

Le Trampoline

(BASE)

TECHNIQUE DE BASE

1. — La chandelle

Élément fondamental du travail au trampoline, elle constitue la prise d'élan de tous les exercices.

a) Technique.

De la station droite au milieu du tapis, pieds écartés de la largeur des hanches; 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, le corps est tonique; le bassin en légère rétroversion, les membres supérieurs sont bloqués en position oblique en haut et en avant, légèrement écartés sur les côtés, le regard est fixé sur les ressorts, ou le cadre métallique (photo n° 1).

A l'impact sur le tapis le premier contact se fait par les avant-pieds qui se fléchissent immédiatement pour entrer en contact dans leur totalité avec la toile.

Intention de l'élève: « rechercher à enfoncer le tapis ».

Le corps est en contraction, le bassin fixé en rétroversion afin d'éviter toute compensation nuisible à la qualité du rebond suivant. La position est verticale, la projection de « G » dans le polygone de sustentation, sous peine d'un déclenchement de rotation parasite, incontrôlée.

Les bras s'abaissent latéralement au cours de la phase descendante du vol, sans passer en arrière du plan frontal (compensation provoquant des déséquilibres). Ils sont lancés vers le haut pendant le contact avec la toile et bloqués juste avant la fin de l'impulsion.

b) Pédagogie.

Élément de base. Sa maîtrise parfaite engage tout l'avenir du jeune trampoliniste. Il faut y consacrer beaucoup de temps et être très exigeant sur le respect de la forme technique.

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

Intention de l'élève: « Absorber le rebond » « Kill the bounce » 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 d'organiser des petits concours de correction et de régularité dans les chandelles mais, jamais en amplitude.

c) Fautes à éviter.

Sur le tapis.

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

● Pieds toujours en extension, provoquant la flexion des genoux et des déséquilibres antéro-postérieurs.

● Pieds serrés, cause de déséquilibre latéraux.

Intentions de l'élève: « Ne pas faire de bruit et dérouler complètement les pieds en quittant la toile ».

En suspension

● 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, au sommet de la chandelle.

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

Intentions de l'élève: « Corps en très légère position carpée », « les muscles des cuisses doivent saillir ».

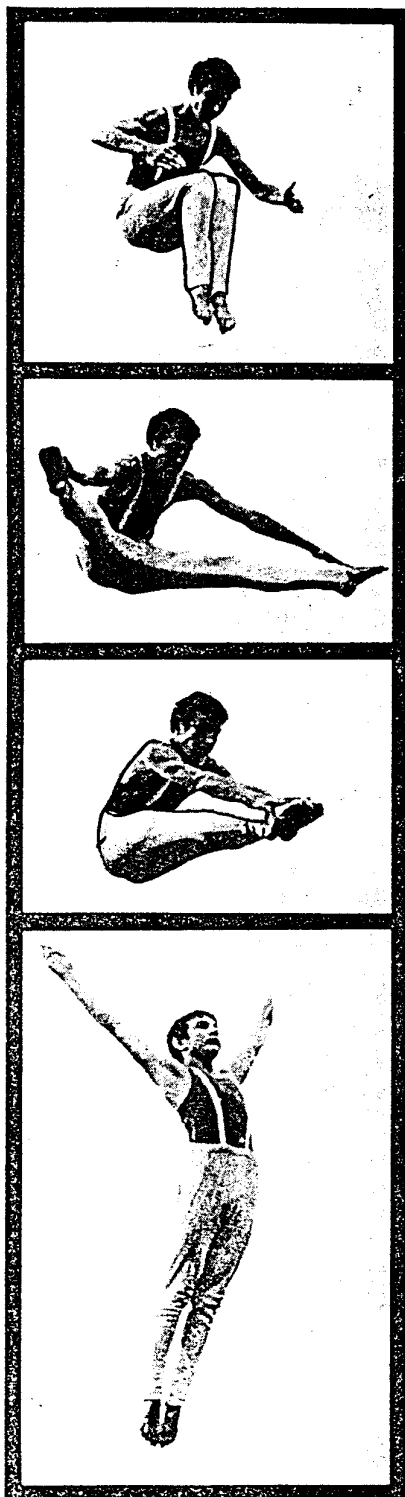
PLAN

La chandelle
Technique
Pédagogie
Fautes à éviter sur le tapis, en suspension
Sauts élémentaires: groupé; carpé Jambes écartées; carpé Jambes réunies; saut final.

