

CHAMPIONSHIP  
**BUNGY  
JUMP**  
VIADUC DE LA SOULEUVRE

---

**26 NOVEMBRE 2016**

---

**HACKETT.**  
NORMANDIE

prod.

## PLAN DU DOSSIER

### BUNGY JUMP CHAMPIONSHIP

- Les épreuves de la compétition ■ PAGE 02
- L'entraînement ■ PAGE 03
- Le groupe de passionnés/contacts ■ PAGE 03

### ORGANISATION DE LA JOURNEE

■ PAGE 04 ■

### TARIFS DE LA JOURNEE

■ PAGE 04 ■

### FICHES TECHNIQUES DES SAUTS

■ PAGE 05 ■

- Synthèse des sauts à effectuer ■ PAGE 05 ■
- Les critères de notations ■ PAGE 05 ■
- Fiche technique : Classic Jump ■ PAGE 06 à 08 ■
- Fiche technique : Running Classic ■ PAGE 09 à 11 ■
- Fiche technique : Saut Technique : Running Elevator Caporal ■ PAGE 12 à 14 ■
- Fiche technique : Saut Technique : Salto Foot-Ties ■ PAGE 15 à 17 ■
- Fiche technique : Saut Technique : AJ' Back Style ■ PAGE 18 à 20 ■
- Fiche technique : Saut Technique : Stiffy Bomb ■ PAGE 21 à 23 ■
- Fiche explicative : Funny Jump ■ PAGE 24 ■



## BUNGY JUMP CHAMPIONSHIP

### Félicitations !

Vous faites partis des 20 sauteurs ayant été sélectionnés pour la compétition « Bungy Jump Championship ». La discipline du Bungy Jump autorise en effet à chacun des prouesses techniques, en alliant la liberté de mouvement et une sécurité permanente assurée par l'équipe technique AJ Hackett. Vous allez donc être amenés à mesurer vos compétences techniques et artistiques lors de cette compétition du samedi 26 novembre 2016.

#### ● Les épreuves de la compétition

La compétition se décomposera pour chacun en 4 épreuves correspondantes à 4 figures définies :



#### CLASSIC BUNGY JUMP



#### RUNNING CLASSIC



#### TECHNICAL BUNGY JUMP

- Indiquer votre choix à l'équipe 2 semaines minimum avant la compétition -

RUNNING ELEVATOR CAPORAL

SALTO FOOT-TIES AVEC SORTIE DEGROUPE

AJ' BACK STYLE

STIFFY BOMB



#### FUNNY BUNGY JUMP

- Choix à faire valider par l'équipe 2 semaines minimum avant la compétition -

Les conditions et critères de notations de chacun de ces sauts sont clairement définis dans la partie « FICHES TECHNIQUES DETAILLEES DE SAUTS » en fin de dossier.



### ● L'entraînement

Pour vous préparer au mieux à la compétition, nous vous invitons à venir vous entraîner au préalable. L'équipe technique AJ Hackett Normandie sera plus que jamais à votre écoute et votre disposition pour vous soutenir, vous conseiller et vous guider vers une prestation parfaite de chacun des sauts requis.

Les fiches techniques transmises (en fin de dossier) vous seront d'une aide précieuse pour bien saisir les attentes du jury. A chaque saut sont affiliés jusqu'à deux membres du Crew référents ayant été désignés pour leur aisance et leur compréhension du saut. Vous disposerez également pour chacun des sauts, d'un schéma décomposé : superposé à vos photos, le schéma vous permettra de juger de vous-même votre prestation.

Ces entrainements vous sont préconisés et vous bénéficiez à ce titre de tarifs spéciaux : en effet, un saut d'entraînement s'affiche à 29€ et le pack de 4 sauts à 99€.

### ● Le groupe de passionnés

Le Bungy est avant tout une passion et cette compétition de sauts, un prétexte pour réunir une vingtaine de passionnés, nous vous proposons donc de venir profiter à ce titre, d'une journée de plaisir et ce, afin de pouvoir appréhender la pratique du saut à l'élastique d'une manière qui se veut différente et originale.

Voici votre/vos contacts afin de finaliser votre inscription ou pour tous renseignements complémentaires : 02.31.66.31.66 ou [gab.amaral@ajhackett.com](mailto:gab.amaral@ajhackett.com).



## ORGANISATION DE LA JOURNEE

DE	A	DESCRIPTION	LIEUX
08h00	09h00	Briefing général de la journée.	AJ Café
9h00	11h30	Exécution de vos 2 premiers sauts [ Classic - Running ].	Bungy Deck
11h30	13h00	Repas à la bonne franquette !	AJ Café
13h00	17h00	Exécution de vos 2 derniers sauts [ Technique - Funny ].	Bungy Deck
18h30	+ ∞	Repas et soirée avec remise des prix.	Secret !

## TARIFS DE LA JOURNEE

### COMPÉTITEURS

- JOURNEE ENTIERE TOUT COMPRIS 139€
- SAUT D'ENTRAINEMENT 29€
- LE PACK DE 4 SAUTS 99€
- PACK PHOTOS/VIDEO COMPETITION - USB fournie - 30€

### ACCOMPAGNATEUR

- DEJEUNER 10€
- SOIREE 30€

Seul 1 accompagnateur est admis par compétiteur.



## FICHES TECHNIQUES DES SAUTS

Chacun des sauts s'est vu décortiqués par un à deux membres de l'équipe pour construire ces fiches complètes regroupant : la description de chaque étape du saut, des schémas ou photos, et un décomposé du saut à exécuter.

Avec tous ces éléments à disposition, et en vous rappelant que l'équipe est à votre entière disposition au Viaduc ou sur le groupe privé FB « Bungy Jump Championship » :

**Vous êtes prêt à devenir le Champion du Bungy Jump.**

### ● Synthèse des sauts à effectuer



#### CLASSIC BUNGY JUMP

Le premier saut que tu as effectué au

nous au Viaduc de la Soulevre. Souviens-toi, on y revient toujours !

COEF.



#### RUNNING CLASSIC

On le compare souvent à une certaine forme de renaissance ... L'une des meilleures sensations possible ...

COEF.

1



#### TECHNICAL BUNGY JUMP

- Indique ton choix à l'équipe 2 semaines minimum avant la compétition -

COEFFICIENT

##### RUNNING ELEVATOR CAPORAL

Running Elevator avec position militaire impassible au salut.

1.5

##### SALTO FOOT-TIES AVEC SORTIE DEGROUPE

Attache pieds, un salto à faire avec sortie saut de l'ange.

2

##### AJ' BACK STYLE

Saut arrière type plongeon piscine en formant une belle courbe.

1

##### STIFFY BOMB

Stiffy avec attrapé de genoux et finition Stiffy classique.

2



#### FUNNY BUNGY JUMP

- Indiquer ton choix à l'équipe 2 semaines minimum avant la compétition -

COEF.

2

Cette catégorie laisse place à ton imagination ! Allie le Fun à la Technique et surprends le jury pour monter les scores. Attention ! Ce n'est pas un saut délire, tout accessoire (vélo, WC, poney ou autre) te sera refusé.

