

THEME 2 : (trampoline et mini trampoline)

Bien que ce ne soit pas à proprement parler un agrès, on dit souvent que le trampoline est le 7^{ème} agrès (ou le mini trampoline, pour la grande majorité qui ne dispose pas d'un grand). Le travail à cet atelier semble maintenant incontournable. Il permet un gain de temps dans l'apprentissage de certaines acrobaties, habitue le gymnaste à tout un ensemble de rotations et développe chez lui la prise de repères dans l'espace (à la fois par rapport à l'extérieur, mais également sur lui-même).

Ce travail doit être progressif, construit et logique. Pour être optimal, il doit être le plus régulier possible, pas forcément longtemps, mais souvent.

L'entraîneur veillera à être le plus précis possible dans ses consignes : par rapport aux bras et jambes, aux actions à effectuer et au regard !

Trampoline

Quatre parties :

- Sauts de base
- Tomber de base
- Acrobaties de base
- L'évolution

Les sauts de base

La chandelle :

Il est très important de maîtriser la chandelle pour pouvoir évoluer en toute sécurité. Ne pas oublier de travailler l'arrêt sur la toile (chandelle + stop)

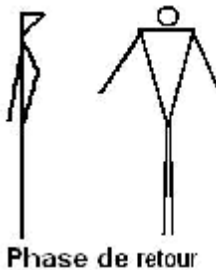
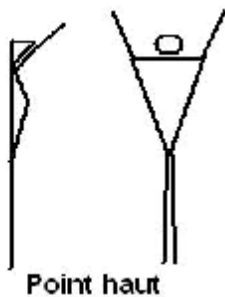
Regard dirigé sur l'extrémité du trampoline

Poussée complète des jambes légèrement écartées dans la toile et serrées en l'air

Les bras sont collés aux oreilles au point haut

Et s'abaissent latéralement dans la phase de retour à la toile

Rechercher au point haut une légère fermeture (rétroversion du bassin)



A partir de la chandelle et sur le même principe
Travailler Les sauts

- Groupé
- Ecart
- Carpé
- ½ tour
- Tour complet et +

Si cette figure est exécutée avec une grande amplitude chez les trampolinistes, il est conseillé de ne pas dépasser un mètre d'amplitude avec les gymnastes dont on exigera une rigueur parfaite dans l'exécution.

Les tomber de base :

Essentiels dans l'apprentissage, car ils conditionnent la prise de conscience de la rotation, du placement des membres inférieurs, supérieurs et de la tête.

- Assis (assis- ½ tour- assis ; assis- vrille- assis).
- Dos (corps groupé ou carpé): Permet l'apprentissage des rotations arrières.
(Dos- arrivé debout ; dos- enchaîné dos ; dos- ¾ salto arrière, dos- vrille- dos).
- Plat dos (corps tendu) : Permet l'apprentissage du Kaboom arrière.
- 4 pattes : (4 pattes- ventre ; 4 pattes- ½ salto av ; 4 pattes- ¾ salto av)
- Ventre : (½ tour- ventre ; Kaboom avant ; ventre- salto arrière)
- Piqué américain = Ange- tomber dos : (piqué américain- salto avant)

Les acrobaties de base :

- Flip avant : (flip avant- salto avant ; flip avant- flip arrière ; salto avant tendu)
- Flip arrière : (flip arrière- salto arrière ; flip arrière- flip avant ; tempo)
- Salto avant : (salto avant groupé, carpé, tendu, ½ vrille, vrille et plus)
- Salto arrière : (salto arrière groupé, carpé, tendu, ½ vrille, vrille et plus)

Evolution :

On peut affirmer que le tombé dos, le ¾ avant, le ½ tour piqué et le carpé avant ½ tour (barani) sont des éléments essentiels dans la formation du gymnaste. En effet, en gymnastique tous les éléments techniques et acrobatiques passent par la position renversée (tendue ou fléchie) et par le demi tour longitudinal.

