

Trampoline et Gymnastique

Introduction

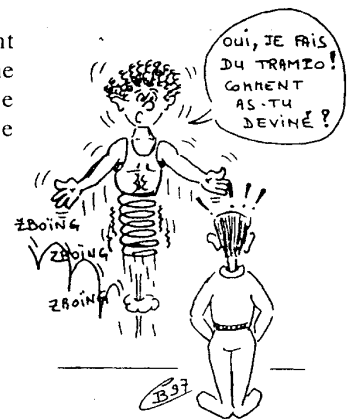
La gymnastique artistique masculine et féminine se caractérise par la réalisation d'éléments et combinaisons d'éléments de plus en plus complexes qui nécessitent l'acquisition de sensations très fines du corps en mouvement dans l'espace. Cette étude sera centrée sur l'évolution acrobatique caractéristique de cette activité (Triple arrière au sol - Miller tendu en sortie de barre fixe - Kovacs vrille en élément volant...).

Cette évolution dépend de plusieurs facteurs comme l'environnement (structures d'entraînement), l'analyse technique et bio-mécanique (vidéo), l'évolution du matériel et des moyens pédagogiques mis à disposition des entraîneurs (élasticité des agrès, langes élastiques, ceinture à vrille...).

Un article ne pouvant pas être exhaustif, nous nous centrerons donc principalement sur l'utilisation du grand trampoline en gymnastique avec pour objectif l'entraînement de la base au plus haut niveau.

Nous allons donc tenter de mettre en évidence l'intérêt du grand trampoline dans la formation du gymnaste pour proposer ensuite une démarche pédagogique, qui, pour être efficace, devra précéder le travail aux agrès.

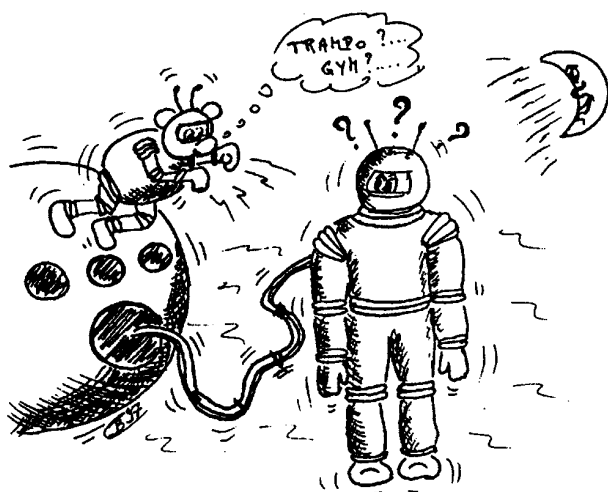
Cela n'exclut pas pour autant l'utilisation du grand trampoline de manière ponctuelle comme aide à l'apprentissage d'une figure acrobatique complexe.



Principes généraux du développement des sensations dans l'espace

Le lecteur est invité à se référer à l'article « Trampoline et Saut de Cheval » (cf. bibliographie : 8) qui énonçait les principes généraux de la Part Method pour l'utilisation du grand trampoline.

Développer les sensations dans l'espace



Aborder le thème des sensations dans l'espace renvoie à la notion d'acrobatie. Mais quelle définition pour l'acrobatie en gymnastique ?

Faire de l'acrobatie, c'est remettre en cause son équilibre de terrien, défini par le respect de la position verticale, tête en haut et regard horizontal. Cette définition n'implique pas forcément les sensations dans l'espace, c'est-à-dire sans appuis manuels et pédestres.

Nous parlerons donc des acrobaties réalisées sans contact avec un support matériel (sauf impulsion et réception). Le gymnaste fait ce type d'acrobatie lorsqu'il réalise à partir des pieds (sol) ou des mains (agrès) des éléments de grande amplitude pendant lesquels il valorise la phase aérienne en multipliant et diversifiant les rotations du corps sur lui-même selon un ou plusieurs axes.

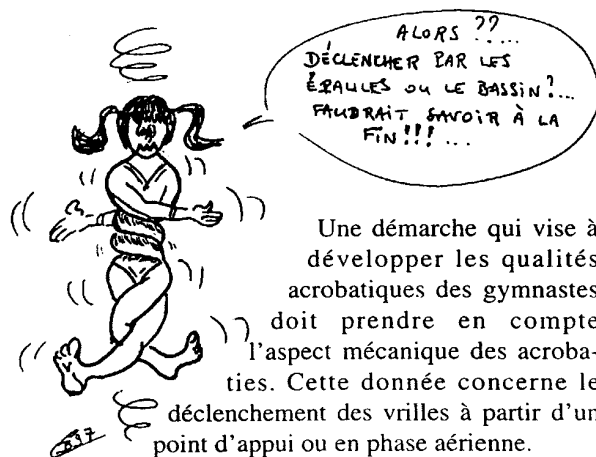
Les sensations dans l'espace peuvent donc être assimilées à la musculation ou à l'assouplissement et le trampoline devient un « outil pédagogique » d'apprentissage au même titre que peuvent l'être les haltères.

Développer les sensations dans l'espace en utilisant le trampoline nécessite d'adhérer à la notion de transfert. Cette notion peut pourtant être controversée. En effet le temps, le rythme, les conditions étant différentes, la réalisation d'une figure acrobatique sur le grand trampoline ne permet pas son transfert immédiat sur les agrès.

Si l'on définit la notion de transfert comme « l'effet que l'on constate quand l'exécution d'une activité modifie, de façon positive ou négative, l'accomplissement d'une activité nouvelle ou la reproduction d'une activité ancienne » (cf. biblio. 1), on peut penser que la pratique du grand trampoline va influencer de façon positive la pratique gymnique.

Comment peut-on caractériser ces effets bénéfiques ?

Le travail réalisé au grand trampoline permet au gymnaste de développer l'ensemble de son système informationnel (visuel - vestibulaire - kinesthésique...) (cf. 7). Plus précisément, c'est « l'automatisation » (cf. 3), c'est-à-dire la construction d'un système de repérage performant pour une acrobatie qui permettra au gymnaste de s'en décentrer pour se focaliser sur les actions gymniques nécessaires à sa réalisation : temps de fouets en sortie de barre fixe, par exemple.



Une démarche qui vise à développer les qualités acrobatiques des gymnastes doit prendre en compte l'aspect mécanique des acrobaties. Cette donnée concerne le déclenchement des vrilles à partir d'un point d'appui ou en phase aérienne.

DÉCLENCHEMENT DES VRILLES À PARTIR D'UN POINT D'APPUI

Il y a anticipation de la rotation longitudinale de la ligne des épaules sur la ligne du bassin pendant le temps de contact des pieds sur le sol ou la toile ; pour les figures partant des mains, il y a une anticipation de la ligne du bassin sur celle des épaules.

Ce principe fait référence à la loi « d'action / réaction ».

La loi d'action / réaction



DÉCLENCHEMENT DES VRILLES EN PHASE AÉRIENNE

On peut distinguer deux sortes de déclenchement :

- les vrilles par changement d'axe du type « vrille du chat » ;
- les vrilles par transfert de moment cinétique.

Sans rentrer dans le détail des explications mécaniques, il convient, dans les deux cas, de rappeler que le moment cinétique créé au départ de la figure ne peut plus être modifié pendant la phase aérienne.

