

TRAMPOLINE ET MINI TRAMPOLINE

Le travail à cet atelier semble maintenant incontournable. Il permet un gain de temps dans l'apprentissage de certains 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 ces consignes : par rapport aux bras et jambes, aux actions à effectuer et au regard !

I. INTRODUCTION AU GRAND TRAMPOLINE

1°) Dispositif de sécurité

Indispensable à toute séance de trampoline, à défaut d'un trampoline aménagé en bord de fosse.



Il est primordial de respecter certaines normes de sécurité simples mais indispensables.

- placer, sur les petits cotés du trampoline, des tapis épais reposant sur des plinths (dispositif d'ailleurs obligatoire en compétition) et d'autres tapis disposés par terre en sécurité complémentaire (voir schéma)
- utiliser un tapis de parade glissé par l'entraîneur ou les pareurs pendant que le gymnaste exécute ses figures (phase de retour à la toile)
- prévoir un échauffement articulaire complet qui insistera particulièrement sur le rachis et les ceintures scapulaire et pelvienne
- apprendre dès la première séance à bloquer le rebond
- ne jamais sauter à deux sur un trampoline sauf pour aides et parades
- ne pas rester trop longtemps sur la toile (10 sauts maximum)
- ne jamais sauter directement du trampoline sur le sol
- ne jamais sauter pieds nus

2°) Aspects mécaniques

Généralités : Le rebond sur une surface élastique est fonction du poids du corps et de la hauteur de chute. Quand le trampoline est enfoncé en son centre, la réaction est perpendiculaire à la toile. Au contraire, quand le rebond se fait à une extrémité, la réaction est oblique, ce qui explique les déplacements importants dans la réalisation de certains sauts.

Séries de rebonds verticaux : La réaction de la toile passe par le centre de gravité du sauteur. Le corps est vertical et la projection de « G » est dans la base de sustentation.

Rotations autour de l'axe transversal : La réaction de la toile passe en arrière du centre de gravité « G » du gymnaste : il se produit une rotation en avant. La réaction de la toile passe en avant de « G » : il se produit une rotation en arrière.

Rotation longitudinales : Elles sont déclenchées par la partie du corps qui n'est pas en contact avec la toile.

Accélération des mouvements de rotation : Dans les salti le mouvement de rotation du corps autour de l'axe transversal, est accéléré par groupé ou carpé des membres inférieurs. Dans vrilles, l'allongement du corps et le rapprochement des membres supérieurs de l'axe longitudinal permet d'accélérer le mouvement de rotation autour de cette axe.

3°) Les positions fondamentales au trampoline

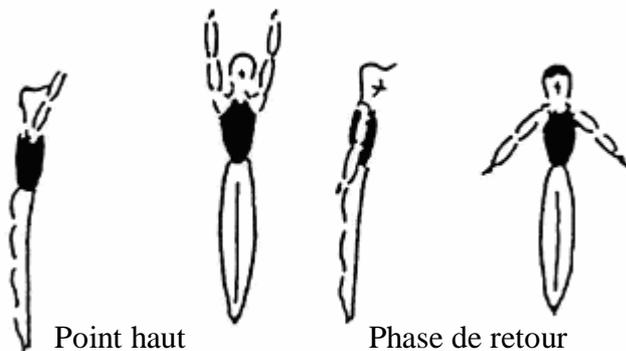
- Les sauts de base

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)

- Le regard dirigé sur l'extrémité du trampoline
- La poussée complète des jambes légèrement écartées dans la toile et serrées en l'air
- Les pieds légèrement écartés dans la toile, sont serrés en l'air
- Les bras sont « collés » aux oreilles au point haut et s'abaissent latéralement dans la phase de retour à la toile
- Eviter soigneusement toute angulation ou toute extension (cambrure), mais au contraire 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 1 mètre d'amplitude avec le gymnaste dont on exigera une rigueur parfaite dans l'exécution.

