

# FORMATION TRAMPOLINE

## CADRE NIVEAU ANIMATEUR

### I. Le trampoline

#### *A. Description*

##### *Historique*

Deux trapézistes (les " Due Trampolines ") auraient eu l'idée d'utiliser l'élasticité du filet de protection pour terminer leur exhibition par des sauts acrobatiques. En 1934, Georges Nissen et Larry Griswold reprennent le principe. Il est utilisé principalement par l'armée pour l'entraînement des pilotes d'avion et parachutistes. Puis en 1948, les Américains organisent les premiers championnats nationaux. Le trampoline arrive en Europe grâce à l'importation du matériel "made in USA" en 1955. La Fédération internationale est créée en 1964. Elle est suivie par la Fédération française des sports au trampoline en 1965. Elle devient en 1985 la Fédération française de trampoline et de sports acrobatiques. Le trampoline fait partie des trois disciplines de sport acrobatique, avec le tumbling et l'acroport, ayant rejoint la Fédération Française de Gymnastique en mars 1999. Enfin, le trampoline devient un sport olympique aux JO 2000 à Sydney (en individuel).

##### *Description*

Le trampoline est un cadre métallique de 5m x 3m soutenu à 1m15 du sol par des pieds. Une toile tressée en nylon de 4m x 2m y est tendue par 120 ressorts. Des protections en mousse recouvrent le cadre et des matelas de protection posés aux deux extrémités sur des banquettes à hauteur du cadre complètent le dispositif de sécurité passive.

Il existe différents types de trampoline : en fosse, surélevé, petit, dans le sol.

##### *En compétition*

Le ou la trampoliniste réalise un enchaînement de 10 sauts consécutifs.

A chaque saut, l'enjeu est de multiplier et diversifier les rotations du corps dans l'espace, à une hauteur supérieure à 7 mètres, pour les experts.

Au niveau international, les hommes réalisent en 10 sauts environ 23 rotations de type " salto " combinées à environ 16 rotations de type " vrille " soit en tenant compte de la valorisation due aux positions carpées et tendues une difficulté d'environ 14 points.

Les femmes à une hauteur un peu moindre réalisent en 10 sauts environ 21 rotations de type " salto " combinées à environ 13 rotations de type " vrille " qui valorisées par les positions carpées et tendues les conduisent à près de 12 points de difficultés.

Chaque trampoliniste réalise lors des épreuves qualificatives un mouvement imposé puis un mouvement libre.

Cette discipline spectaculaire et ludique par certains côtés exige toutefois de la part des trampolinistes une grande rigueur dans son apprentissage et dans l'exécution des figures acrobatiques.

Deux spécialités sont reconnues, soit en individuel (la plus courante), soit en synchronisé (deux gymnastes exécutent parallèlement et simultanément les mêmes figures).

## ***B. Un cinquième / septième agrès***

La gymnastique compte quatre agrès chez les féminines et six agrès chez les masculins en compétition ou en loisir. Le trampoline est utilisé en gymnastique comme complément facilitant les apprentissages. A ce titre, sa connaissance et son utilisation peuvent se révéler d'une efficacité redoutable dans la vitesse d'apprentissage, de progression et de maîtrise pour certains éléments de gymnastique.

C'est en quelque sorte un agrès qui, à notre époque, est devenu indispensable tant la gymnastique est devenue, à tout niveau, acrobatique. Il est également un excellent moyen d'apprentissage et de renforcement des repères dans l'espace.

De plus, il peut être utilisé, en prenant certaines précautions, quelque soit le niveau ou l'âge des gymnastes.

## ***C. Transfert aux autres agrès***

Le trampoline n'est pas un agrès de gymnastique mais un outil d'apprentissage, c'est à dire, qu'il permet d'acquérir et de maîtriser plus facilement, plus rapidement et plus efficacement un élément gymnique.

Nous verrons comment utiliser le trampoline pour progresser en gymnastique.