Les positions de base
Assis
A genoux
A quatre pattes
Plat ventre
Dos
Plat dos

● La chandelle, élément de base





a-b-c-d

● Regard fixé sur un point de repère extérieur, à corriger immédiatement car ce défaut risque de perturber l'élève quand il sautera dans un cadre différent. Modifier fréquemment la position du trampoline dans la salle.

Intentions de l'élève : « Regarder les ressorts ».

d) Sauts élémentaires sur la chandelle.

Saut groupé (a).

Insister sur l'impulsion complète puis sur le grouper des membres inférieurs ; les mains doivent être en contact avec les tibias, juste sous les genoux.

Intentions de l'élève : Retarder le grouper « en poussant sur la toile le plus complètement possible ».

« Les membres inférieurs viennent au contact de la poitrine et y sont maintenus par les membres supérieurs ».

Saut carapé jambes écartées (b).

Mêmes principes techniques que pour le saut groupé. Les mains sont en contact avec les pointes de pieds. (Les Américains placent parfois leurs bras à la verticale entre les cuisses.)

Saut carapé jambes réunies (c).

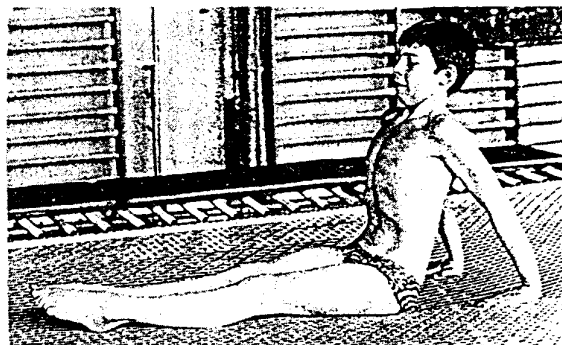
Le plus difficile des trois. Les principes techniques sont semblables, les mains touchent les pointes de pieds.

Saut final (d).

Il y a deux possibilités pour terminer un exercice : soit « à l'américaine » en stoppant immédiatement le rebond après la dixième figure ; soit en exécutant un saut final comme la plupart des européens. 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 stoppant le rebond, de rester en position équilibrée (le règlement exige trois secondes).

2
● La position la plus simple



2. — Les positions de base

A) Assis

C'est la position la plus simple qui permet aux débutants de prendre confiance (2).

a) Technique.

A la suite d'une chandelle, les bras sont abaissés latéralement et les membres inférieurs poussés vers le bas et l'avant. Cette position doit être réalisée sans le moindre déplacement vers l'avant (3-4-5-6).

Le bassin, les membres inférieurs et les mains ont un impact simultané. Le tronc est légèrement incliné vers l'arrière, le menton rentré.

Pour se relever, poussée des membres supérieurs qui remontent à l'oblique et abaissement rapide des membres inférieurs pour retrouver la position de chandelle.

b) Pédagogie

Prendre la position sur la toile.

Tomber assis depuis la station, et se relever à la station.

Chandelle de petite amplitude, assis, chandelle.

Intentions de l'élève : « Garder les pieds bas et les glisser en avant pour s'asseoir ».