Le gymnaste peut simplement accélérer ou ralentir sa vitesse de rotation en modifiant l'inertie (cf. 2 et 4). Dans le second cas, la vrille sera déclenchée à partir du moment cinétique du salto. La conséquence de ces phénomènes mécaniques est importante car pour réaliser un « back in full out », le moment cinétique devra être plus important que pour un « full in back out ». Ceci explique pourquoi, malgré l'influence positive des repères visuels pour la réception en « back in full out », les gymnastes réalisent souvent le « full in back out » au sol.

Dans les exemples d'évolutions, l'aspect informationnel sera privilégié. En effet, les gymnastes sont maintenant capables de réaliser des figures acrobatiques très complexes comme « Full in - full out tendu » au sol. Par contre, les podiums en finales se jouent très souvent sur la qualité des réceptions. La reprise de repères visuels sur le sol doit donc être privilégiée en fin de figure acrobatique.

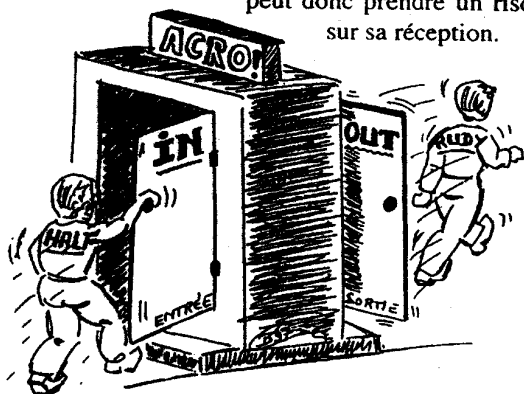
Dans le même ordre d'idée, les trampolinistes réalisent toujours un nombre pair de vrilles lors des rotations arrières, et impair lors des rotations avant. En effet, ils privilégient la prise de repères visuels en fin de figure sur la toile pour pouvoir enchaîner leurs difficultés.

On parle de « BARANI OUT SYSTÈME » ou de « RUDY OUT SYSTÈME ». En fait, la majorité des figures acrobatiques complexes se termineront en BARANI dans un premier temps (HALF IN BARANI OUT), puis en RUDY dans un second temps (HALF IN RUDY OUT).

En gymnastique, un grand nombre de difficultés sont réalisées sans tenir compte de ce phénomène : Tsukahara avec une vrille et demie au saut - Tendu arrière vrille et demie au sol...

Comment peut-on l'expliquer ?

La codification des éléments est souvent équivalente dans le code de pointage (ex. Salto arrière avec une vrille et demie au sol a la même valeur que Salto arrière double vrille). Le gymnaste va donc choisir, par souci d'efficacité, la figure acrobatique la moins coûteuse en énergie. De plus, il n'est pas obligé d'enchaîner sa figure acrobatique avec une autre acrobatie complexe. Il peut donc prendre un risque maîtrisé sur sa réception.



En outre, certains éléments sont davantage valorisés avec une réception dorsale compte tenu des problèmes de maintien de l'information visuelle.

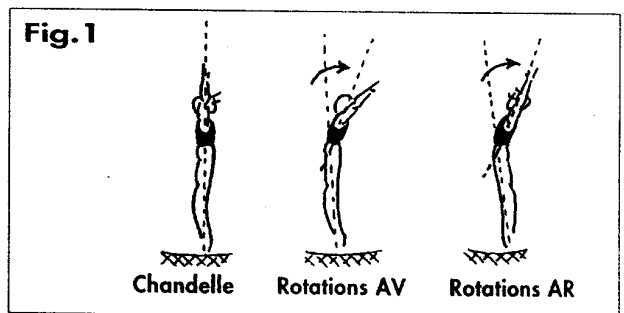
Dans les exemples d'évolutions proposés dans cette démarche, la règle de trampolinistes sera respectée pour les raisons évoquées ci-dessus. Il est par contre tout à fait possible de travailler, avec cette modélisation, des figures acrobatiques qui ne respectent pas cette règle et ceci d'autant plus que les réceptions se font le plus souvent sur toile avec un tapis ou en sortie vers la fosse.

Le grand trampoline peut être utilisé de différentes façons. Chaque utilisation va avoir une ou plusieurs spécificités qui pourront être utilisées par l'entraîneur aux différentes étapes de la modélisation proposée.

Le travail en rotations vers l'avant et vers l'arrière à partir de plusieurs positions de départ :

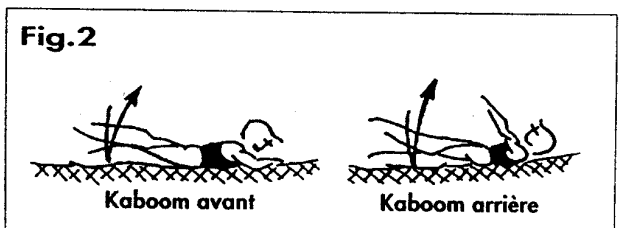
LE DÉPART DEBOUT

Il privilégie la poussée excentrique que l'on retrouve au sol, même si elle est couplée à cet agrès avec une vitesse horizontale qui sollicite le principe de blocage d'un mouvement de translation. (Fig.1)



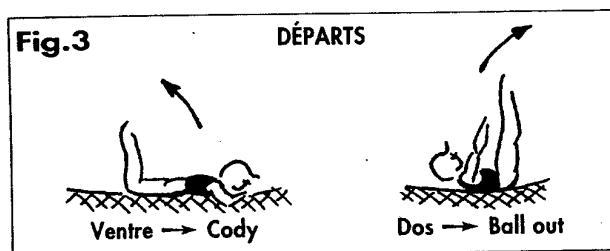
LE DÉPART EN KABOOM (cf. 5 et 6)

Il facilite le passage du bassin au-dessus de la tête, repère technique important pour les rotations. Cet effet « kaboom » permet au gymnaste d'éviter une fermeture anticipée des jambes sur le tronc. De plus, la position de départ est analogue à celle des sorties aux anneaux - barre fixe - barres asymétriques, mais aussi aux éléments par l'appui aux barres parallèles (dont les sorties) ainsi qu'au saut de cheval pour les renversements avant (kaboom avant). (Fig.2)



LE DÉPART SUR LE DOS (BALL OUT) OU SUR LE VENTRE (CODY) (cf. 8)

Il va obliger le gymnaste à se redresser jusqu'à la position « debout » avant d'engager sa rotation afin de permettre le passage du bassin au-dessus de la tête. Ce quart de rotation rajouté permet de travailler sur la liaison entre deux rotations. Ces positions de départ et actions spécifiques sont significatives au saut de cheval (ex. Cody pour le Tsukahara - Yurchenko...), mais aussi pour toutes les sorties filées aux asymétriques - fixe ou parallèles (ex. Barani ball out pour la sortie filée salto avant demi-tour). (Fig.3)



LE TRAVAIL DE LA TOILE À LA TOILE

Il va permettre la mise en œuvre de toutes ces positions de départ. Il sera réalisé avec un tapis de réception glissé sur le trampoline pendant la réalisation de la figure. Cette forme de travail facilite l'aide et la parade d'un entraîneur qui rentre sur la toile après l'impulsion. Le trampoline est assez rarement utilisé de cette façon, ce qui est réducteur quant à la richesse des possibilités offertes.