- Les tomber de base

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

Assis :

Les jambes sont allongées par un mouvement lent et conduit vers l'avant du trampoline. Le tronc est légèrement incliné vers l'arrière, la tête en position normale. Durant cette phase, les bras s'abaissent latéralement pour poser les mains sur la toile, doigts vers l'avant. Pour le retour à la station debout, les bras s'élèvent et le retour des jambes est conduit (impression de glisser un papier le long de la toile avec ses pieds et de le ramener sous le corps).



Puis :

- Assis-1/2 tour/--assis
- Assis-vrille-assis

Dos :

Départ à l'oblique arrière avec placement des bras le long du corps et de la tête en flexion.
Montée conduite et simultanée des jambes.
Un léger déplacement vers l'arrière est nécessaire (environ 50cm).
A l'arrivée dans la toile les jambes doivent former un angle d'environ 130° avec le corps, permettant une ouverture et le retour à la station debout. Importance de la tonicité de la colonne cervicale lors du contact avec la toile. Ne pas tolérer de relâchement abdominal qui interdirait le retour à la station debout.



Corps groupé ou carpé

Permet l'apprentissage des rotations arrières

- Dos arrivé debout
- Dos enchaîné dos
- Dos-3/4 salto arrière
- Dos-vrille-dos

Plat dos :



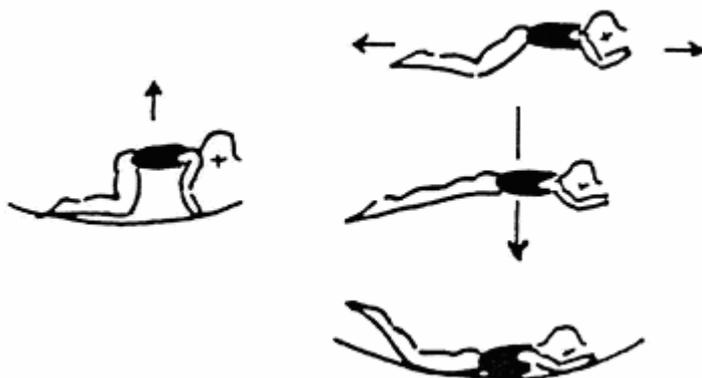
Corps tendu
Permet l'apprentissage du Kabbom arrière
(mettre un tapis en avant)

4 pattes (ou 6 pattes) :



- 4 pattes-ventre
 - 4 pattes-1/2 salto avant
 - 4 pattes-3/4 salto avant
- (Faire attention à la position)**

Ventre :



Allonger le corps vers l'oblique avant et glisser les pieds vers l'arrière sans élévation.
 La tête reste droite. Les bras s'abaissent latéralement et se placent en demi-couronne devant le menton.
 Des genoux aux avant-bras, tout le corps est en contact avec la toile. La tonicité abdominale et des membres inférieurs est maintenue.
 Pour le retour à la station debout, adduction, répulsion, impulsion des bras et retour des pieds vers le centre de la toile
 Le tomber quatre pattes est indispensable à l'apprentissage du tomber ventre.

Le piqué américain :

Ange, tomber dos

- Les acrobaties de base
- Flip avant : à Flip avant, salto avant – flip avant, flip arrière – salto avant tendu
- Flip arrière : à Flip arrière, salto arrière – flip arrière, flip avant – tempo
- Salto avant : à salto avant groupé – carpé – tendu – 1/2 vrille – vrille et plus
- Salto arrière : à salto arrière groupé – carpé – tendu – 1/2 vrille – vrille et plus
- Terminologie

Back	Salto arrière	Front	Salto avant
Ball out	Salto avant, départ plat dos	Pull over	Rotation arrière, départ dos
Barani	Salto avant, 1/2 tour	Kaboom av	Plat ventre et salto avant
Cody	Salto arrière, départ sur le ventre	Kaboom ar	Plat dos et salto arrière
In	1er salto	Half	1/2 vrille
Out	Dernier salto	Full	Vrille

4°) La part method

La Part-Method est une méthode d'apprentissage qui a pour objectif l'acquisition de manière progressive des figures acrobatiques.

Elle consiste à découper l'exercice en phases d'apprentissage correspondant à différentes possibilités d'arrivée dans la toile en ordre chronologique (assis, dos, ventre).

