. Dans ce cas, il faut exiger l'arrêt immédiat par une flexion rapide des membres inférieurs, au moment du renvoi de la toile.

Intention de l'exécutant : "Absorber le rebond", "to kill the bound" disent les Américains. L'étude de l'arrêt doit être faite lors de la première séance pour des raisons de sécurité.

A ce niveau, il est possible et utile d'organiser des petits concours de correction et de régularité dans les chandelles, mais jamais en amplitude.

A cet effet, il est utile de matérialiser la zone de saut, telle qu'elle est définie dans le règlement.

1.4. Fautes à éviter

1.4.1. Sur le tapis

1.4.1.1. A l'impact, les pieds sont toujours à plat ils claquent sur la toile et la chandelle manque d'amplitude.

1.4.1.2. Pieds toujours en extension provoquant la flexion des genoux et des déséquilibres antero-postérieurs.

1.4.1.3. Manque de tonicité au niveau sacro-lombaire.

Intention de l'exécutant : "Ne pas faire de bruit et dérouler complètement les pieds en quittant la toile".

1.4.2. En suspension

1.4.2.1. Mouvements incontrôlés des bras. Au début il peut être utile de faire sauter, en plaçant les mains sur les hanches, pour que toute l'attention soit portée sur le placement du bassin. Puis, exiger progressivement, un arrêt des bras en position oblique élevée, au sommet de la chandelle.

1.4.2.2. Manque de tonicité : demander une certaine "raideur" et une fixation de tous les segments, les uns par rapport aux autres.

Intentions de l'exécutant : "Corps en très légère position carpée"
"Les muscles des cuisses doivent saillir"

1.4.2.3. Regard fixé sur un point de repère extérieur. A corriger immédiatement car ce défaut risque de perturber l'exécutant quand il sautera dans un cadre différent. Il faut également éviter de sauter toujours dans le même sens.

Intention de l'exécutant : "Regarder les ressorts"

2. SAUTS ELEMENTAIRES SUR LA CHANDELLE

Les positions groupées et carpées sont définies avec précision par les règles 16.3 et 16.4 du règlement de compétition.

2.1 Saut groupé

Les membres inférieurs doivent être fermés sur le tronc, les mains en contact avec les tibias, juste en dessous des genoux.

Intentions de l'exécutant : "Retarder le grouper en poussant sur la toile le plus longtemps possible".
"Monter les cuisses vers la poitrine".

2.2. Saut écart

La position des mains n'est pas définie. Elles sont en contact avec les pointes de pieds, ou à l'Américaine, en position verticale entre les cuisses.

Les membres inférieurs doivent être à l'horizontale le tronc légèrement fléchi en avant. Cette position doit être travaillée au sol, car elle demande une certaine souplesse.

Intention de l'exécutant : "Pousser complètement dans la toile, puis monter les membres inférieurs".

"Monter les pointes et pas les genoux".

2.3 Saut carapé

Le plus difficile des trois. Les principes techniques sont les mêmes, mais la réalisation demande plus de puissance musculaire.

Intention de l'exécutant : cf. Saut écart.