« Enfoncer la toile avec les mains, et ramener rapidement les jambes sous le tronc pour se relever ».

c) Fautes à éviter

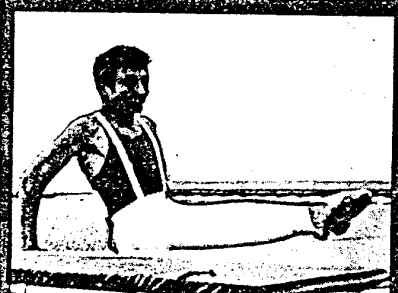
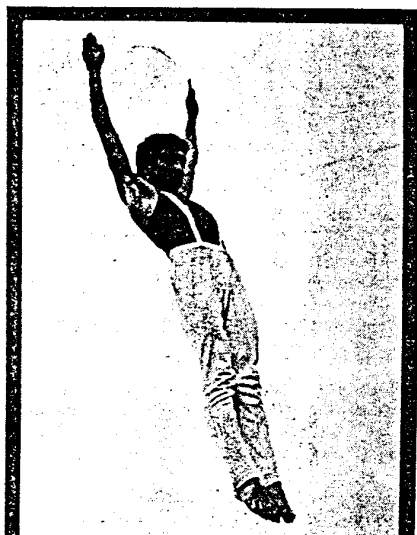
● Déplacement vers l'avant ; le bassin doit prendre la place des pieds.

● Position trop fermée au niveau des hanches : difficulté d'enchaîner certaines figures et risque de choc de la tête sur les genoux.

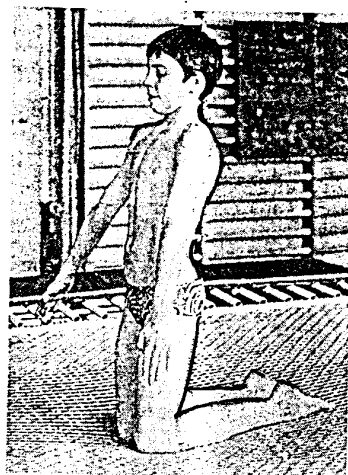
● Impact non simultané (provient d'une trop grande élévation des membres inférieurs). Demander de pousser les pieds en avant et vers le bas.

● Répulsion insuffisante des membres supérieurs ou mauvaise position des mains (doigts tournés vers l'arrière) entraînant une difficulté pour se redresser.

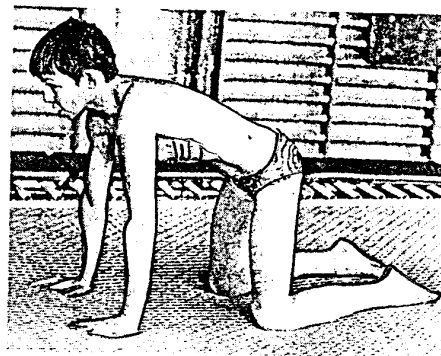
● Retard dans le remplacement des membres inférieurs sous le tronc.



3-4-5-6



7
8



B) A genoux

Cette position n'est pas utilisée en compétition mais elle facilite l'apprentissage des saltos (7).

a) Technique

Identique à celle de la chandelle, puis flexion des jambes sur les cuisses juste avant le contact avec la toile, le tronc est vertical, le bassin en rétroversion ce qui permet un meilleur contrôle de la liaison des membres inférieurs et du tronc.

Au départ du tapis, poussée des jambes pour augmenter l'amplitude.

b) Pédagogie

Il faut être très prudent avec cette position; un mauvais contrôle du bassin pouvant entraîner des chocs lombaires.

Il est conseillé de limiter l'amplitude des chandelles.

Prise de la position sur la toile.

Station - tomber à genoux - station.

Chandelle - à genoux - chandelle.

Intention de l'élève: « Enfoncer la toile avec les genoux ».

c) Fautes fréquentes :

- Flexion des membres inférieurs, fessiers sur les talons.
- Mauvais mouvement des bras qui restent placés en haut: exiger le même mouvement qu'en chandelle.
- Déplacement vers l'avant ou l'arrière: les genoux doivent prendre la place des pieds.
- Manque de poussée sur les membres inférieurs. Ils doivent être en extension complète dès le départ de la toile.