### ● Les critères de notations

Les sauts seront notés sur 3 critères de base : ■ L'AVANT ■ LE SAUT ■ LA GESTION du 1<sup>ER</sup> REBOND ■

Afin de vous éclaircir, des précisions sur chaque critère en fonction des sauts vous sont fournies dans les fiches techniques.





## FICHE TECHNIQUE : CLASSIC BUNGY JUMP



### Technique d'exécution :

#### ► Préparation du saut.

- En bout de planche, les orteils doivent dépasser du deck : le but est d'avoir de bons appuis au moment de l'impulsion.
- Le regard doit être fixé sur les collines → 2 raisons : axe du regard indispensable au positionnement du corps au moment de l'impulsion et maintien d'un bon équilibre.

**Attention !** Vous devez tenir debout de vous-même en bout de planche.



#### ► Le Salut de l'artiste.



Départ : bras long du corps.



2<sup>ème</sup> Déploiement du bras droit en tournant simultanément



la tête vers la droite, puis retour du bras le long du corps.



la tête vers la droite, puis retour du bras le long du corps.



la tête vers la droite, puis retour du bras le long du corps.



3<sup>ème</sup> Même principe que la 2<sup>ème</sup> phase, côté gauche.



3<sup>ème</sup> Même principe que la 2<sup>ème</sup> phase, côté gauche.



Finition par Déploiement des 2 bras en regardant vers les collines.



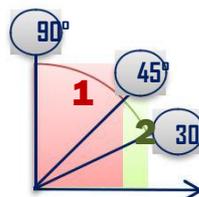
Finition par Déploiement des 2 bras en regardant vers les collines.



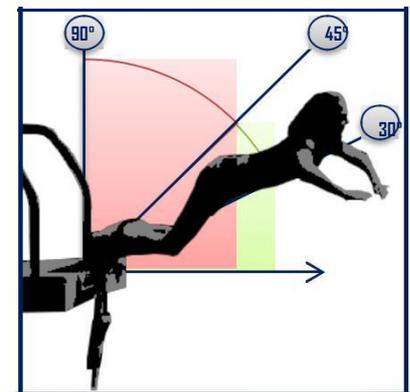
Finition par Déploiement des 2 bras en regardant vers les collines.

#### ► Le saut.

- Bras et jambes groupés, se laisser légèrement tomber jusqu'à 45° maximum. **-PHASE 1-**
- Amorçage de l'impulsion dès 45° à 30° maximums, pousser en dégroupant avec explosivité. **-PHASE 2-**



- Sortir le buste, rentrer les fesse et ouvrir bras/épaules pour position saut de l'ange.
- Pendant le saut, assurer un long maintien d'une belle position cambrée en gardant le regard vers l'horizon, le corps gainé et les jambes tendues.



### Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur ces 3 critères avec pour paramètres techniques et artistiques, les suivants :

**AVANT LE SAUT**

EN BOUT DE PLANCHE → BON EQUILIBRE ▪

LE SALUT DE L'ARTISTE → AISANCE ▪ FLUIDITÉ ▪ RIGUEUR ▪ IMPASSIBILITÉ ▪

IMPULSION → PUISSANTE POUSSÉE ▪ DEGRÉ D'INCLINAISON ▪ DANS LA CONTINUITÉ DU SALUT ▪

---

**LE SAUT**

POSITION → HORIZONTALE ▪ CAMBRÉE ▪ BUSTE SORTI ▪ BRAS OUVERTS ▪

JAMBES TENDUES ▪ TENUE DU SAUT DE L'ANGE JUSQU'AU RATTRAPÉ DE BUNGY ▪

REGARD → FIXE SUR LES COLLINES JUSQU'AU RATTRAPÉ DE BUNGY ▪

---

**GESTION REBOND**

SAUTO ▪ TIRBOLLE ▪ SIMPLE COUCOU ▪ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ▪

PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE. IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUTS.

### Membre du Crew référent :

Dean et Sarah sont les membres référents de ce saut. Pour d'éventuels conseils, informations ou réponses à vos questions, vous pouvez les consulter.

- Le mot des spécialistes : « *Le classique est un saut plaisir. On s'y jette d'une poussée explosive, bien cambré et on en profite en le faisant durer, le regard toujours vers l'horizon ...* » -



DEAN



SARAH

### Calque du saut décomposé :

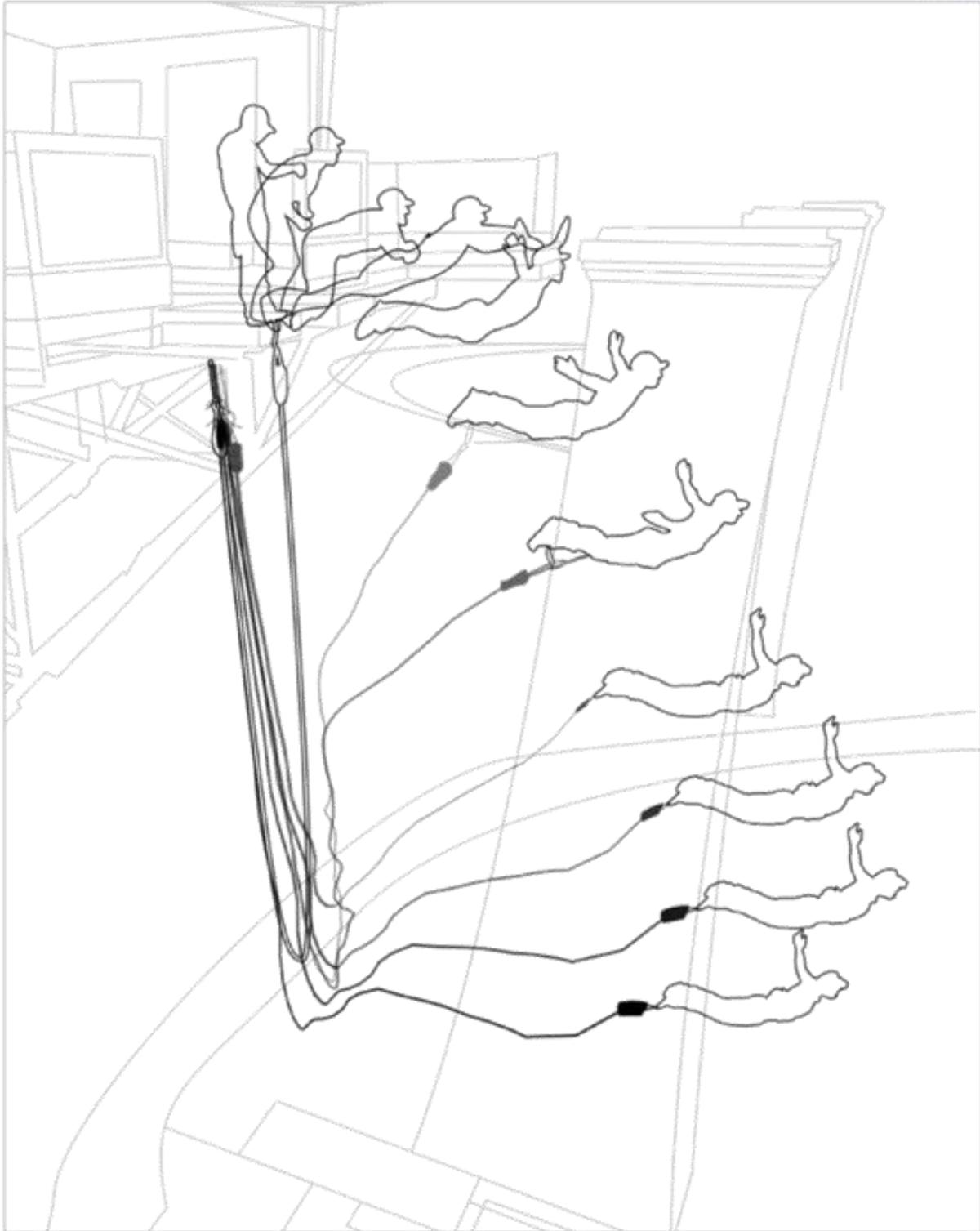
Voici à votre disposition le décomposé d'un saut parfaitement exécuté. Il vous sera utile à votre auto-évaluation de vos sauts d'entraînement.