2.4 Saut final

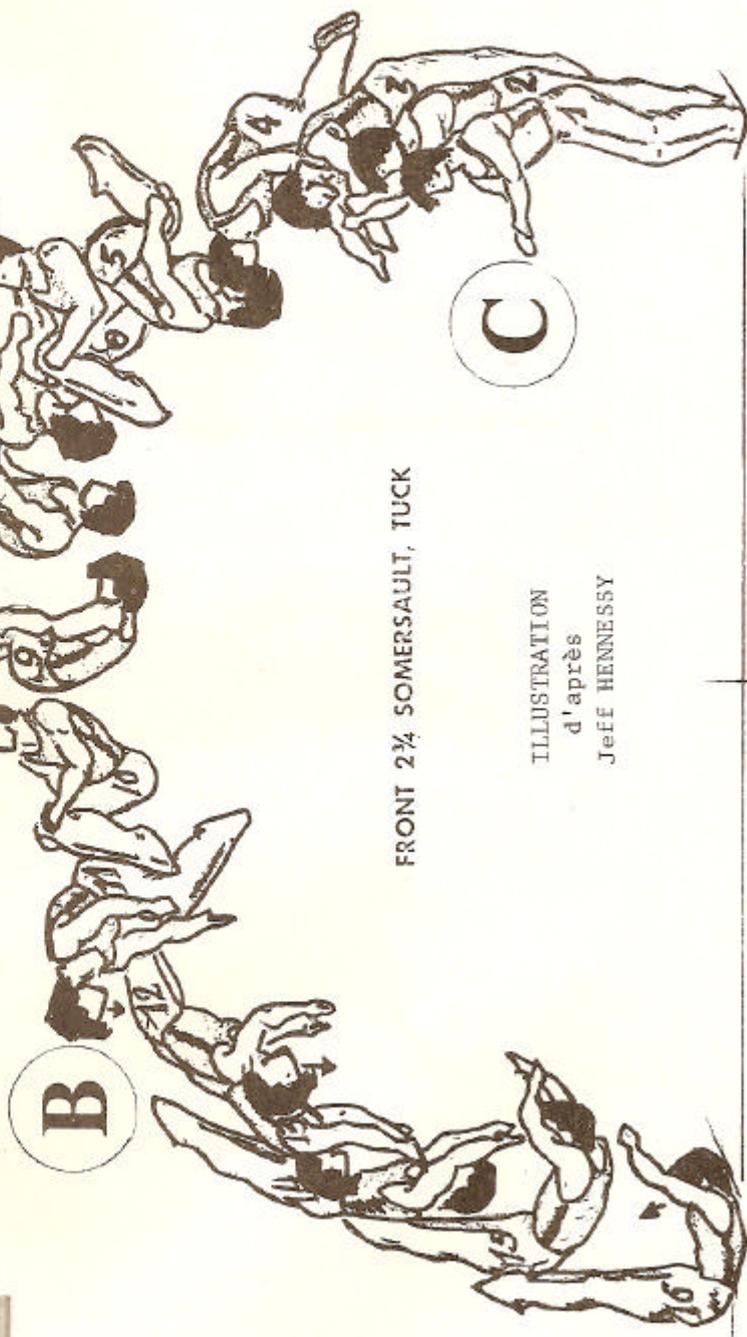
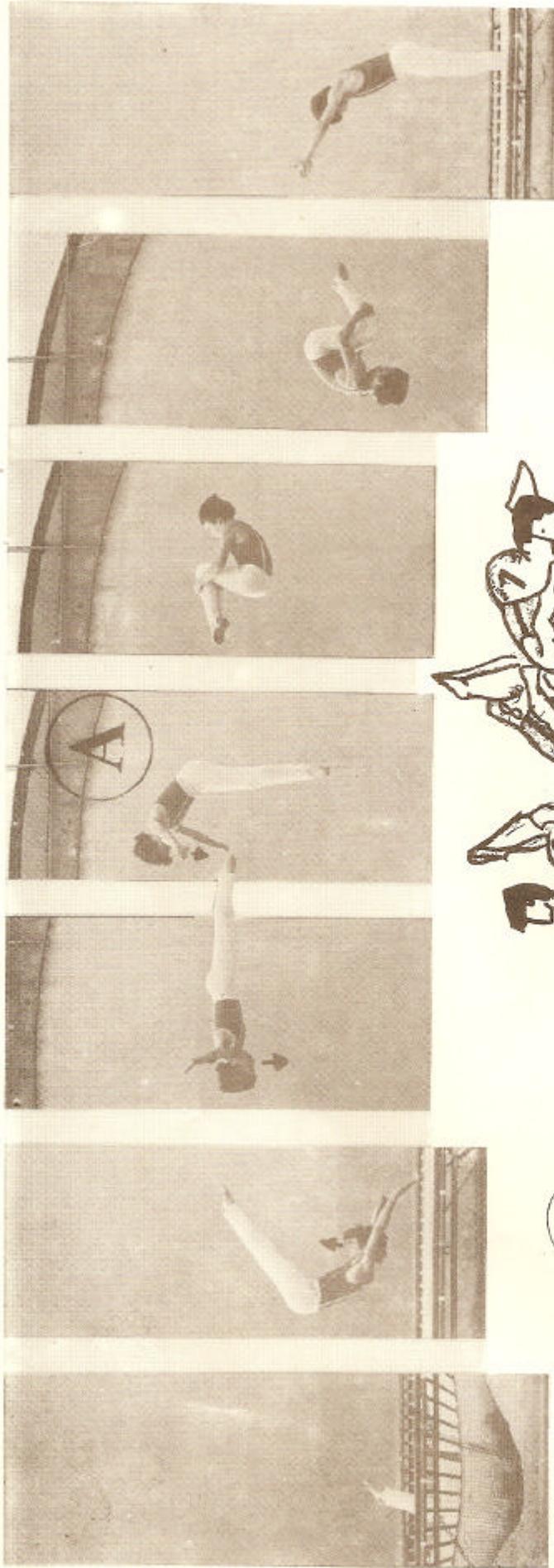
Il y a deux possibilités pour terminer un exercice : soit "à l'Américaine" en stoppant immédiatement le rebond après la dernière figure, soit en exécutant un saut final. Il s'agit d'un saut en extension, bras écartés latéralement en position oblique, la tête est en légère extension, mais le regard reste fixé sur les ressorts.