C) A quatre pattes

Ce n'est qu'une position d'apprentissage qui facilite l'étude du « plat ventre » dont il a certaines caractéristiques techniques sans en présenter les risques pour la colonne vertébrale (8). Au cours de la réalisation de cette figure, le corps effectue une rotation de 90° vers l'avant.

a) Technique

Après une chandelle de faible amplitude, le tronc se fléchit vers l'avant et les bras sont tendus vers le tapis, les membres inférieurs demeurent très bas (9).

9



79

Le contact sur la toile se fait par la face antérieure des jambes et les mains, le tronc est horizontal, les cuisses et les bras sont verticaux, la tête est maintenue en position normale par une contraction tonique des muscles du cou.

Pour se relever, poussée des membres supérieurs et ramené des membres inférieurs sous le tronc.

b) Pédagogie

L'amplitude des chandelles doit être volontairement réduite.

Prise de la position sur la toile.

Station - quatre pattes - station.

Chandelle - quatre pattes - chandelle.

Chandelle - à genoux - quatre pattes - chandelle.

Intention de l'élève : « Enfoncer la toile, également, avec les quatre membres ».

c) Fautes fréquentes :

- Poids inégalement réparti sur les quatre appuis.

- Impact non simultané.

- Poussée insuffisante pour se relever.

D) Plat-ventre

Cette position est très importante en raison de son utilisation en compétition (10-11). La plupart des exercices au trampoline se terminent par des saltos depuis le plat-ventre : ce sont les « codys ».

a) Technique

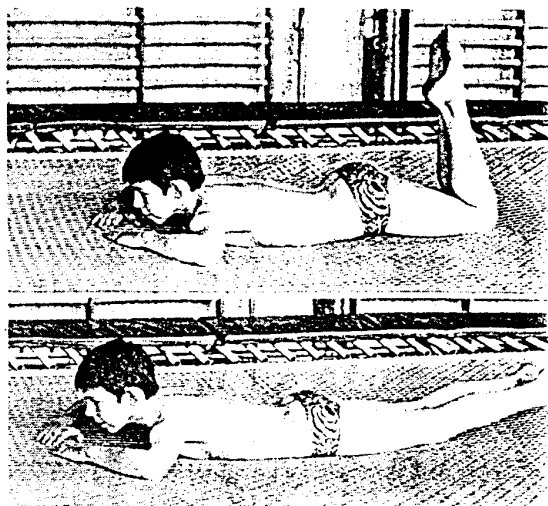
Même préparation que pour le « quatre pattes » dont il est la suite logique. Le corps effectue une rotation de 90° vers l'avant en conservant les membres inférieurs sous la ceinture. Trois formes sont possibles : groupée, carpée, tendue (12-13-14 et 15).

Il ne doit y avoir aucun déplacement vers l'avant ; le ventre prenant la place des pieds, le regard est dirigé vers la toile.

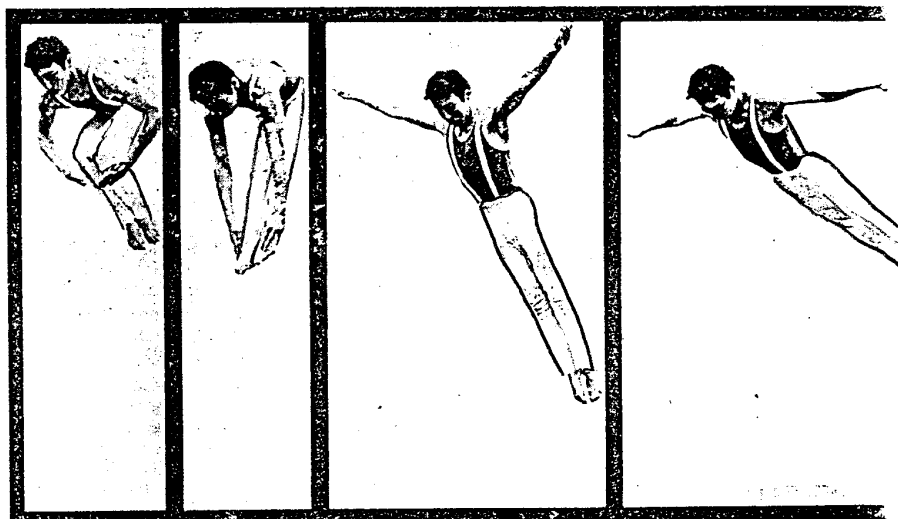
Le contact avec le tapis se fait simultanément par la face antérieure du tronc et des cuisses, les jambes fléchies à 90°, les bras en couronne en avant de la tête. Les muscles du cou sont en contraction tonique afin de maintenir la tête en position normale. Il est nécessaire de conserver le bassin en rétroversion, à l'arrivée sur la toile. Cette position tonique permettra un meilleur rebond (16-17-18).