## ***D. Le mini trampoline***

Tous les clubs ne possèdent pas de grand trampoline, mais au moins un mini trampoline ou des tremplins.

Parfois, il est possible pour certains exercices de transposer du grand au mini trampoline ou tremplins, à vous d'estimer ce qui est réalisable ou non.

### **1. Intérêt**

L'intérêt est le même que le grand trampoline, même si il est moins facilement utilisable dans la diversité.

Mais correctement utilisé, il permet de développer et d'améliorer les techniques de certains éléments.

### **2. Possibilité par rapport au grand**

On peut réaliser sur le mini trampoline :

- les sauts de base
- les rotations transversales
- les rotations longitudinales
- certains éléments sur agrès
- les rotations longitudinales
- des exercices de renforcement musculaire

On ne peut pas réaliser au mini trampoline :

- les touches spécifiques au grand (tomber dos, ventre, 4 ou 6 pattes...)

### **3. Evolution**

Les éléments techniques travaillés au trampoline (grand ou petit) ne sont pas des fins en soi, mais font partie de l'apprentissage d'éléments qui seront réalisés aux autres agrès.

De plus, la technique apprise au mini trampoline peut être transférée au grand relativement facilement, même s'il convient de rappeler les principes généraux (notamment de sécurité) lors d'un passage « sur la toile ».

## II. La technique

### *A. Principes généraux*

#### 1. Sécurité

Le grand trampoline est un outil aussi intéressant que dangereux. Mais une fois les principes de sécurité compris et appliqués, il reste très facile d'accès. A vous de bien prendre le temps de « former » vos gymnastes à son utilisation :

- un seul à la fois sur le trampoline
- on travaille, sauf volonté précise, sur le centre de la toile (représenté par une croix), c'est à dire que l'on commence et termine l'élément sur le centre de la toile
- on s'arrête avant de quitter la toile
- on quitte la toile en marchant (sauf indications contraires)
- en cas de chute sur le dos, ne pas mettre les bras derrière soi
- on réalise uniquement l'élément (ou les séries) sous la responsabilité de l'entraîneur (sauf indications contraires)
- le tomber à genou (uniquement, sans appuis des mains) doit être interdit
- on travaille sur les deux jambes, jamais une seule
- l'entraîneur propose des éléments adaptés au niveau du gymnaste
- Il y a plusieurs façons de se tenir sur la toile, nous les reverrons par la suite, mais le corps doit **toujours être gainé !**
- Pas de bijoux, piercing, et pieds nus au trampoline
- Les règles de sécurité doivent être comprises et acceptées avant de monter sur la toile et appliquées par le gymnaste lors de la pratique : c'est avant tout pour sa sécurité à lui !

#### 2. Utilisation

Une fois les règles de sécurité apprises, le gymnaste peut évoluer sur le trampoline à sa guise, selon les directives de l'entraîneur.

Le trampoline peut permettre :

- de s'échauffer
- de travailler un nouvel élément sur la toile
- de travailler en sortie
- d'enchaîner des éléments
- de renforcer le gymnaste d'un point de vue musculaire
- et pourquoi pas de se détendre en fin de cours

#### 3. Adaptation et conduite à tenir

S'adapter en fonction :

Du niveau de pratique : il ne faut pas brûler les étapes en trampoline, au même titre qu'en gymnastique, il faut tenir compte du niveau du gymnaste et adapter son travail à ce qu'il sait faire, à ce qu'il doit faire. On parle alors de pré-requis, c'est à dire qu'il doit posséder certaines compétences pour pouvoir en aborder d'autres (par exemple : on sait faire un pull over avant de faire un salto arrière ou une chandelle avant de faire un saut avec tour complet)

De l'agrès/élément : selon l'élément que l'on cherche à apprendre, on ne va pas utiliser le trampoline de la même façon (par ex : pour un flip arrière, on se déplace sur la toile, pour un salto arrière, on reste sur la toile, pour une vrille avant, on peut travailler en sortie de toile, ...)