Au retour sur la toile, amortissement par une flexion des membres inférieurs qui permet, en absorbant le rebond, de rester en position immobile et équilibrée. (Règle n° 19).

* * *

C A L E N D R I E R

7 MARS	Coupe ILE DE FRANCE	(CHAMPIGNY)
10 MARS	2ème Compétition ASSU	(BOIS COLOMBES)
10 AVRIL	FRANCE-ALLEMAGNE	(DUISBOURG)
24 - 25 AVRIL	Critérium et Championnat ILE DE FRANCE	(ABLON)
1-2 MAI	Stage d'information VAL DE MARNE	(CHAMPIGNY)
8-9 MAI	Stage d'information VAL DE MARNE	(CHAMPIGNY)
22-23 MAI	Critérium et Championnat de FRANCE	(CHALON/SAONE)
13 JUIN	Coupes de Jeunes	(BOIS COLOMBES)
3 JUILLET	Championnat du MONDE	(TULSA)
9 OCTOBRE	FRANCE - POLOGNE	(MACON)



FRONT 2 1/4 SOMERSAULT, TUCK

ILLUSTRATION
d'après
JEFF HENNESSY



Front

1 3/4 SOMERSAULT TUCK

RICHARD TISON.



2.2. ACCELERATION DE LA ROTATION

2.2.1. Technique

Le corps s'élève, animé d'une rotation vers l'avant. Le tronc accentue sa flexion, sans qu'aucune partie du corps n'arrête son élévation. Les mains saisissent les genoux. A cet instant, le corps tourne à sa vitesse maximale.

2.2.2. Au point de vue des sensations

. "Faire une roulade dans un plan vertical"
. "Chercher à maintenir la position groupée très fermée".

2.2.3. Au plan mécanique

Le mouvement de grouper a pour effet de diminuer le moment d'inertie du corps, donc d'augmenter sa vitesse angulaire.

2.3. RALENTISSEMENT

2.3.1. Technique

Le dégrouper doit commencer 90° avant le passage du tronc à la verticale.

A la verticale, après 360° de rotation, le corps est plat et doit le rester jusqu'à l'horizontale (450°).

Le regard est fixé sur la toile.

2.3.2. Au niveau des sensations

Phase de contrôle musculaire et visuel.

L'exécutant doit sentir son corps tourner plat, ventre et fessiers contractés, à vitesse ralentie, il regarde la toile et se prépare au "landing". Cette phase est sécurisante car la vision est parfaite.