Cette progression permet à l'enfant d'acquérir une expérience des situations intermédiaires et de connaître à tout moment sa position dans l'espace et ainsi une capacité de pouvoir interrompre une figure en s'arrêtant dans l'un des éducatifs décrits (manque de rotation, manque d'impulsion). En fait, il s'agit de construire les sauts par 90° de rotation transversale (1/4 de salto) et par 180° de rotation longitudinale (1/2 pirouette).

Il est donc primordial de maîtriser parfaitement les positions de base et les combinaisons d'éléments de base (assis/demi-tour/assis, dos/demi-tour/dos, debout/demi-tour/ventre, etc...);

5°) Modélisation de la démarche

Rotation	Avant	Arrière	Longitudinale
Base 1	Chandelle	Chandelle	Chandelle
Evolutions groupé, écart, tendu	Saut	Saut	Saut
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 e tplus
Analogies principales	Acrobatie avant	Acrobatie arrière	Combinaison d'acro

6°) Du trampoline à la gymnastique

Le trampoline favorise l'apprentissage des éléments acrobatiques en gymnastique grâce à :

- un éveil perceptif favorisé par la connaissance de l'espace avant et arrière, la constitution d'un système de repères et le contrôle de son corps en mouvement dans les phases aériennes
- une amélioration de la sensation du corps dans l'espace
- un développement du cran
- une possibilité importante de répétitions

Pour toutes les figures, une période d'adaptation entre la réalisation au trampoline et celle sur l'aggrès gymnique est indispensable.

II. LE MINI-TRAMPOLINE

1°) Généralités

Le trampoline n'étant pas toujours présent dans les gymnases, le mini-trampoline, en raison de sa grande maniabilité et des nombreuses combinaisons qu'il autorise, ainsi que son prix abordable, est un engin similaire souvent utilisé dans les clubs;

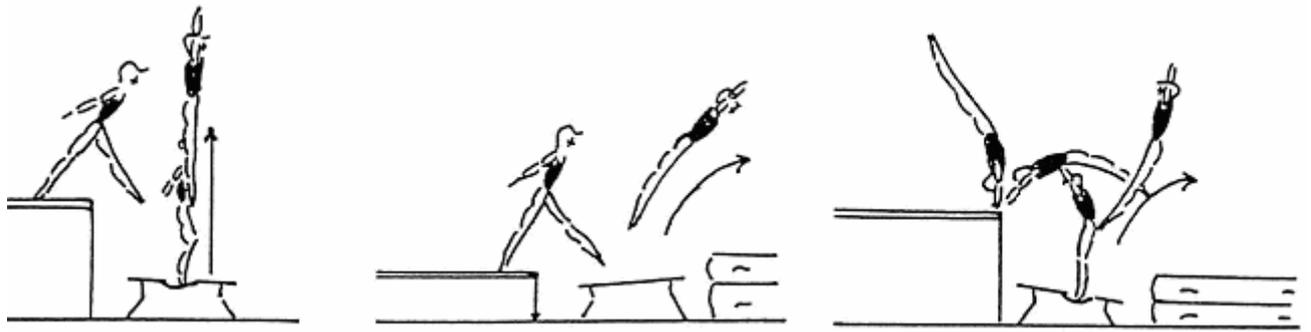
Son élasticité a pour conséquence d'allonger le temps de suspension. Il permet aux jeunes gymnastes d'appréhender plus facilement l'espace. Il est utilisé comme engin pédagogique afin de perfectionner techniquement les réalisations acrobatiques, mais surtout pour accélérer l'apprentissage de nouvelles figures avec une sécurité maximale.

Tous les principes énoncés pour le trampoline sont applicables au mini-trampoline. Prévoir suffisamment de gros tapis non seulement sur la longueur mais aussi sur en largeur pour parer à d'éventuels désaxés (qui peuvent être parfois très prononcés).