De l'âge : les enfants ne sont pas tous les mêmes et le trampoline peut parfois être traumatisant (et donc dangereux) quand il n'est pas correctement utilisé (par ex : un tomber ventre peut amener à une chute en « scorpion » (hyper extension de la colonne vertébrale). Il faut donc adapté les exercices à l'âge du gymnaste, en prenant en compte son développement osseux et musculaire.

Au comportement du gymnaste : on ne peut pas aborder le trampoline de la même façon avec un casse-cou ou un peureux pour des raisons évidentes, il faut également en tenir compte et peut-être même organiser ses groupes en fonction du niveau, de l'agrès et de l'élément.

#### 4. Evolution des éléments

De même qu'en gymnastique, les éléments au trampoline peuvent se classer par difficulté (difficile = le gymnaste ne sait pas le réaliser et le niveau est plus élevé que ce qu'il fait habituellement) ou par complexité (l'élément est d'autant plus complexe qu'il fait appel à tout un ensemble de facteurs à gérer).

Par exemple : un salto arrière est difficile pour quelqu'un qui ne l'a jamais fait parce qu'il fait appel à de nouveaux repères, sensations, et à une nouvelle technique,

Une vrille arrière est complexe car elle demande de coupler deux types de rotations, même si le gymnaste sait faire un tendu arrière, il peut se lancer en vrille, l'élément n'est pas forcément difficile, mais complexe parce qu'il va devoir apprendre et maîtriser un ensemble de gestes pour le réaliser.

Bref, toujours est-il que l'apprentissage des éléments doit respecter une logique de progression, du plus facile ou plus difficile (du tomber ventre au cody) et du moins complexe au plus complexe (du salto arrière au double vrille arrière).

#### 5. Les différents moments :

- L'envol : le gymnaste quitte la toile pour s'élever dans les airs
- La phase ascendante : le gymnaste monte
- La phase aérienne : le gymnaste est en l'air, a quitté la toile et réalise son élément
- Le sommet : le phase s'arrête en l'air, il est au sommet de son ascension
- La phase descendante : le gymnaste descend et se prépare à atterrir
- L'atterrissage : le gymnaste s'enfonce dans la toile et prépare sa poussée
- La poussée : le gymnaste repousse la toile pendant la phase descendante pour prendre de l'élan
- L'arrêt : le gymnaste se stabilise sur la toile, jambes écartées et fléchis en un temps

#### 6. Les dénominations

Voici les principales dénominations que vous trouverez en trampoline, pour les plus complexes, vous les trouverez en annexes à la fin du cours.

Back : rotation arrière en salto

Front : rotation avant en salto

Half : demie vrille

Full : vrille dans un salto

In : réalisé dans le premier salto

Out : réalisé dans le dernier salto

Ex : back in full out = salto arrière puis salto vrille

## ***B. Le travail au trampoline***

### **1. Les consignes**

Les consignes sont les mots que l'on utilise pour dire au gymnaste ce qu'il doit faire avant et pendant qu'il réalise son élément (par ex : regarder son ventre, lever les bras, attendre son tour, ...).

Pour faire travailler votre groupe ou votre gymnaste au trampoline, vous devez donner des consignes afin de laisser une place minime au hasard et aux interprétations personnelles. Vos consignes doivent être :

- Claires,
- Précises,
- Simples,
- Comprises,
- peu nombreuses (plus il y a de consignes, plus c'est complexe pour le gymnaste, une ou deux consignes semblent être un bon compromis)

Nous vous conseillons de vous attarder sur une consigne, d'attendre que cela soit réalisé, avant de passer à une autre consigne (dans le cas des consignes techniques)

Les consignes peuvent être de différentes natures :

- de sécurité : ce qu'il faut faire et ne pas faire pour utiliser le trampoline en toute sécurité (par ex : en cas de chute sur le dos, ne pas mettre les bras derrière soi)
- de comportement du groupe (par ex : le premier passe 5 fois, puis sort, le deuxième idem...)
- techniques : ce sont ce que vous demandez au gymnaste de faire pour qu'il réalise ou améliore son élément (par ex : « lance tes bras aux oreilles dans la montée en chandelle »)
- de repères

Dans les consignes que l'on donne, on peut aussi parler d'intentions ; c'est à dire que le gymnaste doit essayer de faire ..., sentir ..., etc... (D'où l'importance des repères).