2.3.3. Au plan mécanique

L'allongement du corps augmente son moment d'inertie, donc ralentit la vitesse angulaire. Il permet le contrôle du retour sur la toile.

2.4. RETOUR SUR LA TOILE "LANDING"

2.4.1. Technique

Nouvelle flexion du tronc pour préparer la réception sur le dos. Au cours de cette phase, le tronc effectue une rotation de 180° pour à peine 90° au niveau des membres inférieurs.

Au moment du contact du dos avec la toile, les membres inférieurs sont en deçà de la verticale, le regard est dirigé sur les genoux.

2.4.2. Au point de vue des sensations

L'arrivée sur la toile est "blind" ou ne fait que la pressentir. Il est nécessaire qu'au moment précis du contact, le corps soit très tonique afin de "chercher à enfoncer la toile avec le dos plat, sans se déformer".

Les yeux restent fixés sur les genoux.

2.4.3. Au plan mécanique

La nouvelle flexion du tronc produit un mouvement de réaction en sens inverse, au niveau des membres inférieurs. C'est la raison pour laquelle ils semblent fixés dans une position proche de l'horizontale au moment où la tête passe.

3. ACQUIS TECHNIQUE

Avant d'aborder l'étude du salto $1\frac{3}{4}$, il est nécessaire de maîtriser les sauts suivants :

3.1. $\frac{3}{4}$ SALTO AVANT ou "PIQUE AMERICAIN"

En variant les positions d'arrivée : assis, dos, plat dos, il donne la sensation exacte de la fin du $1\frac{3}{4}$.

3.2. $1\frac{1}{4}$ SALTO AVANT

Aide à prendre conscience de l'ouverture à la verticale. Ne pas rester trop longtemps sur ce saut, car il y a des risques d'interférences avec le $1\frac{3}{4}$.

Pendant l'étude de ce saut, il est nécessaire d'utiliser un tapis posé sur la toile.

4. EXERCICES PREPARATOIRES CONSTRUCTIFS

4.1. BALL OUT ... DOS (en série)

Permet de sentir la mise en position groupée. Attention : Ne pas saisir les genoux par en dessous.

Au moment du départ de la toile, les membres supérieurs et inférieurs doivent être tendus.

4.2. CODY AVANT

Facilite l'apprentissage du passage de la tête.

4.3. $1\frac{1}{4}$ SALTO AVANT ... CODY AVANT

Contrôle de l'ouverture avec le $1\frac{1}{4}$
Passage de la tête avec le CODY AVANT

5. DEMARCHE PEDAGOGIQUE

En fait, nous proposons un apprentissage global. Dès que les éléments indispensables sont acquis (cf § 3 et 4), il faut réaliser le $1\frac{3}{4}$ avec réception sur tapis "Pleyel". Progressivement on attachera l'attention de l'exécutant sur l'ouverture et le contrôle de l'arrivée dans la toile. Travailler longtemps avant d'enlever le tapis.

Le saut est maîtrisé quand il est possible d'enchaîner un élément sur le $1\frac{3}{4}$.

Exemples :

- Dos - $\frac{1}{2}$ vrille ... Debout
- Dos - $\frac{1}{2}$ vrille ... Dos
- Ball out
- Barani ball out qui est 1^{er} enchaînement classique.

6. DEFAUTS TYPES

6.1. TAKE OFF

- 6.1.1. Membres supérieurs baissés
- 6.1.2. Poussée incomplète : "enlever les pieds de la toile.
- 6.1.3. Casser et recul des hanches
Piquer le nez dans la toile

Comme pour le RUDY, il faut avoir la sensation de "soulever quelque chose avec la nuque".

6.2. PHASE AERIENNE

- 6.2.1. Grouper insuffisant
- 6.2.2. Pas d'ouverture

"Il faut grouper très serré, pour pouvoir tourner vite et ouvrir tôt".