LE TRAVAIL DE LA TOILE VERS LA FOSSE

Il va permettre de faciliter la réalisation de figures globales. Il peut être réalisé de différentes façons :

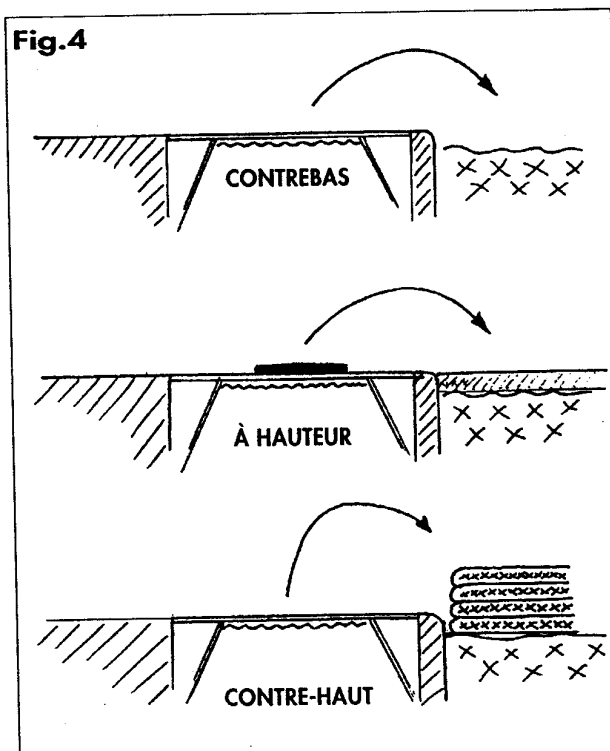
- en « contrebas » (en fosse sans tapis), essentiellement pour les premières réalisations ;
- « à hauteur » (avec tapis), essentiellement pour travailler la réception dans des conditions proches de la réalité ;
- en « contre-haut » (avec tapis), essentiellement pour des éducatifs dans l'apprentissage. (Fig.4)

LA « POUSSETTE »

Elle consiste à accentuer la tension de la toile pendant l'impulsion du gymnaste et pourra être utilisée avec toutes les formes de travail. Il faut simplement être prudent car une action à contretemps peut réduire brutalement l'impulsion du gymnaste et provoquer des « troubles vertébraux ». Elle devra donc être réalisée raisonnablement par un entraîneur expérimenté. Elle présente l'intérêt d'augmenter l'amplitude, indispensable pour l'apprentissage de figures complexes.

** L'utilisation du trampoline en sortie vers la fosse est la plus fréquente.*

Mais si elle s'avère nécessaire, elle n'est pas suffisante.



Programmation du Trampoline

La démarche proposée vise à organiser l'apprentissage des sensations dans l'espace en utilisant le grand trampoline. Elle se veut progressive et évolutive dans la formation du gymnaste.

L'apprentissage peut être décomposé en plusieurs étapes que nous appellerons « Bases 1, 2, 3... ». Ces « bases » ne constituent pas une fin, elles s'organisent logiquement pour un apprentissage au plus haut niveau.

Cette démarche « originale » consiste à retenir des positions de départ (debout - dos - ventre) comme éléments de base à toutes les progressions. A partir de ces positions seront déclinées des séries de figures acrobatiques de plus en plus complexes.

Chaque position de départ ayant sa spécificité, les éléments acrobatiques devront systématiquement être travaillés à partir de ces 3 positions pour insister sur des points techniques particuliers et faciliter l'intégration d'une même acrobatie sur différents agrès (Salto arrière : départ debout pour le sol - dos pour la fixe - ventre pour le saut de cheval).

Une telle démarche, pour être efficace, doit anticiper le travail aux agrès, cela n'excluant pas l'utilisation du grand trampoline de manière ponctuelle comme aide à l'apprentissage d'une figure acrobatique complexe.

BASE 1

Cette première étape s'adresse aux débutants. (poussin GAM - GAF). Elle sera impérativement dirigée par l'entraîneur.

Pour des raisons pratiques, le groupe sera réparti sur plusieurs ateliers (trampoline, mini-trampoline...). L'entraîneur veillera à intervenir sur l'ensemble des ateliers. Le mini-trampoline pourra être utilisé mais il semble plus judicieux pour toutes les étapes de faire correspondre le travail à celui réalisé au grand trampoline.

Avec des gymnastes débutants plus âgés, cette étape sera le plus souvent acquise globalement par le jeu sans même une intervention précise de l'entraîneur.

Il faudra cependant veiller au respect de certains « principes techniques » pour pouvoir aborder la suite du programme dans de bonnes conditions.

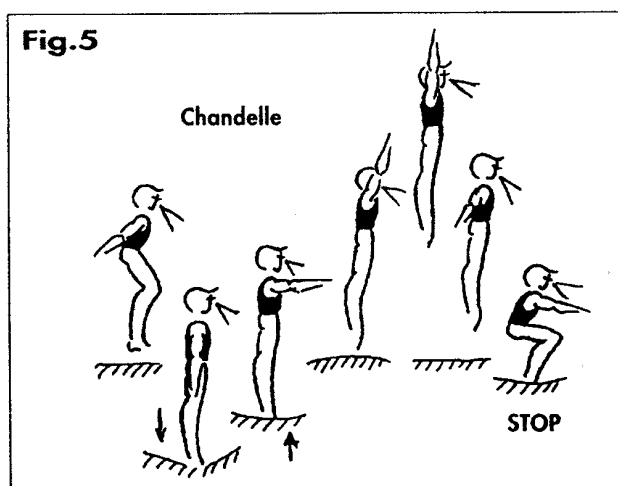
C'est une étape ludique qui ne nécessite pas de moyens physiques particuliers pour être abordée, mais qui permettra de les solliciter (gainage, impulsion jambes). Elle vise à sensibiliser l'enfant au grand trampoline.

Les trois positions de départ seront abordées avec la chandelle, le dos, le ventre.

• CHANDELLE (cf. 9)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 5)

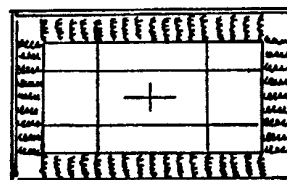
- Gainage en extension au sommet de l'élévation.
- Elévation des bras jusqu'aux oreilles - descente par le côté.
- Rester au centre de la toile.
- S'arrêter (amortir en pliant les jambes).
- Repère visuel sur la bordure du trampoline dans un premier temps (apprentissage), ensuite regarder ses pieds rentrer dans la toile puis devant soi dans l'élévation.
- Pieds à plat légèrement écartés (largeur des épaules) dans la toile pour l'impulsion complète jusqu'aux pointes de pieds tendues en sortie de toile.



APPRENTISSAGE

- ◆ Stabiliser au signal sonore (chandelle stop) dès la première séance (sécurité).
- ◆ Se déplacer sur les différentes zones du trampoline pour apprendre à maîtriser ses déplacements (organiser sous forme de jeux avec par exemple interdiction de repasser au centre ou de toucher les lignes...). (Fig. 6)

Fig. 6

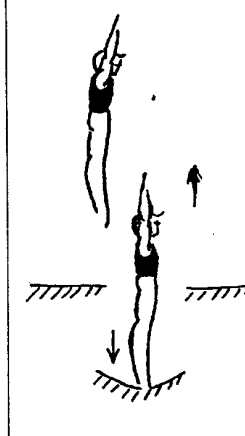


- ◆ Rester au centre (rectangle) en prenant de l'amplitude.
- ◆ Réaliser la chandelle les bras en haut collés aux oreilles pour faire prendre conscience du gainage. (Fig. 7)

EVOLUTIONS

- Pirouettes (déclencher en ouvrant l'épaule du côté de la rotation - accélérer en fermant avec l'épaule opposée, bras le long du corps).
- Sauts (groupé - écart - carpé...) à réaliser à la fin de l'élévation sur un rythme très rapide pour pouvoir préparer la réception.