### **2. La tenue du corps**

Il est important d'avoir une tenue du corps adapté à ce que l'on travaille au trampoline.

Hors mis la tenue liée à la réalisation technique de l'élément (par exemple en salto arrière, corps en extension, bras aux oreilles, ...), il y a la tenue générale du corps :

- Sur la toile : corps gainé, abdominaux contractés, bassin rétroversé
- en tomber ventre : bassin/corps gainé, abdominaux et dos contractés, corps droit
- en l'air : tenue de corps spécifique à l'élément réalisé
- à la réception : anticipation par flexion des jambes et poussée dynamique, corps gainé,

### **3. Les repères**

Les repères sont de différentes natures :

- sur le corps (proprioceptifs)
- sur les sensations (kinesthésiques)
- sur le regard (visuels)

Il est important de donner des repères, non seulement en gymnastique, mais également en trampoline, cela permet au gymnaste de mieux appréhender son élément et de le réaliser de façon « idéale ».

Les principaux repères :

- sur la toile : sur le bout du trampoline
- en l'air : en face ou sur la toile selon l'élément

- lors de la réalisation d'un élément (selon l'élément) : prendre un repère visuel dans la salle en chandelle ou sauts par exemple (enfin, ça dépend des techniques), ou sur soi pendant une réalisation (salto), ou sur la toile (en réception).

#### 4. Les critères de réussite

Ce sont les mots que l'on utilise pour définir au gymnaste le résultat attendu ; résultat qui atteste de la réussite ou non de l'élément (par ex : en tomber dos, les consignes sont : voir ses pointes, enfoncer le dos entièrement dans la toile, avoir le dos plat, ... et les critères de réussite : revenir debout, équilibré et avec de l'élan sur la chandelle suivante) ; si le gymnaste réalise les critères de réussite, on peut considérer qu'il a réussi son élément.

Il faut toujours avoir des critères de réussite et il est préférable qu'ils soient objectifs, et faciles à comprendre pour le gymnaste (attention à ne pas confondre critères et consignes).

#### 5. Les différentes touches de toile

On peut toucher la toile de différentes façons, selon l'élément et l'objectif poursuivi, avec :  
Les mains : attention, seulement dans la réalisation des éléments de sol, et avec des gymnastes renforcés musculairement

Les pieds : le plus classique

Le dos : en général, juste le dos et pas les jambes

Les fesses : c'est le tomber assis, les jambes sont aussi en contact

Le corps complet : ventre ou dos, permet de travailler le Kaboom, élément très technique

Le ventre : attention à la colonne, il convient de bien préparer ce travail, par exemple en passant par le « six pattes » (en général, les jambes sont fléchies)

Le 6 pattes : contact avec pieds, genou, mains (corps à l'horizontale, jambes en contact, genou et jambes-tronc à 90°), certains entraîneurs appellent cette touche 4 pattes (il suffit d'être clair au début)

Le 4 pattes : pieds mains, utilisation libre selon votre imagination ( ???)

La tête : NON !!! C'est dangereux

Coudes : Voir tête

Le reste, on ne connaît pas, alors on ne fait pas !, sauf si vous n'aimez pas vos gymnastes, mais même, on fait pas d'expérience, on n'est pas là pour ça !

#### 6. La musculation

Le trampoline peut permettre de renforcer musculairement de différentes façons :

- Le gainage (exercice de courbettes à plat ventre ou dos, ...)
- Les jambes (flexion extension, les réceptions, ...)
- Les épaules, bras, gainage (ATR, rebonds sur les mains, ...)