### Notes :

---



---





## FICHE TECHNIQUE : RUNNING CLASSIC

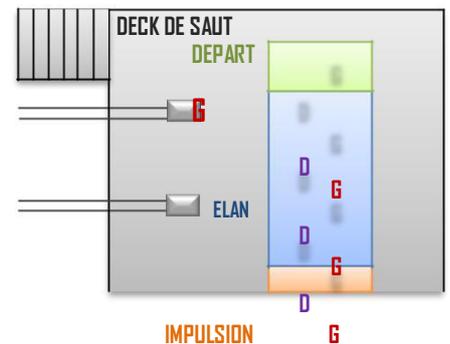
COEF.  
**1**

### Technique d'exécution :

#### ► Préparation du saut.

○ Mesurer son pied d'appel : le pied d'appel est celui sur lequel on prend son dernier appui pour l'impulsion du saut mais aussi celui qui amorce la course du running. Le plus important dans la course n'est donc pas de prendre un maximum d'élan, mais un élan suffisant pour permettre d'utiliser au mieux son pied d'appel.

- Le mot du spécialiste [Max] : « *Définir son pied d'appel n'est pas obligatoire mais c'est l'atout essentiel d'une course parfaite, et donc d'une qualité d'impulsion indispensable* » -



#### ► Course et impulsion.

○ Regard fixé sur l'horizon : c'est le regard avant tout qui détermine la position du corps. **Attention !** de ne pas avoir le mauvais réflexe de focaliser son regard sur la zone d'impulsion (voir schéma ci-dessus), sinon votre corps part automatiquement de l'avant vers le bas.

○ Amorcer une course franche et dynamique : la puissance de l'impulsion favorise le placement du corps et des jambes notamment.

○ **Attention !** Tempérer votre départ/arrêtés pour éviter toutes glissades : c'est le moyen le plus probable de rater son saut.

#### ► L'envol.

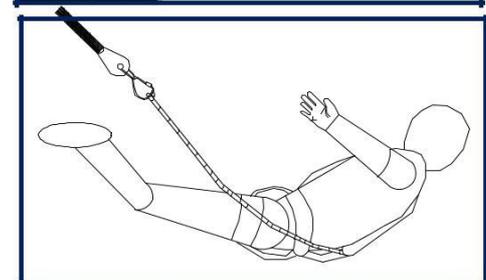
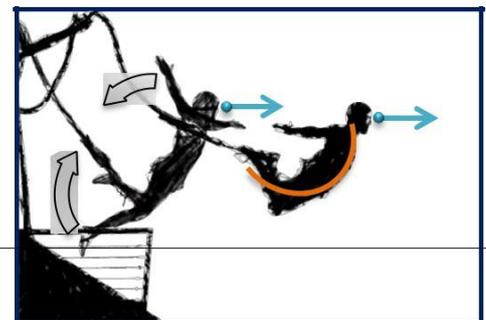
○ Regard toujours fixé sur l'horizon (point de repère : les collines).

○ L'envol consiste, d'ores et déjà, à instaurer la position requise pendant le saut. Le but est, dès l'impulsion, de chercher à projeter la poitrine en premier vers l'avant en jetant les bras/épaules vers l'arrière ainsi que les jambes pour aller chercher une belle cambrure tout en brisant la nuque pour garder le regard sur l'horizon.

#### ► Le saut.

○ Jambes fléchies, bras tendus vers l'arrière, mains ouvertes, buste bombé.

○ Tenir ainsi la position du saut de l'ange le plus longtemps possible : pour cela, il faut être le plus gainé possible et ne jamais décoller le regard de l'horizon.



## Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur 5 critères différents alliant technique et artistique, à savoir :

**AVANT LE SAUT**

LE SALUT DE L'ARTISTE → SALUT LIBRE - à effectuer au bord du top au moment de la mesure du pied d'appel si vous souhaitez en faire une - SERA VALORISÉ SI EFFECTUÉ ■

IMPULSION → POUSSÉE AMBITIEUSE ■

**LE SAUT**

POSITION → TENUE DE LA POSITION JUSQU'À HAUTEUR DES DECKS DE SAUT DU BAS ■

■ QUALITÉ DE LA CAMBRURE ■ SYMÉTRIE DES MEMBRES ■ MAINS OUVERTES ■

FACIES → IMPASSIBLE ■ CONCENTRÉ ■ REGARD SUR L'HORIZON ■

**GESTION REBOND**

■ SALTO ■ PIROUETTE ■ SIMPLE COUCOU ■ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ■

PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE. IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUTS.

## Membre du Crew référent :

JB et Max sont les membres référents de ce saut. Pour d'éventuels conseils, informations ou réponses à vos questions, vous pouvez les consulter.

- Le mot des spécialistes : « Pour une exécution des plus réussies, ce saut requiert avant tout de se lâcher un maximum, être crispé condamne une belle ouverture du corps au moment de l'envol ... » -