Pour se relever, forte poussée des membres supérieurs qui fait décoller la poitrine et produit la rotation du corps vers l'arrière. Les jambes s'étendent rapidement sur les cuisses, les hanches sont légèrement fléchies pour retrouver la position droite.

10
11



● Il est préférable de grouper les jambes sur les cuisses



12-13-14-15

16-17-18

● Le retour à la station se fait par poussée complète des membres inférieurs



b) Pédagogie

L'apprentissage doit se faire avec beaucoup de précautions en raison des possibilités de chocs lombaires, surtout avec les filles qui sont toujours cambrées. Cependant, il est préférable de commencer par le plat-ventre plutôt que par le dos, car il y a une vision de la toile pendant tout l'exercice.

Lorsque le « quatre pattes » est maîtrisé, la suite logique est le plat-ventre, la progression proposée est établie en modifiant la hauteur de chute.

Prise de la position sur la toile : exiger dès le début la flexion des jambes sur les cuisses (maintenant tolérée en compétition) et qui permet de limiter les risques de chocs vertébraux.

« Quatre pattes ». - Plat-ventre - « quatre pattes »... Il suffit de glisser les mains vers l'avant et les genoux vers l'arrière ; le bassin conservant le même aplomb. Il ne doit y avoir aucun déplacement vers l'avant. Dans ce cas, il suffit de réaliser l'exercice en travers de la toile, ce qui oblige l'élève à une action correcte.

A genoux - plat ventre - à genoux.

Chandelle - à genoux - plat-ventre - station.

Station corps fléchi - tomber plat-ventre - station.

Chandelle - plat-ventre - debout.

(Retrouver pendant la phase de suspension, la position de « quatre pattes » puis s'allonger juste avant le contact avec la toile.)

Lorsque le plat-ventre est contrôlé, le réaliser après un carapé, puis corps tendu.

Veillez dans ces deux formes à ne pas monter les membres inférieurs.

c) Fautes fréquentes :

- Déplacement vers l'avant.

Intention de l'élève : « Le ventre prend la place des pieds ».

- Mauvais placement des bras. Par réaction de défense, l'élève se reçoit sur les mains, les coudes levés. Chercher à enfoncer la toile avec tout le corps.

- Eviter aussi l'allongement des bras vers l'avant : ils doivent être fléchis, les doigts presque en contact afin de permettre une meilleure poussée.

- Tête en hyper-extension due à une crainte de choc sur la toile. La tête doit demeurer en position normale, le regard légèrement en avant des mains.

- Impact non simultané dû : soit à une extension du dos pendant la phase de suspension ; soit à une élévation des genoux.

E) Dos

Position très importante en compétition (19), car elle est à l'origine des « balls out » (saltos avant) et des « pull over » (saltos arrière). En outre elle permet de réaliser de nombreux exercices facilitant l'apprentissage des vrilles.