Fig. 7



ANALOGIES

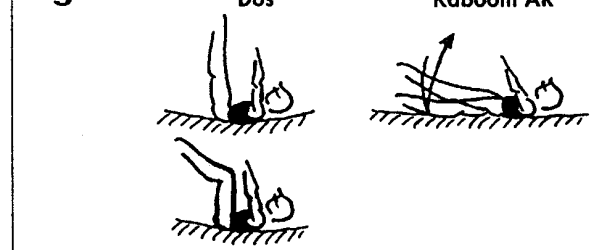
- ▲ Sol pour les sauts chorégraphiques.

• DOS (cf. 8)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 8)

- Jambes perpendiculaires à la toile (fléchies).
- Regard sur les genoux ou la bordure du trampoline.
- Gainage pour maintenir la position.
- Mains près des genoux.

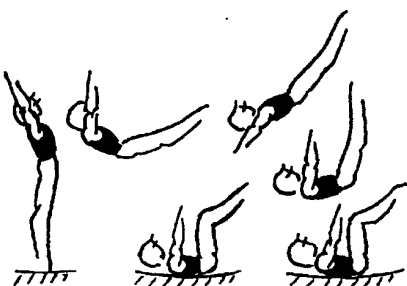
Fig. 8



APPRENTISSAGE

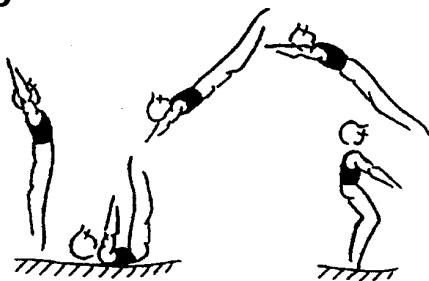
- ◆ Partir sur le dos à l'arrêt et prendre de l'amplitude progressivement.
Cela permettra d'éviter de tomber avec une mauvaise position en dos. L'acquisition de cette étape implique une bonne maîtrise des sensations de la toile. Pour le côté ludique, l'entraîneur peut rentrer sur la toile pour faire rebondir l'enfant qui doit maintenir le gainage (basket).
- ◆ Tomber sur le dos avec une poussée complète des jambes (départ à l'arrêt) bras jusqu'aux oreilles sur corps droit pour permettre l'élévation du bassin (gainage extension qui permettra de faire passer le bassin au-dessus de la tête lors du salto)...
Rester sur le dos (grouper dans la toile - corps droit en l'air). (Fig. 9)

Fig. 9



- ◆ Tomber sur le dos. Revenir debout bras en haut (base du ball out). (Fig. 10)
- ◆ Tourner sur le dos.

Fig. 10

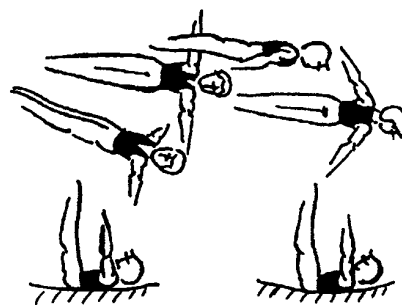


ÉVOLUTIONS

□ CAT TWIST (Dos vrille dos) (Fig. 11)

- Placer en 1/4 de vrille pour se réceptionner sur le côté ou sur le ventre dans un premier temps (avec tapis glissé sur la toile).
- Tout le corps tourne en même temps.
- Écarter le bras gauche pour tourner à gauche (bras droit pour tourner à droite) et orienter les pointes de pieds du côté de la rotation en les conservant dans l'axe du corps.
- Serrer les bras le long du corps pour accélérer (2 - 3 - 4 vrilles). Utiliser le tapis glissé sur la toile pour les réceptions.

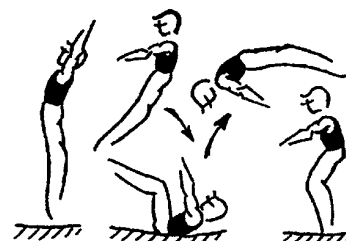
Fig. 11



□ PULL-OVER (Fig. 12)

- Tomber sur le bas du dos (avancer par rapport à une ligne).
- Regarder les genoux (puck).
- Ouverture contrôlée après la verticale.
- Apprentissage par la roulade arrière.

Fig. 12



ANALOGIES

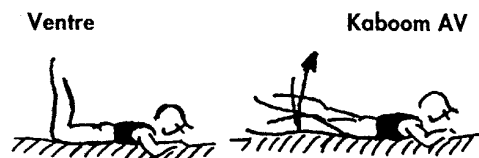
- ▲ Saut de cheval lune « carpée » (dos revenir debout).
- ▲ Sol pour l'apprentissage du salto arrière (tomber dos et pull-over).

• VENTRE (cf. 8)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 9)

- Mettre le bassin à la place des pieds.
- Mains sur la toile sous le visage, coudes écartés à plat.
- Jambes fléchies perpendiculaires à la toile.
- Gainage (fesses relevées).

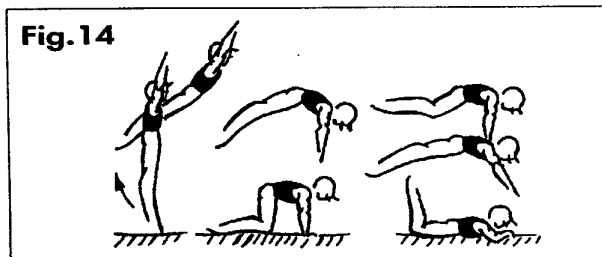
Fig. 13



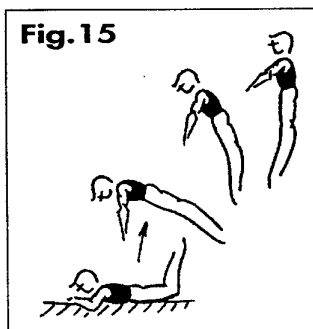
APPRENTISSAGE

- ◆ Partir sur le ventre... Prendre de l'amplitude progressivement. Cela permettra d'éviter de tomber avec une mauvaise position en ventre. L'acquisition de cette étape implique une bonne maîtrise des sensations de la toile.

- ◆ Tomber sur le ventre avec une poussée complète des jambes (départ à l'arrêt) bras jusqu'aux oreilles, corps droit pour permettre l'élévation du bassin (gainage-extension pour faire passer le bassin au-dessus de la tête lors du salto). Rester sur le ventre (position carpée en l'air). Il est souhaitable de passer par la position 4 pattes dans l'apprentissage. (Fig. 14)



- ◆ Tomber sur le ventre... Revenir debout en poussant sur les bras jusqu'à l'horizontale (base du cody). (Fig. 15)
- ◆ Tourner sur le ventre.