## Calque du saut décomposé :

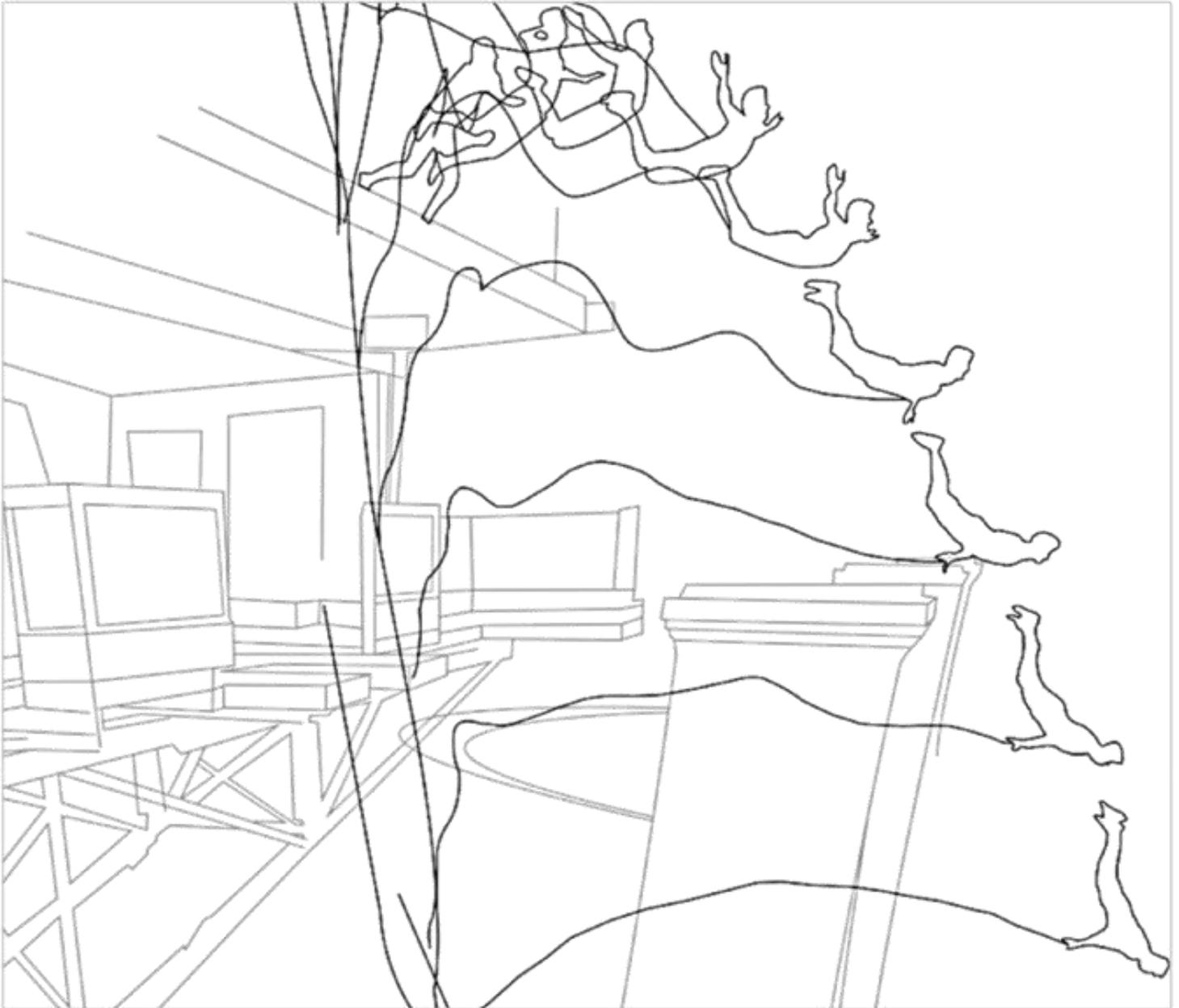
Voici à votre disposition le décomposé d'un saut parfaitement exécuté. Il vous sera utile à votre auto-évaluation de vos sauts d'entraînement.

## Notes :

---



---





## FICHE TECHNIQUE : RUNNING ELEVATOR CAPORAL

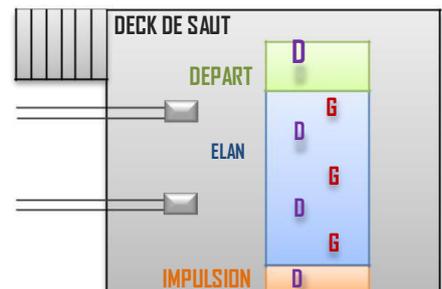
COEF.  
**1.5**

### Technique d'exécution :

#### ► Préparation du saut.

- Mesurer son pied d'appel : le pied d'appel est celui sur lequel on prend son dernier appui pour l'impulsion du saut mais aussi celui qui amorce la course du running. Le plus important dans la course n'est donc pas de prendre un maximum d'élan, mais un élan suffisant pour permettre d'utiliser au mieux son pied d'appel.
- Idéalement, le pied d'appel doit être le DROIT pour faciliter le pivot en bout de course

**Attention !** Sur ce saut, l'objectif est d'aller chercher le plus haut possible et non le plus loin. La longueur de l'élan doit être définie en conséquence.



#### ► Course et impulsion.

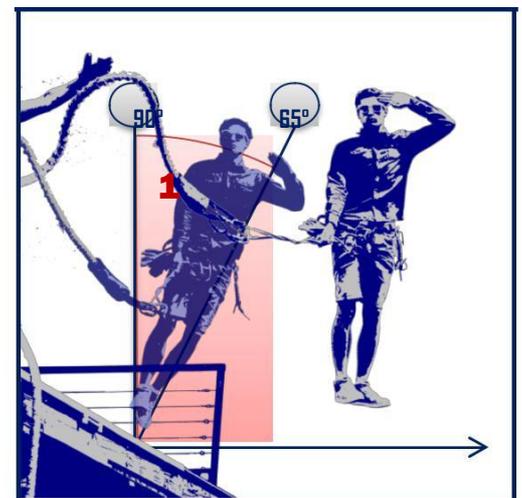
- Regard fixé au-dessus de l'horizon pour une course sûr et franche. **Attention !** de ne pas avoir le mauvais reflex de focaliser le regard sur la zone d'impulsion (voir schéma ci-dessus), sinon vous perdez de vue l'objectif et vous déséquilibrez.
- Amorcer une course franche mais modérée : Trop de vitesse rendra difficile la manœuvre à effectuer en bout de course. **Attention !** Tempérer votre départ/arrêté pour éviter toutes glissades : c'est le moyen le plus probable de rater son saut.

#### ► L'envol.

- En bout de course (au bord du top), pousser avec dynamisme dans une inclinaison de 65° pour s'écarter du bord tout en cherchant la hauteur. **-PHASE 1-**
- Effectuer simultanément un demi-tour droite avec son pied d'appel (droit) comme pivot et l'inertie de sa jambe libre.
- Transférer simultanément l'axe du regard sur la droite, en direction de la pile, tête droite et positionner la main gauche sur la tempe [salut militaire].
- En bout de poussée, se gagner au maximum.

#### ► Le saut.

- Corps gainé au maximum. Menton relevé et regard vide pour incarner au mieux le militaire au salut. Main gauche à la tempe, main droite plaquée au corps. Voir schéma ci-contre.
- Tenir ainsi la position dans une verticalité parfaite le plus longtemps possible : jusqu'à, minimum, la hauteur des decks de sauts du bas.



## Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur 5 critères différents alliant technique et artistique, à savoir :

**AVANT LE SAUT**

LE SALUT DE L'ARTISTE → SALUT LIBRE ■ à effectuer au bord du top au moment de la mesure du pied d'appel si vous souhaitez en faire une ■ SERA VALORISÉ SI EFFECTUÉ

IMPULSION → POUSSEE AMBITIEUSE ■ PIVOT DE QUALITÉ ■ SALUT MILITAIRE DES L'IMPULSION ■

**LE SAUT**

POSITION → TENUE DE LA POSITION JUSQU'À HAUTEUR DES DECKS DE SAUT DU BAS ■  
 ■ VERTICALITÉ ■ GAINAGE CORP ■ POSITION DES MAINS ■ Bonus Bungy non tenu ■

FACIES → IMPASSIBLE ■ FROID MILITAIRE ■ REGARD VIDE ■ DROIT ET FIER ■

**GESTION REBOND**

■ SALTO ■ PIROUETTE ■ SIMPLE COUCOU ■ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ■  
 PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE.  
 IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUTS.