Le corps effectue une rotation en arrière de 90° sans vision de la toile ce qui complique la réalisation.

a) Technique

Après le départ de la toile, le tronc s'incline en arrière en légère extension, les pieds demeurent très bas. La tête est en position normale, le menton rentré, les bras écartés latéralement (20-21-22-23).

Intention de l'élève : « Tourner en arrière, en retardant la montée des pieds ».

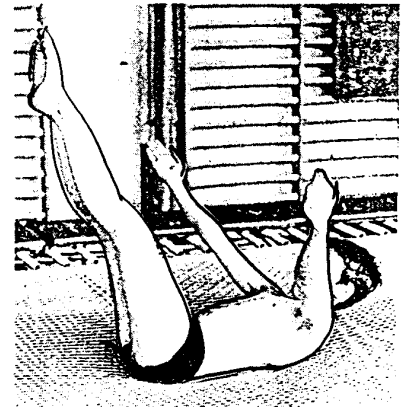
Au cours de la phase de descente, flexion progressive des membres inférieurs pour préparer le contact avec la toile.

A l'impact sur le tapis, le dos est rond, la tête fléchie, menton appuyé sur la poitrine, les membres infé-

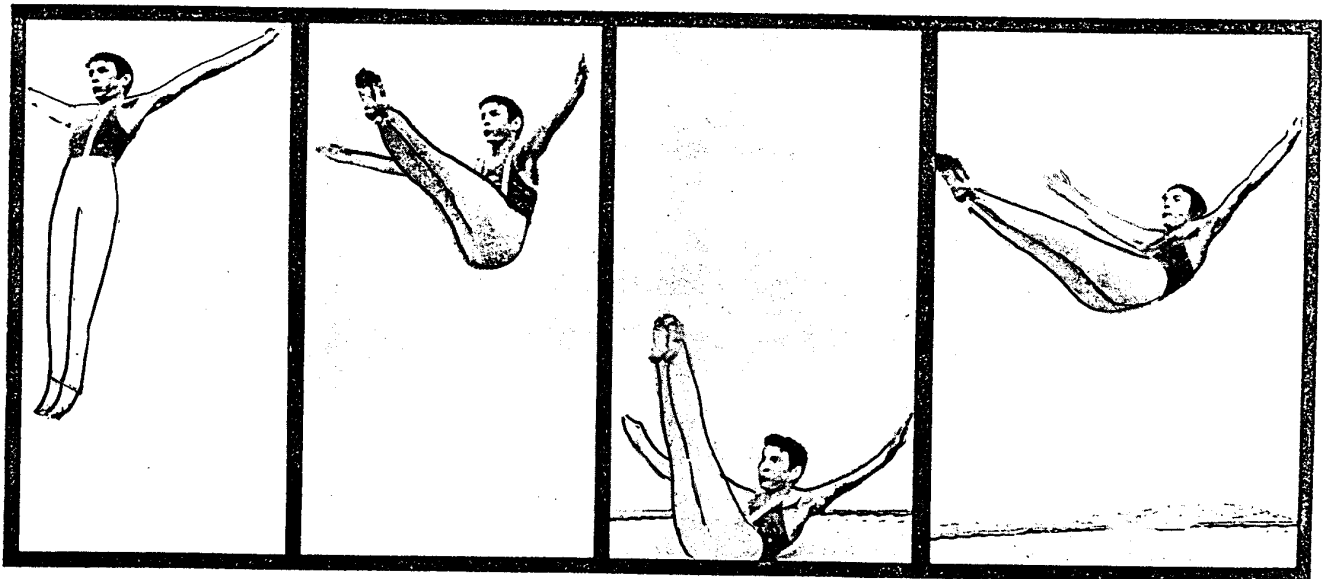
rieurs en flexion (45 à 60°), les bras écartés latéralement demeurent dans le champ visuel. Tous les muscles fléchisseurs de la tête, du tronc et des membres inférieurs sur le tronc sont en contraction statique afin que le corps se déforme le moins possible au moment du choc sur la toile. Le regard est fixé sur les genoux.