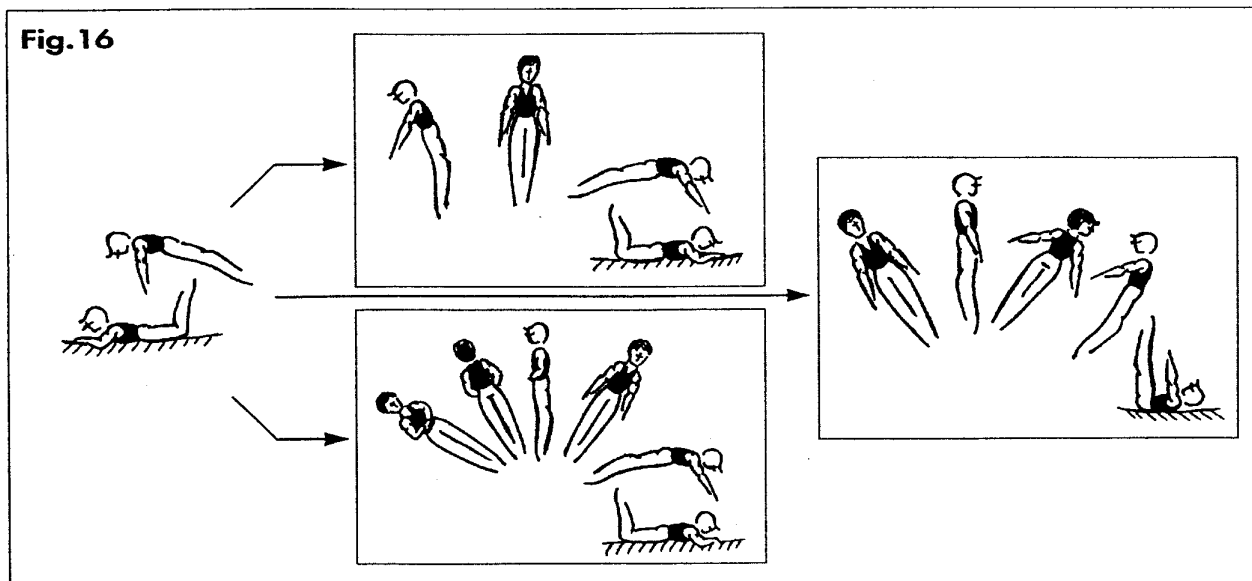


EVOLUTIONS (FIG. 16)

- Ventre 1/2 tour en se redressant par la position debout, corps droit pour arriver ventre.
- Ventre vrille en se redressant par la position debout, corps droit pour arriver dos.
- Ventre vrille et demie en se redressant par la position debout, corps droit pour arriver ventre.

ANALOGIES

- ▲ Educatif de la courbette (sol - saut de cheval).



REMARQUES

- Départ de toutes les figures (apprentissage).
- Réchappe de toutes les figures (sécurité).
- Apprentissage des réactions de la toile (sensibilisation).
- Renforcement en gainage très important (préparation physique).
- Liaisons chandelle - dos - ventre grâce aux rotations longitudinales.
- Aborder les défis (création d'enchaînements en rajoutant des éléments chacun son tour) avec ou sans thèmes (ex. Interdiction de reposer les pieds).

BASE 2

A l'issue de la Base 1, le gymnaste est à l'aise sur le trampoline. Il enchaîne facilement tous les éléments de base proposés.

Cette deuxième étape s'adresse aux gymnastes ayant déjà un vécu gymnique : benjamins GAM - GAF.

Avec des gymnastes débrouillés mais débutants sur le trampoline, le travail de la Base 2 peut être abordé tout en conservant celui de la Base 1 sous forme d'échauffement.

Cette étape est la plus importante pour l'utilisation du grand trampoline dans de bonnes conditions par la suite. Elle devrait être acquise pour les entrées en centres de haut niveau.

Les trois positions de départ seront conservées avec le BARANI et le SALTO ARRIÈRE, le KABOOM et le 3/4 AVANT (ball out) et enfin le KABOOM et le 3/4 ARRIÈRE (cody).

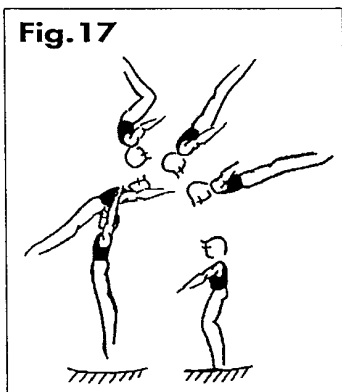
Le BARANI (salto avant 1/2 tour) est proposé à la place du salto avant pour les raisons évoquées en introduction.

DEPART DEBOUT

SALTO ARRIERE

REPERES TECHNIQUES (FIG. 17)

- Impulsion complète des jambes avec élévation des bras jusqu'aux oreilles. Position de gainage en extension dans l'élévation.
- Tête droite. Regarder devant soi puis les genoux ou pieds dans la rotation.
- Faire passer le bassin au-dessus de la tête, position puck avant l'ouverture, corps droit pour la réception.



APPRENTISSAGE

- ◆ Utiliser le pull-over.
- ◆ Départ à l'arrêt (parade)
- ◆ Réaliser sur toile (avec tapis) et en sortie vers la fosse.
- ◆ Départ bras en haut à l'impulsion.
- ◆ Utiliser le mini-trampoline (courbette préalable).

EVOLUTIONS

- Vrille arrière.
- Double vrille.
- Triple vrille.
- Il est possible de travailler des rotations longitudinales impaires avec ou sans enchaînement de salto (ex. Vrille et demie en sortie + salto avant sur toile). Pour les raisons évoquées dans la première partie, cela ne fait pas partie des figures de base.

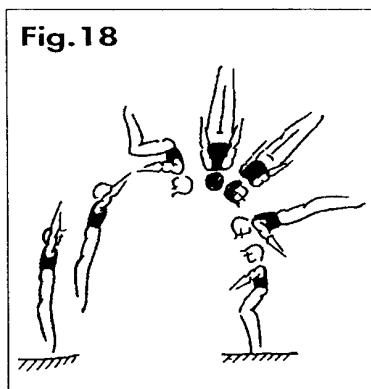
ANALOGIES

- ▲ Sol pour toutes les séries acrobatiques arrière.

BARANI

REPERES TECHNIQUES (FIG. 18)

- Départ debout dans la toile, bras en haut au-dessus de la tête.
- Penser à s'enrouler vers l'avant le plus haut possible.
- Déclencher le demi-tour au passage à la verticale sur une action d'ouverture du corps, tout le corps vrille en même temps.



- Regarder vers l'avant dans la phase d'impulsion, genoux ou pieds dans la phase de vol puis la toile après la verticale.

APPRENTISSAGE

- ◆ Salto avant et demi-tour très tard avant la réception.

EVOLUTIONS

- Rudy - Randy - Ady... Même remarque concernant le nombre de vrilles toujours impair proposé. Il est très intéressant de travailler les vrilles avant tendues en sortie.

ANALOGIES

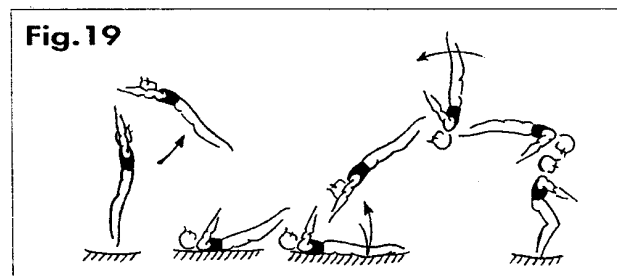
- ▲ Sol pour toutes les séries acrobatiques avant.