## Membre du Crew référent :

Gab est le membre référent de ce saut. Pour d'éventuels conseils, informations ou réponses à vos questions, vous pouvez le consulter.

- Le mot du spécialiste : « *En temps normal, le salut militaire s'effectue main droite, mais l'inertie que son placement à hauteur de tempe provoque, rend la position verticale du saut quasi-inconcevable ...* » -



GAB



GAB

## Calque du saut décomposé :

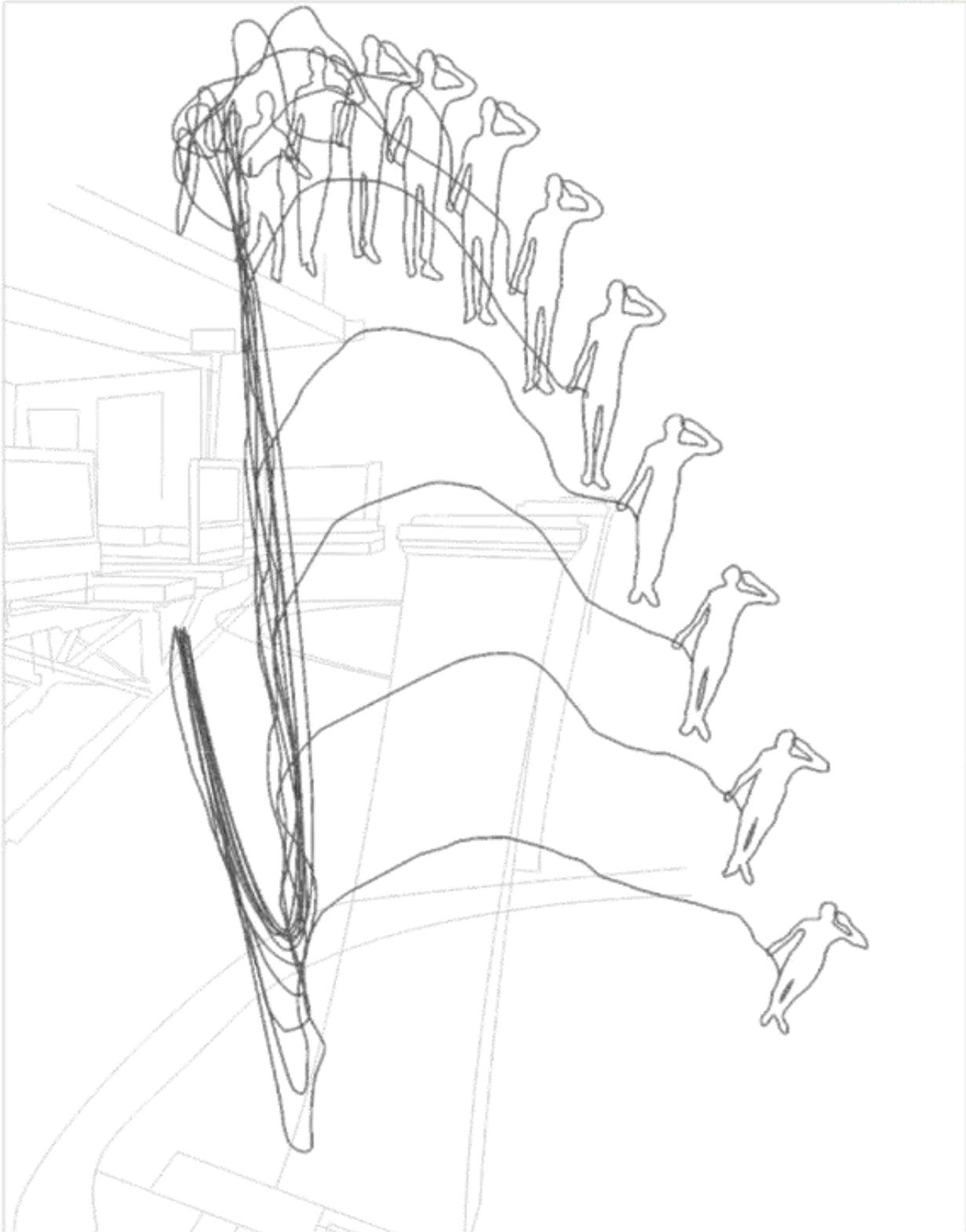
Voici à votre disposition le décomposé d'un saut parfaitement exécuté. Il vous sera utile à votre auto-évaluation de vos sauts d'entraînement.

## Notes :

---



---





## FICHE TECHNIQUE : SALTO FOOT-TIES

COEF.

**2**

### Technique d'exécution :

#### ► Préparation foot-ties.

- Légèrement serré avec ajustement de la longueur de sangle en finition : L'objectif est d'obtenir une longueur de sangle allant jusqu'au bout des pieds pour minimiser la gêne.



#### ► En bout de planche.

- Mise en place telle un « Classic Jump » [doigts de pieds dans le vide].
- Bungy dans la main [pouce vers l'extérieur], main à hauteur de hanche.
- Le mot du spécialiste [Cho Lap's] : « *Bungy à gauche ou à droite, peu importe, l'idée est de le placer du côté où l'on est le plus à l'aise, bungy du côté du bras fort* » -

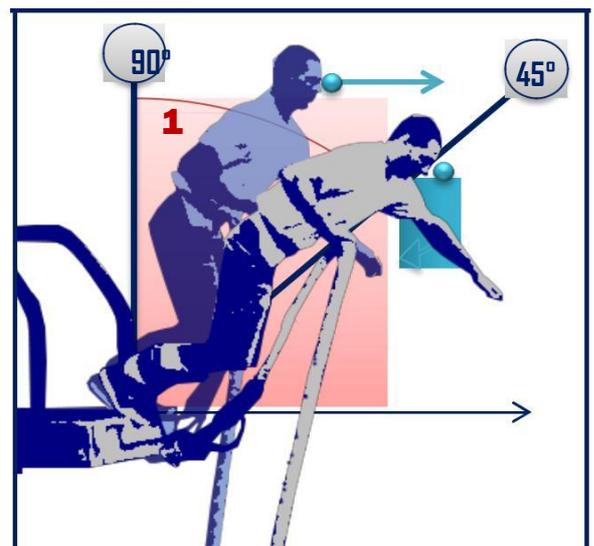


#### ► Salut de l'artiste.

- Descente de la main libre à hauteur du genou. Pose du bout des doigts sur le bungy [côté en tension].
- Remontée le long du bungy jusqu'à ouverture du bras à hauteur de la hanche pour une finition par salut.