6.3. LANDING

- 6.3.1. Arrivée brutale dans la toile, sans aucun contrôle visuel préalable.
- 6.3.2. Manque de tonicité, le corps se déforme
- 6.3.3. Mauvaise position du dos sur la toile, en rapport avec § 6-3-1.
 - . sur-rotation : arrivée sur les fessiers
 - . sous-rotation : arrivée sur la nuque
 - . dos rond

6.3.4. Mauvais placement des membres inférieurs par rapport à la verticale, ou flexion des membres inférieurs.

"Voir la toile et chercher à l'enfoncer avec son dos plat".

7. SERIES D'ENCHAINEMENT

C'est avant tout, par des éléments enchainés après le 1 3/4 que l'on prendra conscience de la bonne position d'arrivée sur la toile, critère de la maîtrise technique de cet élément.

8. OBSERVATION DES ILLUSTRATIONS

8.1. 1 3/4 avant par Richard TISON

Il faut préciser que ces photographies datent de trois ans, et que maintenant la réalisation est très bonne. Ceci pour ne pas inquiéter l'Entraîneur National Michel ROUQUETTE.

- . La position de départ est parfaite,
- . Le groupé pourrait être amélioré par une flexion de la jambe sur la cuisse
- . En "A" le corps devrait être absolument plat
- . L'arrivée dans la toile est très bonne.

8.2. 2 3/4 AVANT d'après le livre de JEFF HENNESSY, "The Trampoline as I see it"

- . La position de départ "C" : les membres supérieurs sont fléchis
- . Aucune ouverture du corps "B".

N.B. : Les flèches indiquent la direction du regard, et les points de repère visuel.

10,50 ou 11,50 ??

ou La recherche de la DIFFICULTE est-elle "payante"?

Etude comparative de certains résultats des

CHAMPIONNATS d'EUROPE - BAILE 1975

1er exemple

JANIS - URSS : Plus grande difficulté des finalistes : 11,30
 FRIEDRICH - RFA : Plus petite difficulté des finalistes : 9,60

	IMPOSE	1e LIBRE		2ème LIBRE		TOTAL 1er et 2è Libre	TOTAL FINAL
		Exécution	Diff	Exécut.	Diff.		
JANIS	19,00	14,60	11,3	16,3	11,3	53,50	72,50
FRIEDRICH	17,80	17,10	9,6	17,20	9,6	53,50	71,30
DIFFERENCES	<u>1,20</u>	2,50	1,70	0,90	1,70	00	<u>1,20</u>

REMARQUE : FRIEDRICH avec un "handicap" de 3.40 points en difficulté a fait jeu égal avec JANIS et ceci grâce à une meilleure Exécution dans les exercices libres. De plus, le total final de ces 2 compétiteurs montre une différence de 1.20 pt en faveur de JANIS. Cette différence n'étant que le reflet d'une meilleure EXECUTION de JANIS au mouvement imposé.

2ème exemple

JANIS - J.M. BATAILLON - 1er Libre

		DIFFICU.	EXECUTION	NOTE FINALE	1er LIBRE
JANIS	URSS	11,3	14,6	25,90	
J.M. BATAILLON	FRANCE	10,5	17,5	28,00	
DIFFERENCES		0,8	2,90	2,10	

REMARQUES : 1) JANIS sur 1 exercice libre a perdu 2,90 pts en Exécution. Son avantage de 0,8 pt en difficulté vient "modérer" un peu "l'addition". $2,90 - 0,80 = 2,10$ points. Mais il n'en reste pas moins vrai que JANIS laisse à J.M. BATAILLON plus de 1/10 par touche. 2,10 pts en difficulté cela équivaut sur dix touches à une vrille en moins par touche -full in full out au lieu de MILLER, il y a une différence.

2) Lors du 1er libre, un autre concurrent a réalisé le même total en EXECUTION que J.M. BATAILLON (17,5) ; il s'agit de SCHMELEW dont l'exercice libre présentait une difficulté de ... 10,4 !!?

En résumé : Sur le 1er libre, JANIS avec la plus grande difficulté (11,30) obtient le 8è total des finalistes à 8/10 derrière FRIEDRICH (9,60 en difficulté) !!