DEPART SUR LE DOS

KABOOM (cf. 5)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 19)

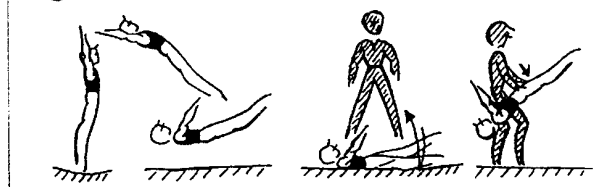
- Se placer sur le dos, corps droit en avançant.
- Poser les épaules en premier, menton poitrine.
- Laisser monter le bassin au-dessus de la tête, corps tendu, menton poitrine. Penser à basculer (revenir debout dos rond).



APPRENTISSAGE (FIG. 20)

- ◆ L'entraîneur rentre sur la toile pour bloquer les jambes et empêcher la rotation.
- ◆ Parade.

Fig. 20



EVOLUTIONS

- Kaboom back tendu - vrille - double vrille...

ANALOGIES

- ▲ Sorties à la fixe, anneaux, parallèles, asymétriques (salto arrière - vrilles)
- ▲ Lâchers de barre à la fixe et aux asymétriques (Gienger, Def, Deltchev)- Eléments de base aux parallèles (demi-tour, salto au-dessus, Diamidov).

3/4 AVANT (Ball out) (cf. 8)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 21)

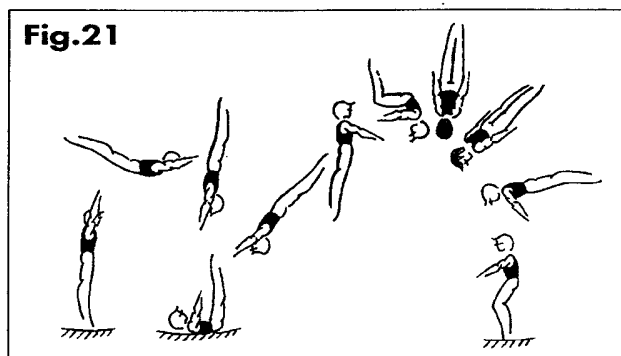
- Lancer les bras vers le haut (dosage bras et talons).
- Réaliser un saut de l'ange (extension).
- Rentrer la tête tard pour contrôler la réception à plat dos.
- Tomber plat dos, jambes tendues perpendiculaires à la toile.
- Repasser par la position debout corps tendu avant toute évolution.

APPRENTISSAGE

- ◆ Tapis.
- ◆ Roulade élevée au mini-trampoline avant.

EVOLUTIONS

- 3/4 avant + barani (barani ball out) - rudy ball out - randy ball out...



ANALOGIES

- ▲ Saut de cheval (lune salto et évolutions).
- ▲ Barre fixe (Tkachev et évolutions).
- ▲ Barres fixe, asymétriques et parallèles (sorties en pieds-mains salto et évolutions).

DEPART SUR LE VENTRE

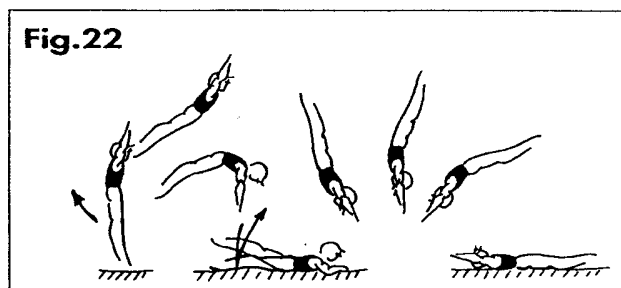
KABOOM (cf. 6)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 22)

- Se placer sur le ventre, corps droit en reculant.
- Poser la poitrine en premier sans relâcher le dos.
- Laisser monter les talons au-dessus de la tête droite, corps tendu.

APPRENTISSAGE

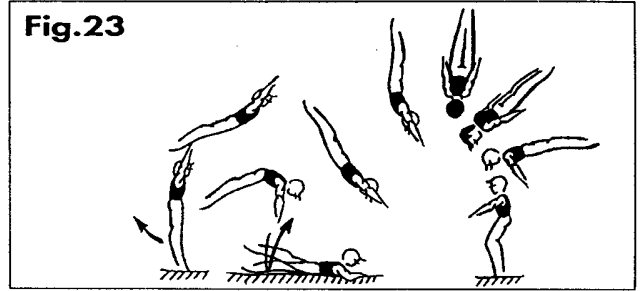
- ◆ Utiliser le tapis.



EVOLUTIONS (FIG. 23)

- Kaboom salto avant tendu - barani - rudy...
- Travailler les rotations longitudinales paires pour les évolutions gymniques (Jäger vrille).

Fig. 23



ANALOGIES

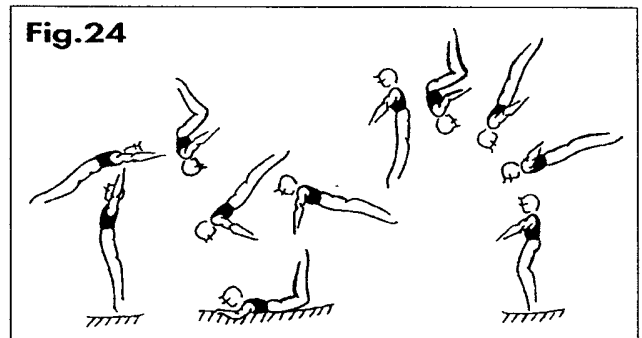
- ▲ Sorties à la fixe, anneaux, parallèles, asymétriques (salto avant + vrilles).
- ▲ Lâchers de barre à la fixe, aux asymétriques (Jäger, Jäger vrille).
- ▲ Éléments aux parallèles : salto avant - Urzica (salto avant 1/1 pirouette de l'appui à l'appui brachial aux parallèles) - valse sautées...
- ▲ Sauts par renversement avant et évolutions (lune vrille...).

3/4 ARRIÈRE (Cody) (cf. 6)

REPERES TECHNIQUES (FIG. 24)

- Identiques au salto arrière.
- Bras en haut.
- Tête droite.
- Bassin au-dessus de la tête (voir les genoux).
- Ouverture à la verticale sans cambrer (gainage).
- Repasser par la position debout, corps droit avant toute évolution.

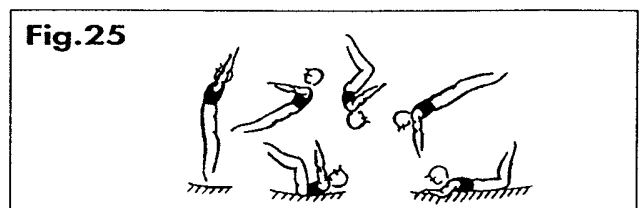
Fig. 24



APPRENTISSAGE (FIG. 25)

- ◆ Pull-over arrivée ventre.
- ◆ Tapis.

Fig. 25



EVOLUTIONS

- Cody full - Cody 2 full...
- Possibilité de travailler des éléments avec un nombre impair de rotations longitudinales pour préparer des difficultés gymniques (cody vrille et demie).

ANALOGIES

- ▲ Saut de cheval (Yurchenko, Tsukahara et évolutions).

REMARQUES

- Placement du corps (tête et bassin) en kaboom avant et arrière.
- Redressement (revenir debout) en 3/4 avant et arrière.
- Continuer les défis.
- Le gymnaste peut réaliser au minimum :
 - SALTO ARRIÈRE :
 - départ debout.
 - du ventre cody (3/4 arrière salto arrière).
 - du dos (kaboom arrière).
 - BARANI :
 - départ debout.
 - du ventre (kaboom avant).
 - du dos barani ball out (3/4 avant barani).