Terminologie

| | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------|------------------------------|
| Back | Salto arrière | Front | Salto avant |
| Ball out | Salto avant, départ plat dos | Pull over | Rotation arrière, départ dos |
| Barani | Salto avant ½ tour | Kaboom | Plat ventre et salto avant |
| Cody | Salto arrière, départ sur le ventre | Kaboom av | Plat dos et salto arrière |
| In | 1er salto | Half | ½ vrille |
| Out | Dernier salto | Full | Vrille |

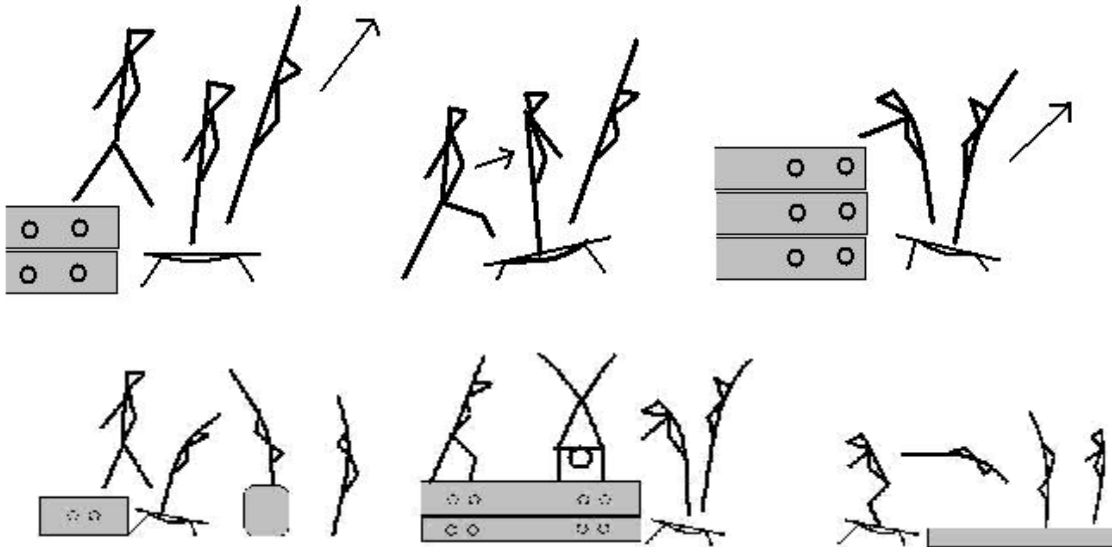
Modélisation de la démarche

| Rotation | Avant | Arrière | Longitudinale |
|---------------------------------|---|--|-------------------------------|
| Base 1 | Chandelle | Chandelle | Chandelle |
| Evolutions groupé, écart, tendu | Saut | Saut | Pirouette |
| Base 2 | 4 pattes, dos, ventre | 4 pattes, dos, ventre | Assis ½ tour |
| Evolutions groupé, écart, tendu | 4 pattes ¾ salto Piqué américain Kaboom avant | Dos salto arrière (Pull over) Kaboom arrière | Dos vrille dos (Cat twist) |
| Base 3 | Flip avant Salto avant | Flip arrière Salto arrière | Salto ½ tour |
| Evolutions groupé, écart, tendu | Double salto | Double salto | Vrille et plus |
| Analogies principales | Acrobatie avant | Acrobatie arrière | Combinaison d'acro |

Le mini trampoline

Le mini trampoline permet aux jeunes gymnastes d'appréhender plus facilement l'espace. Cet engin pédagogique a pour but de perfectionner techniquement les réalisations acrobatiques et d'accélérer l'apprentissage de nouvelles figures en toute sécurité. Tous les principes énoncés pour le trampoline sont applicables au mini trampoline.

Les différentes prises d'élan :



Par rapport à ces différentes prises d'élan, travailler comme au trampoline, les sauts et les acrobaties (Ou autres ateliers vu dans le thème rotation).

Avec un travail régulier au trampoline et mini trampoline, on s'aperçoit qu'on peut rapidement aboutir à l'acquisition d'acrobaties, réalisées avec technique et en toute sécurité.

En dehors des avantages que peut apporter le trampoline, il ne faut pas négliger son intérêt sur les plans musculaire, cardio- pulmonaire, perceptif et motivationnel. Mais attention, une pratique inconsidérée s'avère dangereuse et décourageante, donc négative.

Cela nécessite, pour être rentable, un travail rigoureux et régulier, permettant d'avoir un niveau d'ensemble : gymnastique trampoline homogène.

Sur un plan médical, il permet la répétition de plusieurs éléments sans solliciter au maximum les articulations contrairement au sol par exemple.