#### ► Le saut.

- Se laisser tomber jusqu'à 45° environ tout en transférant l'axe du regard de l'horizon vers ses pieds.
- Dès les 45°, donner une poussée puissante, nécessaire à compenser le poids du Bungy, tout en pensant à amorcer le salto.
- Sorti de poussée, bras tenant le Bungy gainé, se grouper sur soi-même au maximum en allant chercher du regard le torse, briser la nuque vers l'intérieur.
- Salto groupé au maximum pour optimiser le temps de rotation et l'esthétisme.
- Sorti du premier salto, lâcher le bungy, se gainer, ouvrir les bras et transférer le regard vers l'horizon en brisant la nuque vers l'arrière [position saut de l'ange].



## Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur ces 3 critères avec pour paramètres techniques et artistiques, les suivants :

### AVANT LE SAUT

EN BOUT DE PLANCHE → BON EQUILIBRE ▪ RELEASE TENUE à la BONNE HAUTEUR ▪  
 LE SALUT DE L'ARTISTE → AISANCE ▪ FLUIDITÉ ▪ IMPASSIBILITÉ ▪  
 IMPULSION → DANS LA CONTINUITÉ DU SALUT

### LE SAUT

POSITION SALTO → SALTO BIEN GROUPE ▪ UN SALTO COMPLET EFFECTUÉ ▪ SAUT BIEN AXÉ ▪  
 POSITION SORTIE SAUT DE L'ANGE → BUSTE SORTI ▪ BRAS OUVERTS ▪ JAMBES TENDUES ▪  
 REGARD VERS HORIZON ▪ TENUE DU SAUT DE L'ANGE JUSQU'AU RATTRAPÉ DE BUNGY ▪

### GESTION REBOND

SALTO ▪ PIROUETTE ▪ SIMPLE COUCOU ▪ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ▪  
 PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE.  
 IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUTS.

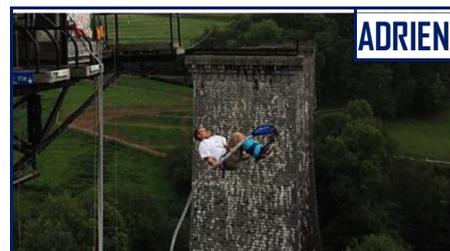
## Membre du Crew référent :

Pour d'éventuels conseils ou plus d'informations, vous pouvez vous référer à Adrien.

- Le mot du spécialiste : « *Considérons que ce saut nécessite un minimum de 3 sauts d'entrainement au préalable* » -



ADRIEN



ADRIEN

## Calque du saut décomposé :

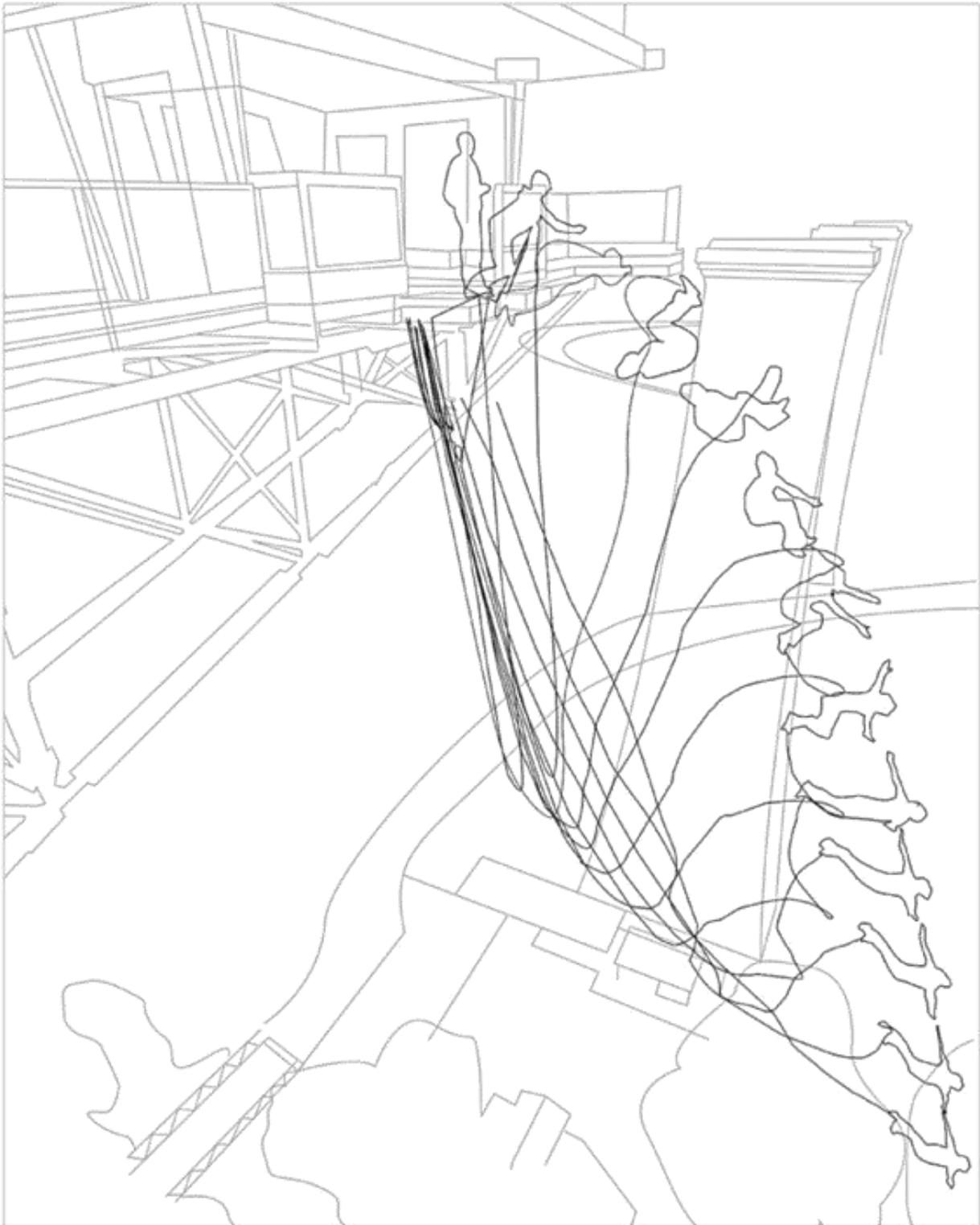
Voici à votre disposition le décomposé d'un saut parfaitement exécuté. Il vous sera utile à votre auto-évaluation de vos sauts d'entrainement.

## Notes :

---



---





## FICHE TECHNIQUE : AJ' BACK STYLE

COEF.

1

### Technique d'exécution :

#### ► En bout de planche.

- Reculer au bord de la planche jusqu'à faire dépasser complètement ses talons : le but est d'avoir l'arrête de la planche sous le talon au moment de la poussée pour disposer d'un bon appui.
  - ➔ Les meilleurs sauteurs reculent même jusqu'à n'avoir que les doigts de pieds sur la planche.
- Regard fixe sur le Jump Master, bras tendus sur les côtés [type saut de l'ange].