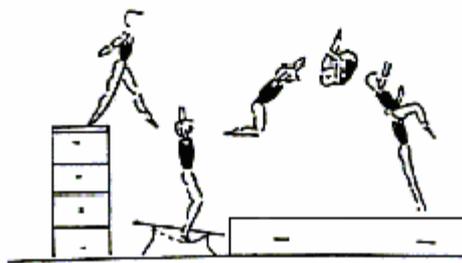
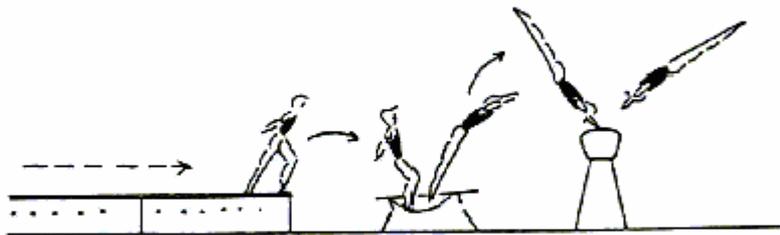
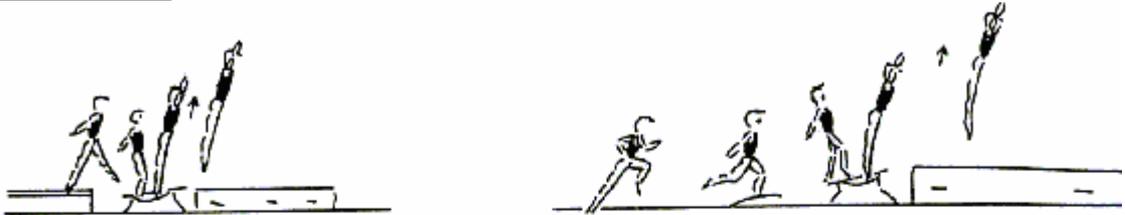
2°) Principes techniques

Deux principes techniques sont à retenir :

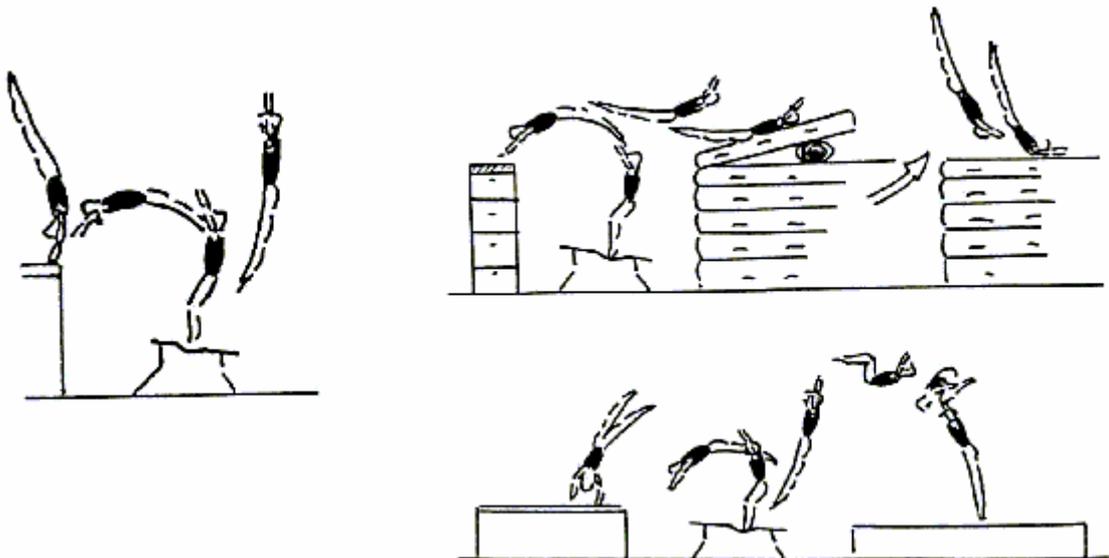
- chercher à enfoncer la toile sans déformation du corps .
- la chandelle est le premier exercice que l'on réalise. Elle constitue la position de référence de tous exercices. Elle est effectuée vers la verticale, vers l'avant, vers l'arrière.



3°) Le travail vers l'avant



4°) Le travail vers l'arrière



5°) Quelques exemples d'utilisation en parcours pédagogiques