La meilleure note d'exécution est liée, dans la majorité des cas, à une difficulté "dominée" (voir le pourcentage de réussite à l'entraînement. Trampoline n° 4).

D'après cette observation on peut faire le calcul suivant :
Soit 2 trampolinistes A et B.

A = Difficulté = 10,50

B = " = 11,50

Différence au départ : en difficulté 1 pt --- Deux passages libres
 $1 \times 2 = 2$ pts. Ce qui paraît énorme !

Dans le cas le plus favorable :
En admettant que A qui travaille sur une difficulté "maîtrisée" prenne 1/10 par touche à B en Exécution.

Pour un passage libre :

$1/10 \times 10$ touches = 1 pt x 2 (coeff. exécution) = 2 pts

Même scénario au cours du 2è libre --- encore 2 pts en faveur de A.

Au total : A = gagne $2 \times 2 = 4$ pts en exécution

B = conserve ses (1×2) = 2 pts de difficulté.

Résultat : A devance B au total final de $4 - 2 = 2$ pts/

Par contre, en poursuivant notre raisonnement nous nous apercevons que :

Le trampoliniste "A" a 20 occasions (2 libres de 10 touches) de gagner 2/10 ($1/10 \times 2$ coefficient d'exécution).

Pour être à EGALITE avec B, il faut que :

"A" saisisse 10 occasions/20 ; c'est à dire qu'il a 50 % de chances de réussite. Mais pour gagner il suffit d'1/10 de point (cf résultat de R. TISON à JOBURG).

Donc : "A" doit prendre ou saisir 11 occasions/20. C'est à dire qu'il a 45 % de chances de l'emporter malgré son "HANDICAP en DIFFICULTE".

REFLEXIONS :

Ce calcul tout à fait "théorique" ne tient pas compte de d'un grand nombre "d'impondérables spécifiques" à une compétition de haut niveau :

Personnalité, comportement physique, psychologique, responsabilités des concurrents en présence.

Lieu, ambiance, déroulement de la compétition, jugement, etc...

Mais nous pensons qu'il peut être une "base de réflexion" sur différents points et plus particulièrement les suivants :

1) 1 point de différence en DIFFICULTE est-il un handicap insurmontable dans une compétition Internationale?

2) Quelle est pour chaque compétiteur la "note critique" à ne pas dépasser en DIFFICULTE pour s'assurer le meilleur total final possible grâce à l'EXECUTION.

3) Une certitude, enfin, et certainement pas à notre avis une "lapalissade", un enchaînement doit comporter 10 touches et un arrêt stabilisé à la dernière touche (de préférence la 10ème).

4) Le "TRAMPOLINE" discipline basée sur "l'appréciation humaine", si imparfaite soit-elle, doit évoluer, à notre avis, vers la recherche d'une virtuosité toujours plus étonnante, mais en harmonie avec une plus grande rigueur technique et un souci constant de perfection esthétique.

* * *

COMITE ILE DE FRANCE

Après quatre années, le Président Gérard RENAUX a donné sa démission en raison de ses nouvelles obligations professionnelles.

Remercions-le pour son activité au cours de toute cette période.

Lors de l'Assemblée Générale du 21.01.76, un nouveau Comité Directeur a été élu.

PRESIDENT	Pierre VILLIEN (R.S. CHAMPIGNY)
VICE PRESIDENT	Alain HAMON (VILLECRESNES)
VICE PRESIDENT	Jean Claude HISSBACH (BOIS COLOMBES)
SECRETARE GENERAL	Michel GERARD (BOULOGNE BILLANCOURT)
SECRETARE ADJOINT	Mme Françoise BEAL (BOULOGNE BILLAN.)
TRESORIER	Philippe AUBRY (SURESNES)
TRESORIER ADJOINT	Jacques ROBINET (SEVRAN)
MEMBERES	Jean Paul GILLET (BRY SUR MARNE)
	Laurent KASMIERCZAK (BOIS COLOMBES)

Les ASSOCIATIONS SPORTIVES ET LES ASSURANCES

Que le groupe ou l'association soit constitué selon la loi de 1901, ce qui est préférable, ou qui ait seulement une existence de fait, ses responsables ont intérêt à examiner quels sont les contrats d'assurance utiles à souscrire au nom de l'association ou du groupe sportif.