On peut aussi rééduquer au trampoline (jambes) en recommençant doucement les exercices sur la toile, c'est moins violent (mais en fait, pour la rééducation, il est quand même préférable de laisser les kinés, on ne peut pas tout faire...).

#### 7. La « part méthode »

C'est un principe au trampoline qui veut que l'on fasse un découpage systématique d'un élément, pour l'apprendre, en plusieurs éléments.

Ainsi, une vrille arrière peu s'apprendre de la façon suivante :

½ vrille... ventre

1 vrille... dos

½ vrille ¾ salto... dos

½ vrille ¾ salto... assis

½ vrille ¾ salto + ½ vrille 4 pattes (en fait, jambes et mains)

½ vrille ¾ salto + ½ vrille debout  
Vrille arrière

En fait, on voit bien ici que la vrille s'apprend en « découpages », bien sûr, il convient également de travailler le salto arrière qui est un pré-recquis à l'apprentissage de la vrille. Une telle méthode permet d'éviter les « largages » plein de défaut et de construire progressivement les repères dans l'espace.

### **C. Les éléments techniques**

#### **1. La base trampoline**

Nous allons vous présenter quelques éléments de base au trampoline, nous ne détaillerons que la chandelle, mais sachez que tous les éléments doivent faire l'objet d'une telle approche avant d'être enseignés.

Pour de plus amples informations, reportez-vous à la rubrique « en savoir plus ».

##### **a) Les bases de contact**

- La chandelle :  
Les bras montent le long du corps jusqu'aux oreilles, descente par le côté  
Rester au centre de la toile  
Pour s'arrêter, amortir en pliant les jambes (en une fois)  
Repères visuels sur la bordure du trampoline dans la toile, puis devant soi en montant  
Pieds à plat légèrement écartés dans la toile, puis poussée complète jusqu'au pointes de pied au sortir de la toile
- Le tomber 4 pattes (jambes et mains)
- Le tomber ventre
- Le tomber assis
- Le tomber dos

##### **b) Les sauts**

- Le saut groupé
- Le saut écart
- Le saut carpé
- Les sauts avec rotations longitudinales (chandelle ½ tour, tour complet, ...)
- Les sauts spécifiques à la gymnastique (cosaque, pas sissone : on vous a dit, pas de réception sur une jambe !)

##### **c) Les rotations avant**

- Dos - ventre
- Piqué américain (3/4 avant)
- Salto avant
- Dos salto AV dos
- ...

#### d) Les rotations arrières

- Pull over
- Ventre - dos
- Salto arrière

#### e) Les rotations longitudinales

- Les sauts avec tour longitudinal
- Assis - 1/2 tour - debout
- Assis - 1/2 tour - assis
- Vrille et toutes combinaisons (1/2, ...)

### 2. L'évolution technique

#### a) Les bases de contact

- Plat ventre complet, jambes y compris (kaboom avant = ventre et salto avant)
- Plat dos complet, jambes y compris (kaboom arrière = dos salto arrière)

#### b) Les sauts

Enchaînement et combinaisons de sauts (groupé + tour complet, demi tour + carpé, ...)

#### c) Les rotations avant

- Rotations de plus d'un tour
- Combinaison de touche et de rotation (dos + salto avant + dos, etc...)

#### d) Les rotations arrières

- Cody (ventre et salto arrière)
- Rotations de plus d'un tour
- Kaboom arrière
- Dos salto AR dos
- combinaison de touche et de rotation (ventre + arrière + ventre, etc...)

#### e) Les rotations longitudinales

- Cat twist (dos – vrille – dos)
- Combinaisons de vrille (+ d'un tour)
- Barani
- Combinaisons de salto et vrille (full in full out)

### **III. L'évolution en gymnastique**

#### **A. Liens à l'agrès par élément**

Voici des éléments que vous pourriez apprendre, travailler et/ou améliorer avec le trampoline.