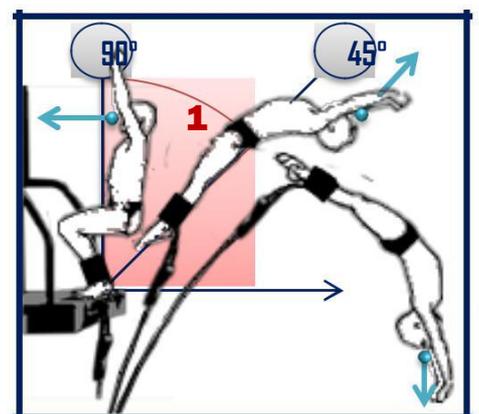
#### ► Salut de l'artiste.

- Départ bras écartés sur les côtés.
- Basculer les bras vers la gauche, avec ses deux index pointer pour désigner le jury (« Pour vous jury »).
- D'un mouvement gracieux, venir replacer sa main droite en position de départ (cf photos).



#### ► Le saut.

- Se laisser basculer en arrière jusqu'à 45° environ. **-PHASE 1-**
- Dès 45°, donner une forte impulsion, tout en se cabrant de façon à aller chercher la rivière du regard.
- Garder la position -bras écartés- le plus longtemps possible, puis au rattraper de bungee, basculer les bras au-dessus de sa tête en position -plongeon-.



## Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur 5 critères différents alliant technique et artistique, à savoir :

**AVANT LE SAUT**

EN BOUT DE PLANCHE → BON EQUILIBRE ■

LE SALUT DE L'ARTISTE → AISANCE ■ FLUIDITÉ ■ SOURIRE ■

IMPULSION → PUISSANTE POUSSÉE ■ DEGRÉ D'INCLINAISON ■

---

**LE SAUT**

POSITION → EXECUTION SOUPLE ET AXÉE ■ CAMBRÉE DÈS L'IMPULSION ■ BRAS OUVERTS

JUSQU'AU RATTRAPÉ DE BUNGY ■ VERTCALE LE PLUS TÔT POSSIBLE ■

REGARD → PASSAGE FLUIDE DU JUMP MASTER AU COLLINES ■

---

**GESTION REBOND**

■ SAUTO ■ FROGGETTE ■ SIMPLE COUCOU ■ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ■

PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE. IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUS.

## Membres du Crew référents :

Pour d'éventuels conseils ou plus d'informations, vous pouvez vous référer à Chris ou Micka.

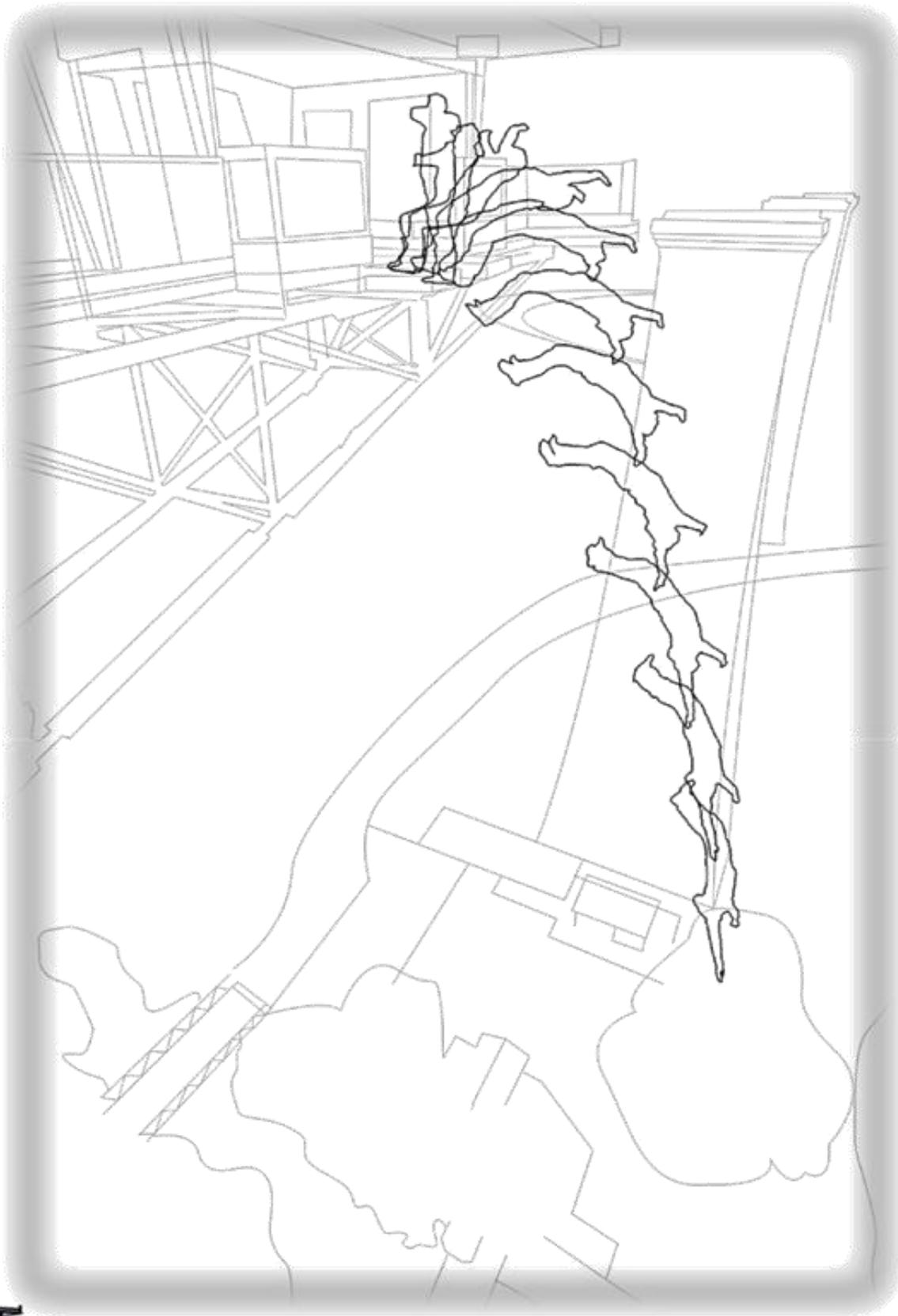
- Le mot du spécialiste [Micka] : « *Un saut arrière à la façon d'AJ HACKETT* » -



## Calque du saut décomposé :

Voici à votre disposition le décomposé d'un saut parfaitement exécuté. Il vous sera utile à votre auto-évaluation de vos sauts d'entraînement.

## Notes :





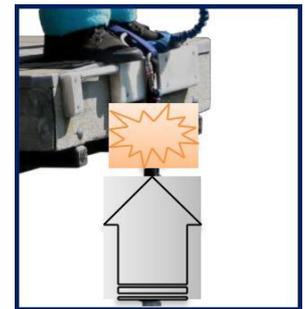
## FICHE TECHNIQUE : STIFFY BOMB

COEF.  
**2**

### Technique d'exécution :

#### ► En bout de planche.

- Avancer de manière à avoir les pieds un maximum dans le vide, tout en gardant l'équilibre : l'objectif est d'écarter la tête de l'élastique au maximum du bord de la planche pour éviter son frottement à l'impulsion et engendrer une gêne pour la suite du saut.
- Pour la même raison, veiller à ce que la sangle foot-ties soit suffisamment longue.