LES ASSURANCES OBLIGATOIRES

Les associations qui organisent les compétitions sportives sur le plan régional ou national, sont obligés de s'assurer contre les accidents pouvant survenir au cours de ces compétitions. (Arrêté provenant du Haut-Commissariat à la Jeunesse et aux Sports le 5 mai 1962, précisé par un arrêté du 6 Juillet de la même année).

Cette mesure a été inspirée aux Pouvoirs Publics par le souci de protéger financièrement les victimes des ces accidents qui sont plus nombreux qu'on ne le croit et souvent très graves.

Lors d'un match de rugby, un spectateur avait été éborgné par le ballon : l'association sportive a été condamnée pour n'avoir pas prévu une distance suffisante entre le terrain de jeu et les spectateurs.

De même, une association de boulistes s'est vue condamnée parce qu'une boule, sortie du terrain, avait roulé sur la chaussée et déséquilibré un cyclomotoriste.

Les arrêtés de 1962 prévoient une double obligation d'assurance.

Assurance de responsabilité civile

Le contrat d'assurance doit garantir les conséquences de la responsabilité civile pouvant incomber aux personnes et organismes ci-dessous :

- L'association ayant souscrit le contrat, considérée comme personne morale,
- Les associations et organismes pour le compte desquels le contrat a pu être souscrit,
- Leurs dirigeants statutaires, lorsqu'ils sont chargés d'une fonction quelconque au cours des compétitions,
- Leurs membres, titulaires d'une licence fédérale ouvrant droit à la participation à ces compétitions,
- Pendant leur service, à l'occasion des compétitions, leurs préposés ou salariés,
- Tous auxiliaires à titre quelconque.

Assurances "accidents corporels"

Cette deuxième assurance doit prévoir des indemnités forfaitaires pour les dirigeants et les membres titulaires de la licence qui seraient victimes d'accidents corporels lors des déplacements (autres qu'aériens) organisés par l'association pour se rendre au lieu d'entraînement ou de compétition et en revenir.

L'assurance des locaux et du matériel

L'association, ou le groupe, peut être propriétaire du local où elle se réunit, des installations sportives qu'elle utilise.

Il convient d'assurer ce local et son contenu contre l'incendie et les dégâts des eaux, et de se garantir contre le recours des voisins en cas de propagation d'incendie.

Une description détaillée des locaux et des installations doit être remise à l'assureur pour la souscription du contrat. On n'omettra pas de signaler les installations qu'ils comportent : gymnase, vestiaire, restaurant, etc... et la nature des réunions qui peuvent y être tenues (bals, fêtes ...).

Si le local est loué ou prêté gratuitement à l'association, on assurera alors le recours du propriétaire (risques locatifs).

Enfin, il peut être prudent d'assurer contre le vol et l'incendie le matériel appartenant à l'association ainsi que le contenu des vestiaires. Mais l'assureur exigera, pour accorder sa garantie contre le vol, que les locaux soient convenablement clos et les clefs confiées à un dirigeant responsable.

MODALITES DE L'ASSURANCE DES CLUBS SPORTIFS

Bien souvent, les Fédérations souscrivent des assurances pour la compte de leurs clubs et donc de leurs membres licenciés.

Les clubs et associations affiliés ont intérêt à demander une copie ou un extrait de la police de la Fédération, afin de connaître les garanties pour lesquelles ils sont assurés, et souscrire éventuellement des garanties complémentaires, ou d'autres assurances.

En général, l'assurance fédérale couvre uniquement les activités sportives. L'assurance de la responsabilité civile de l'association, celle du fait des locaux, des installations et du matériel, sont du ressort de l'association.