Ces figures acrobatiques deviennent alors des éducatifs pour l'apprentissage de figures plus complexes (doubles, triples... rotations).

Toutes les figures acrobatiques devront être réalisées à partir des trois positions de base :

- CHANDELLE - DOS - VENTRE

BASE 3

Cette troisième étape s'adresse aux gymnastes confirmés : catégories minimes et cadets GAM - GAF. Elle peut aussi être utilisée avec des gymnastes confirmés plus âgés pour l'étude ponctuelle d'éléments acrobatiques complexes.

Mais si les bases 1 et 2 ne sont pas maîtrisées, le gymnaste ne pourra utiliser que le départ debout. Le travail sera alors beaucoup moins précis et spécifique par rapport aux agrès. Il est toujours possible de reprendre le travail de base, mais dans ce cas la perte de temps ne justifie pas toujours l'investissement. C'est pourquoi il est primordial de pouvoir anticiper le travail au trampoline par rapport à celui des agrès.

DOUBLE ARRIÈRE EN PUCK (2 back)

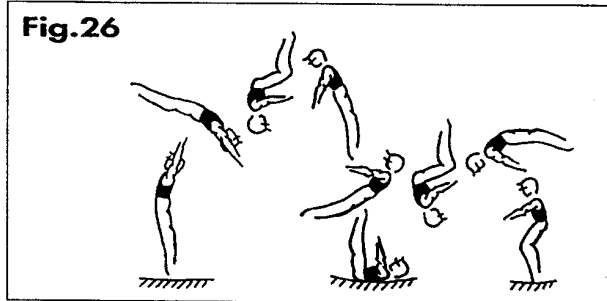
REPERES TECHNIQUES

- Consignes techniques (cf. salto arrière).
- Travailler à partir des 3 positions de base (chandelle - dos - ventre).
- Travailler au mini-trampoline pour la courbette préalable.

APPRENTISSAGE (FIG. 26)

- ◆ 1 1/4 sur tapis.
- ◆ 1 1/4 pull-over.
- ◆ Double arrière (parade et tapis).
- ◆ Double arrière puck (parade et tapis).
- ◆ Travailler aussi en sortie vers la fosse.

Fig.26



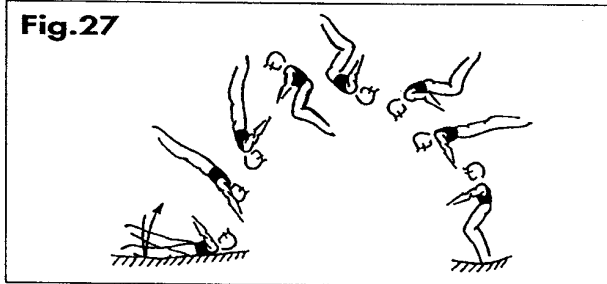
EVOLUTIONS

- Les différentes positions groupées - carpées - tendues.
- Les combinaisons de rotations transversales et longitudinales.

ANALOGIES

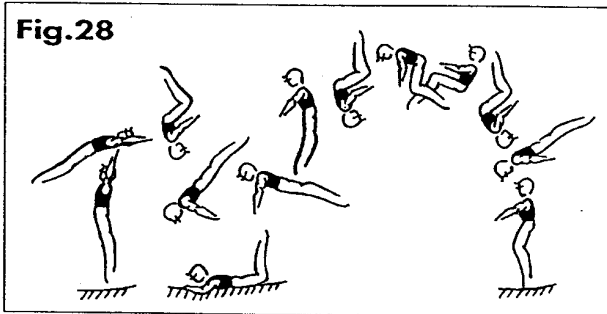
- ▲ De la position debout :
 - △ séries acrobatiques vers l'arrière au sol.
- ▲ De la position dos (kaboom) (Fig. 27) :
 - △ sorties de barre fixe, asymétriques, parallèles, anneaux ;
 - △ lâchers de barre fixe, asymétriques (Kovacs + évolutions) ;
 - △ éléments dans les barres parallèles (Double arrière + évolutions).

Fig.27



- ▲ De la position ventre (Cody) (Fig. 28) :
 - △ saut de cheval (Tsukahara et Yurchenko double arrière + évolutions)

Fig.28



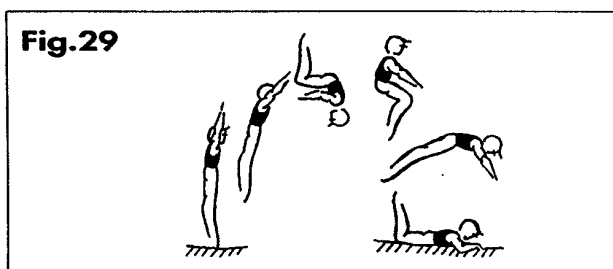
DOUBLE AVANT 1/2 VRILLE (Out)

REPERES TECHNIQUES

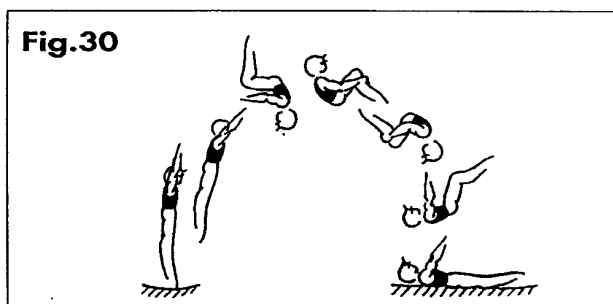
- Départ debout, bras en haut.
- Penser à s'enrouler autour d'un ballon (touche de foot).
- Ne pas laisser tomber les épaules.
- Bassin au-dessus de la tête.
- Travailler à partir des 3 positions de base (chandelle - dos - ventre).

APPRENTISSAGE

- ◆ Salto avant tomber ventre sur un tapis. (Fig. 29)



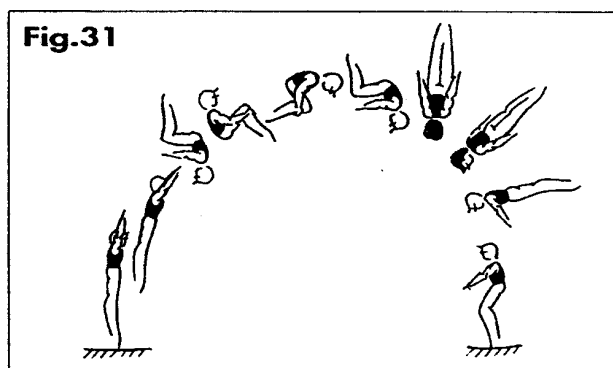
- ◆ 1 3/4 avant sur tapis (frapper talons). (Fig. 30)



- ◆ 1 3/4 avant sur toile ou tapis + 1/4 de tour debout (repandre le barani ball out en alternance).
- ◆ Barani out sur tapis. (Fig. 31)
- ◆ Travailler aussi en sortie vers la fosse.
- ◆ Travailler aussi le double avant pour les analogies gymniques.