#### 1. Barres asymétriques

- Sorties
- Lâchers



## 2. Poutre

- Sauts
- Sorties
- Éléments acrobatiques (quoiqu'on puisse supposer qu'ils sont déjà maîtriser au sol, enfin, on suppose...)

## 3. Sol

- Equilibre
- Saut de main
- Flip avant
- Flip arrière
- Tempo
- Salto
- Les sauts

## 4. Arçons

Renforcement musculaire.

## 5. Anneaux

- Les sorties

## 6. Saut

- Lune
- Lune vrille
- Tsukhara

## 7. Barres parallèles

- Les sorties
- Salto au dessus ou en sortie
- ½ tour à l'ATR
- Diamidov

## 8. Fixe

- Les lâchers de barre
- Les sorties

En fait, le trampoline en gymnastique, selon le niveau des gymnastes, sert pour tous les éléments acrobatiques à tous les agrès. Il développe les repères dans l'espace et aide au maintien du corps dans des situations inhabituels. Il développe également les différents paramètres expliqués plus haut, la peur, l'esthétique etc... tous ces points que certains entraîneurs oublient bien trop souvent, pour se concentrer uniquement sur la technique d'un élément sans prendre en considération le paramètre affectif de la figure à réaliser.

### ***B. Organisation en séance***

Le trampoline peut être géré de différentes façons :

- soit comme un agrès supplémentaire, alors on l'intègre à notre répartition d'agrès comme un agrès

- soit comme un outil de musculation
- soit comme une détente
- soit dans l'échauffement
- soit dans l'apprentissage ou le renforcement d'éléments pour l'agrès

Bref, un peu comme on veut, tant que l'on est en mesure de justifier son utilisation de façon pertinente.

A vous de composer avec vos groupes en respectant les principes généraux, mais aussi les autres entraîneurs, l'organisation dans la salle, la disponibilité..., un vrai casse tête ! certains jours, le plus simple serait de ne pas en avoir.

## **IV. Annexes**

### ***A. Définition des éléments***

### ***B. Proposition de séance***

#### **1. Pour une journée**

Un entraînement de 2 heures :

- 20 minutes d'échauffement
- 10 minutes de bases au sol
- 25 minutes agrès I
- 15 minutes musculation
- 25 minutes agrès II
- 15 minutes trampoline (les sauts et les salti)
- 10 minutes de souplesse

C'est un exemple, à vous de voir...

#### **2. Pour un agrès (pour notre exemple)**

Le sol (25 minutes) :

- circuit de 5 ateliers, 5 minutes par atelier :
  - o Equilibre,
  - o Renforcement spécifique, travail de courbette
  - o Rondade au sol
  - o Flip arrière au trampoline
  - o Rondade flip en parade

#### **3. Pour un élément (pour notre exemple)**

Au sol, travail du flip, 5 minutes :

- départ sur la toile (ou mini-trampoline), déséquilibre arrière, légère flexion de jambes, buste légèrement penché, regard sur les mains, envoi dynamique des bras avec poussée complète des jambes et extension du corps. Pose des mains, regard sur les mains, corps gainé et dynamique, puis courbette, avec poussée dynamique des bras et corps gainé (avec ou sans parade selon le niveau).
- Le trampoline permet de compenser le manque de technique, l'appréhension et la poussé parfois faible des jambes

Encore là, c'est un exemple...

### **C. Références**

« Le trampoline, un formidable outil pour la formation des gymnastes ». Laurent Gelzec.  
« Le mémento de l'entraîneur ».  
« Gym technique ».

### **D. En savoir plus**

*Les sites internet :*

www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr  
membres.lycos.fr/babygym/trampo.htm  
google (évidemment !)  
<http://cdgym91.com> = section GAM – rubrique document pour les cadres

*Les bibliothèques :*

Insep

*La fédération :*

7 ter cour des petites écuries 75010 PARIS (www.ffg.fr)