Au départ du tapis, la position des jambes produit naturellement une rotation vers l'avant, mais celle-ci peut être accentuée par un petit temps de bascule. Pour retrouver la station droite, les membres inférieurs s'ouvrent progressivement sur le tronc en évitant toute extension vertébrale qui stopperait immédiatement la rotation.

19



20-21-22-23



b) Pédagogie

Il est nécessaire de mettre l'élève en confiance car il hésite à se laisser tomber en arrière sans voir la toile.

Prise de la position. Insister sur le placement de la tête, et des membres inférieurs ainsi que sur le contrôle visuel.

Station, une jambe en arrière : lancer cette jambe vers le haut, joindre les deux et tomber sur le dos.

Station, impulsion des deux pieds et tomber sur le dos.

Chandelle - dos - debout.

Mettre en évidence l'influence de la position des membres inférieurs sur le déclenchement de la rotation au départ de la toile.

Position verticale : rebond vertical - pas de rotation.

Position oblique arrière : rotation vers l'arrière (pull-over).

Position oblique avant : rotation vers l'avant.

c) Fautes

L'impact sur la toile, à la différence des autres positions se fait légèrement en arrière, ce qui facilite le retour à la station. Éviter malgré tout, un déplacement trop important qui dénote un manque de contrôle.

● Mauvais placement du dos sur la toile.

Sur les fessiers : manque de rotation ;

Sur les omoplates : excès de rotation.

● Relâchement au moment de l'impact, la tête est projetée en arrière et les membres inférieurs ont tendance à s'ouvrir (plus fréquent chez les jeunes filles).

● Mauvais placement des membres inférieurs :

— trop fermés : difficulté pour se relever ;

— trop ouverts et bas : rotation rapide avec déplacement vers l'avant et risque de sortir du trampoline.

Dans le redressement : ouverture simultanée des membres inférieurs et du tronc qui empêche le retour à la station droite. Comme dans une bascule c'est une mobilisation des membres inférieurs sur le tronc.

F) Plat dos

Saut d'étude, n'est jamais utilisé en compétition (24). Il demande une grande maîtrise corporelle pour être exécuté parfaitement, c'est de loin la position la plus difficile. Il permet l'étude des vrilles et la réalisation du « Kaboom » qui est un déclenchement de rotation en arrière produite par un frappé des talons sur la toile une fraction de seconde après le contact du dos. L'Américain Dale Hardt réalise un triple salto arrière à la suite d'un « kaboom ».

a) Technique

Préparation identique au « tombé dos » mais maintien de l'extension générale de tout le corps qui est placé à l'horizontale avant le contact avec la toile (25-26-27).

L'impact se fait simultanément des talons aux omoplates, la tête est fléchie, le regard fixé sur la poitrine.

Les bras sont écartés latéralement ou placés le long du corps.

b) Pédagogie

Prise de position sur la toile :

Assis - extension du corps - assis.

Assis - plat dos - assis.

Assis - plat dos - debout.

Debout - plat dos - debout.

Chandelle - plat dos - chandelle.

c) Fautes fréquentes :

Flexion des hanches au moment du contact ;

Manque de tonicité ;
Impact non simultané.

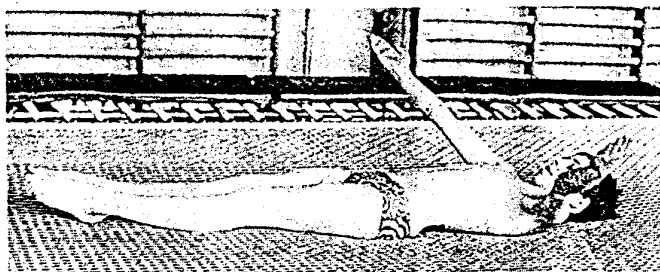
(à suivre)

P. BLOIS.

25-26-27



24



● Photos E.P.S. P. BLOIS