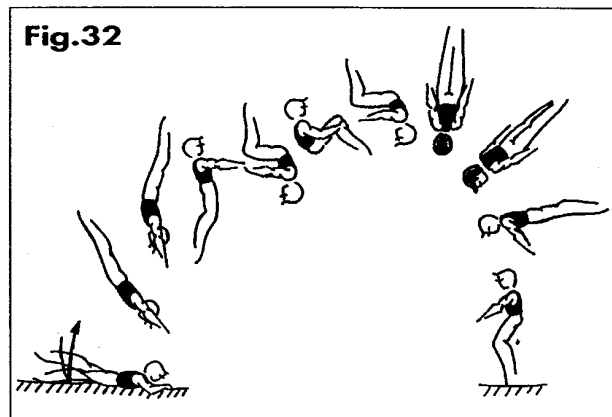
ÉVOLUTIONS

- Les différentes positions groupées-carpées-tendues.
- Les combinaisons de rotations transversales et longitudinales.

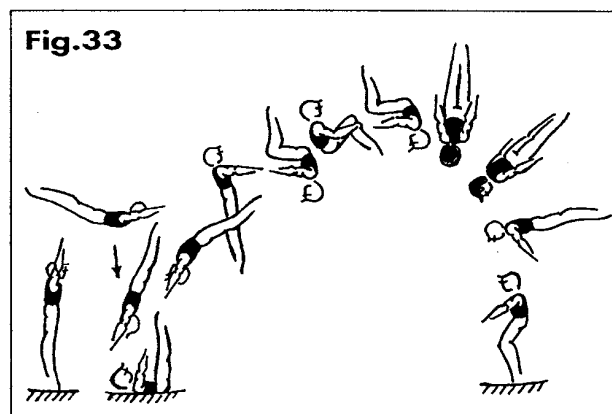


ANALOGIES

- ▲ De la position debout :
 - △ séries acrobatiques vers l'avant au sol.
- ▲ De la position ventre (kaboom) (Fig. 32) :
 - △ sorties de barre fixe, asymétriques, parallèles, anneaux ;
 - △ lâchers de barre fixe, asymétriques (Gaylord + évolutions) ;
 - △ éléments dans les barres parallèles (double avant + évolutions) ;



- ▲ De la position dos (Ball out) (Fig. 33) :
 - △ Saut de cheval (Lune double avant + évolutions)



REMARQUES

- Ces 2 éléments correspondent aux éléments de base à maîtriser pour la réalisation d'acrobaties plus complexes (half in half out - back in full out - full in barani out - barani in full out...).
- Le OUT est primordial car il représente le final de toutes les figures en barani out système...
- La démarche ne s'arrête pas là... En effet, par la suite, le BARANI OUT SYSTÈME est remplacé par le RUDY OUT SYSTÈME... Puis les triples rotations en systématique...

Le trampoline doit permettre d'ANTICIPER et d'AIDER à l'apprentissage.

Modélisation de la démarche

	DEBOUT		DOS		VENTRE	
BASE 1	chandelle		dos		ventre	
ÉVOLUTIONS	Pirouettes et sauts		Cat twist et pull over			
BASE 2	Barani	Salto arrière	Kaboom	3/4 avant - Ball out	Kaboom	3/4 arrière - Cody
ÉVOLUTIONS groupées tendues	Rudy Randy	Full 2 Full 3 Full...	Full 2 Full 3 Full...	Barani ball out Rudy ball out Randy ball out...	Barani Rudy Randy...	Full cody 2 Full cody 3 Full cody...
BASE 3	Out	2 back puck	2 back puck	Barani out ball out	Out	Double cody puck
ÉVOLUTIONS groupées carpées tendues	Barani in full out Full in barani out Rudy out Full in rudy out	Half in half out Back in full out Full full Miller	Half in half out Back in full out Full full Miller	Barani in full out Full in barani out Rudy out Full in rudy out	Barani in full out Full in barani out Rudy out Full in rudy out	Half in half out Back in full out Full full Miller
BASE 4	Triffis out	Triple arrière	Triple arrière	Triffis out ball out	Triffis out	Triple cody
ÉVOLUTIONS groupées carpées tendues	Combinaisons Saltos + vrilles		Combinaisons Saltos + vrilles		Combinaisons Saltos + vrilles	
ANALOGIES principales	Sol (séries avant)	Sol (séries arrière)	Fixe (Sorties-Lâchers) Asymétriques (Sorties-Lâchers) Parallèles (Sorties) Anneaux(Sorties)	Saut (vers l'avant) Fixe (Sorties-Lâchers) Asymétriques (Sorties-Lâchers)	Fixe (Sorties-Lâchers) Asymétriques (Sorties-Lâchers) Anneaux (Sorties) Parallèles (Sorties) Saut (vers l'avant)	Saut (vers l'arrière)

Conclusion

La formalisation d'une démarche prend en compte de nombreux aspects théoriques dans plusieurs champs « scientifiques » (informationnel - mécanique - pédagogique...). Il est difficile dans le cadre d'un article d'être exhaustif.

Cette modélisation correspond à une possibilité d'utilisation du grand trampoline pour développer les sensations dans l'espace des gymnastes et favoriser les apprentissages acrobatiques en gymnastique.

Elle est construite à partir de trois positions fondamentales (debout - dos - ventre) que l'on pourra retrouver par analogie sur les différents agrès. Il est très important de travailler les figures acrobatiques à partir de ces trois positions car elles possèdent toutes des spécificités.

Le trampoline doit être programmé dans l'entraînement au même titre que la préparation physique, mentale ou chorégraphique. Pour être efficace, il faut absolument anticiper sur le travail technique aux agrès.

L'entraîneur doit prendre conscience que le temps passé à travailler sur les sensations dans l'espace n'est pas perdu : il permettra des apprentissages plus rapides, techniquement justes, facilités, dans des conditions de sécurité optimales. De plus, l'apprentissage en respectant les niveaux (Bases 1 - 2 - 3...) permet aux entraîneurs de se former progressivement, avec leurs gymnastes, à l'utilisation du grand trampoline.

Le trampoline peut également être utilisé ponctuellement pour l'apprentissage d'une difficulté. Dans la mesure du possible, pour gagner en efficacité, il est important de maîtriser le niveau « Base 2 ». Le travail sera alors plus précis et mieux adapté aux réalisations gymniques.

Enfin, il faut signaler que toute modélisation sur le papier ne peut remplacer une formation pratique, « sur le terrain », avec des gymnastes. Celle-ci peut s'organiser dans le cadre de la formation fédérale. Il est éventuellement possible d'organiser une journée de formation continue ou un stage sur une région.

Xavier BAGUELIN
Dessins - Christian BLAISE

Terminologie

Back	Salto arrière
Barani ball out	Salto avant 1/2 tour départ sur le dos
Cody	Salto arrière départ sur le ventre
Full	Vrille avant ou arrière
Half	Demi vrille avant ou arrière
Kaboom	Plat dos ou ventre avec retard des jambes
Out	Double avant avec 1/2 tour dans le dernier salto
Pull-over	Rotation vers l'arrière départ sur le dos
Rudy	Vrille et demie avant
Randy	Double vrille et demie avant
Ady	Triple vrille et demie avant
Cat twist	Dos vrille dos sans rotation transversale
Miller	Double arrière avec triple vrille
Triffis	Triple rotation en salto avant ou arrière
Puck	Position groupée, genoux décollés de la poitrine, bassin en rétroversion
Gainage	Position tendue, bassin en rétroversion
Gainage en extension	Position tendue, corps en extension bassin en rétroversion