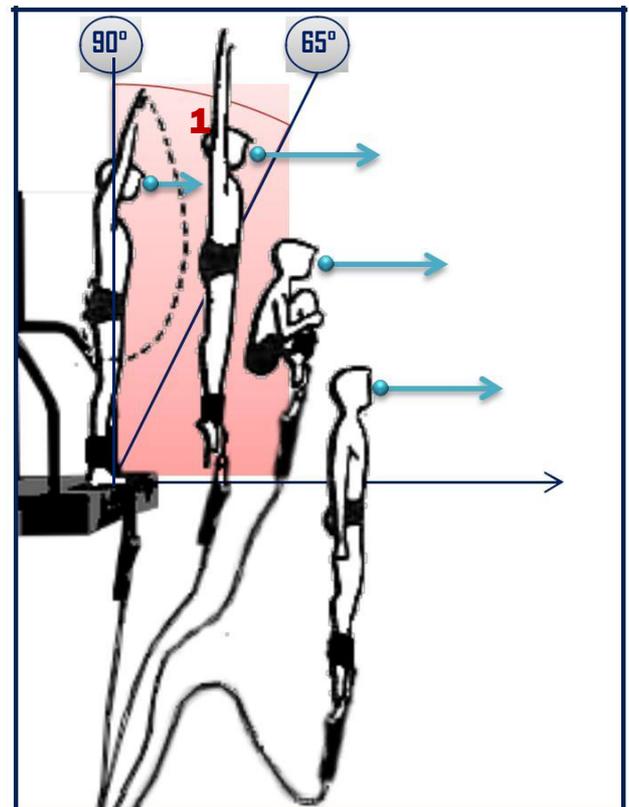
#### ► Salut de l'artiste.

- Le salut de l'artiste vous est, sur ce saut, totalement libre. Viser l'élégance du geste tout en créant la surprise chez le jury.



#### ► Le saut.

- Donner une puissante impulsion dans une inclinaison de 65° environ : L'objectif est de privilégier une poussée en hauteur, tout en veillant à s'écarter un minimum de la planche. **-PHASE 1-**
- Axe du regard fixé sur l'horizon pour garder la tête droite.
- Sorti de poussée, dans le prolongement du dépliage des jambes, attraper (toucher) ses genoux avec les mains en se groupant au maximum, tout en gardant le regard fixé sur l'horizon pour ne pas partir en salto.
- Après une touche des genoux, se dégroupier et se gagner bien droit debout, tout en plaquant les mains sur les hanches.
- Garder la position 'droit debout' (le Stiffy), regard froid et figé sur l'horizon, jusqu'au rattrapé de Bungy.



### Critères d'évaluation :

Vous serez noté avec rigueur de 0 à 10 sur ces 3 critères avec pour paramètres techniques et artistiques, les suivants :

**AVANT LE SAUT**

EN BOUT DE PLANCHE → BON EQUILIBRE ■ PLACEMENT REFLECHI ■

LE SALUT DE L'ARTISTE → FLUIDITÉ ■ ORIGINALITÉ ■

IMPULSION → PUISSANTE ■ VERS LE HAUT ■ REGARD FIXÉ SUR L'HORIZON ■

**LE SAUT**

POSITION BOMBE → ATTRAPÉ DE GENOUX ■ SAUT BIEN AXÉ ■

POSITION STIFFY → VERTICALITÉ ■ GAINÉ ■ TENUE JUSQU'AU RATTRAPÉ DE BUNGY ■

FACIES → REGARD FIXE SUR L'HORIZON ■ IMPASSIBLE ■

**GESTION REBOND**

BALETS ■ TIRBOLLETTE ■ SIMPLE COUCOU ■ TOUTES AUTRES FIGURES FUN OU TECHNIQUES ■

PROFITEZ DU REBOND POUR FINIR VOTRE SAUT COMME IL SE DOIT ET AUGMENTER VOTRE SCORE. IMAGINATION ET TECHNICITÉ SERONT VOS ATOUTS.

### Membre du Crew référent :

Pour d'éventuels conseils ou plus d'informations, vous pouvez vous référer à Adrien.

- Le mot du spécialiste : « *Ce saut n'est clairement pas esthétique, mais il témoigne assurément d'une certaine compétence technique et d'une maîtrise de soi parfaite* » -



### Notes :

---



---



---



---



## FICHE EXPLICATIVE : FUNNY JUMP

COEF.  
**2**

*N'hésitez pas à prendre conseil auprès de l'équipe technique, nous sommes là pour vous aider.*

### Description générale :

► Principe du saut.

- Saut FOOT-TIES ▪ ▪ Saut en HARNAIS COMPLET ▪



Proposez un saut inédit en vous basant sur vos connaissances dans le domaine, par exemple :

- Saut du Jump-Menu revu et amélioré de votre touche personnelle.
- Mélange de 2 sauts du Jump-Menu.
- Saut simple mais déguisé ou avec une touche de fun en plus.
- Saut technique complètement nouveau.



Solliciter votre imagination et votre expérience pour créer un saut complet qui vous correspond : En effet, il y a plusieurs types de sauteurs, c'est à vous de connaître votre style. Par exemple :

- Sauteur type « Flying-Man ».
  - › Préférence de sauts : Sauts avec poussée et envol horizontale. (Classic ;Running ;Back ; etc...)
- Sauteur type « NoFace-Man ».
  - › Préférence de sauts : Sauts avec accélération/chute optimisée. (Deadman ;Elevator ;Stiffy ; etc...)
- Sauteur type « Show-Man ».
  - › Préférence de sauts : Sauts avec figure et spectacle assuré. (Salto ;Bat ;Handstand ; etc...)



**Attention :** Ce n'est pas un saut délire !

- Tout type d'accessoires est interdit (ex : saut sur un WC).
- Tout saut avec départ sur zone autre que les zones d'envols prévues est interdit (ex : saut du DeckPhoto).

► Validation requise.

Préparez à l'avance votre saut : *nous reviendrons vers vous dans les 2 semaines précédant la compétition pour prendre connaissance du saut prévu.* En effet, pour encadrer l'évènement au mieux, l'équipe technique AJ Hackett s'attache comme à son habitude aux aspects sécuritaires, c'est pourquoi nous étudierons le saut libre de chacun pour y déceler d'éventuels risques et vous aider à les corriger.



**Démarche :**

Pour créer un saut complet et optimiser votre réussite, il est important d'organiser votre démarche et de prendre en compte chacune des étapes suivantes :

- ▶ Ma position en bout de planche ou sur la zone d'envol.

---

---

---

- ▶ La gestion de mon élastique. (Poids à compenser ; release ; etc...)

---

---

---

- ▶ Le salut au jury (Le facies ; la cohérence avec le saut ; etc...)

---

---

---

- ▶ L'impulsion (Puissance ; inclinaison ; amorce d'une figure ; etc...)

---

---

---

- ▶ Le saut (La position et sa tenue ; le facies ; etc...)

---

---

---

**Notes :**

---

---

---

---