



# **FORMATION**

## **Moniteur Sportif**

### **Initiateur**

### **GAF/GAM**

**Module : TR séance  
d'initiation**

---

**Formation des  
Cadres**

**2015**



---

## Accueil des pratiquants

Questions à se poser :

- Quel est leur âge ?
- Quelles sont leurs capacités ?
- Ont-ils déjà pratiqué le trampoline ou la gymnastique ?
- Font-ils d'autres activités sportives ?
- Quelles sont leurs attentes ?
- Quel est le cadre de l'initiation ?

Scénarios :

- Jeunes enfants, pour un anniversaire, pour une initiation en deux heures.
- Ados, en journée sportive, une heure d'activité
- Adultes, journée d'entreprise, allées et venues libres
- Stage Adeps, enfants d'âges variés, pour une semaine

Avant de commencer : la sécurité

- tenue adaptée
- échauffement adapté
- montage du matériel
- règles de sécurité !!!

Règles de sécurité :

- Parade autour du trampoline
- Déplacement sur la toile, savoir s'arrêter, gérer la hauteur
- Montée et descente du trampoline (éventuellement prévoir des bancs)

Avant de partir :

- Etirements

## Premiers bonds

- *S'arrêter*
- *Les chandelles*
- *Les rôles des bras*

Savoir bondir et savoir s'arrêter :

- Comment s'arrêter : par un fléchissement des genoux
- Comment garder l'équilibre : en gardant les épaules au-dessus des genoux
- Exercice éducatif : sauter dans le mousse

Problématique de l'équilibre et de la psychomotricité :

- gérer ses pieds
- gérer ses bras
- gérer le regard
- gérer le corps
- gérer les déplacements



Les rôles des bras :

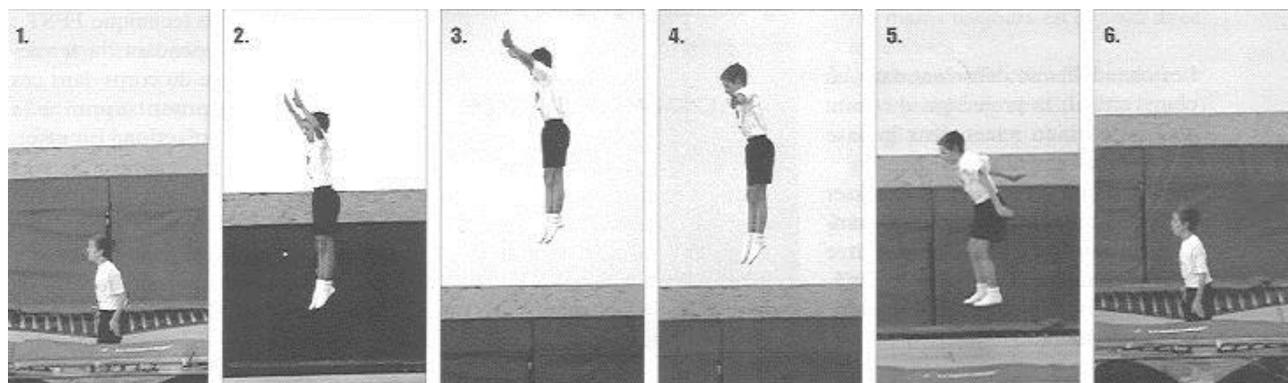
Selon Claude BERTHELOT - Chercheur et enseignant à l'UFR STAPS Université Paris V  
Directeur du pôle espoir trampoline de Bois Colombes (  
<http://www.gymnet.org/forum/article.php?t=6159> )

- *Equilibration* : à la descente, récupère un déséquilibre par déplacement du centre de gravité
- *Direction* : en fond de toile ou en sortie, donne une trajectoire, vers le haut, l'avant ou l'arrière
- *Impulsion* : par l'abaissement en entrée (enfonce), et l'allègement du corps en sortie (lancer)
- *Accélération* : augmentation à la diminution du bras de levier (moment d'inertie) en salto et/ ou en vrille
- *Information* : sur la position par le touché, les genoux en groupé, les côtés en tendu, la poitrine en vrille

Problèmes du débutant

Robert Ducroux, conseiller technique régional, ancien entraîneur au Pôle France d'Antibes.  
Document tiré de "Gym Technic" n° 36 (<http://www.gymnet.org/forum/article.php?t=6153> )

- arrivée sur pointe des pieds → manque d'équilibre et de poussée
- regard fixé en haut ou en bas → perte d'équilibre vers l'arrière ou l'avant
- les bras passent par derrière à la descente → le dos creuse et perte d'équilibre vers l'arrière
- les jambes tapent dans la toile → bruit caractéristique et manque de hauteur



## La chandelle

Si le contenu de l'échauffement variera en fonction du niveau des participants, dans tous les cas on portera une attention particulière à bien mobiliser la colonne vertébrale et la ceinture scapulaire. Avant le premier passage chez les débutants on pratiquera une série de multi bonds destinés à éveiller le dynamisme propre au trampoline.

Apprentissage de la chandelle :

Expérience de la surface propulsive



(Charles Soulard, Pascal Chambriard, ABC du trampoline, France Promo Gym, p61.)



- Marcher sur la toile en appuyant de toute la force de ses pieds. Sentir que la toile ne renvoie pas immédiatement, qu'il faut l'enfoncer avant qu'il y ait un effet.
- Sentir que suivant son emplacement sur la toile le trampoliniste obtient un renvoi différent. Pour se faire, demander au trampoliniste de suivre les lignes rouges ou lui demander de sauter dans chaque rectangle dessiné sur la toile. Le trampoliniste aura l'occasion de découvrir que la toile n'a pas la même consistance partout et que la direction du renvoi n'est pas identique.
- Sauter mains aux hanches au départ pour sentir le placement du bassin et la tonicité des muscles qui le fixent (abdos et fessiers).
- Descente des bras tendus sur le côté puis remontée vers l'avant, les bras s'arrêtant en haut à la sortie de la toile.
- 2-3 chandelles puis stop pour contrôler l'arrêt.
- D'abord des chandelles dans le rectangle, puis au augmente l'amplitude quand la stabilité et l'équilibre évoluent positivement. Par après, on augmentera le nombre de chandelles avec l'aisance.
- Il ne faut pas claquer les pieds sur la toile, cela correspond à une poussée précoce de la toile.
- Concours de chandelles sans amplitude, puis avec, en restant dans le rectangle.
- Chandelles en dirigeant les pieds vers des foulards imbriqués dans la toile afin de contrôler la trajectoire des pieds.
- Chandelles au chrono sur 10 sauts afin d'augmenter l'amplitude du trampoliniste.
- Problèmes du débutant :
  - Arrivée sur pointes de pieds dans la toile ⇒ manque de poussée et d'équilibre.
  - Regard fixé trop haut ou trop bas ⇒ perte de l'équilibre.
  - Les bras redescendent trop en arrière du corps à la descente ⇒ perte d'équilibre et risque de blessure au dos.
  - Les jambes frappent la toile (bruit caractéristique) ⇒ perte de hauteur.

## Les sauts de base

Sauts de base : une base ??

- *la hauteur* : pour effectuer une suite d'action complexe (monter, grouper, ouvrir)
- *l'équilibre* : pour gérer le déplacement des segments (bras, jambes) sans créer de rotation
- *la psychomotricité* : pour enchaîner les actions dans le bon ordre et totalement

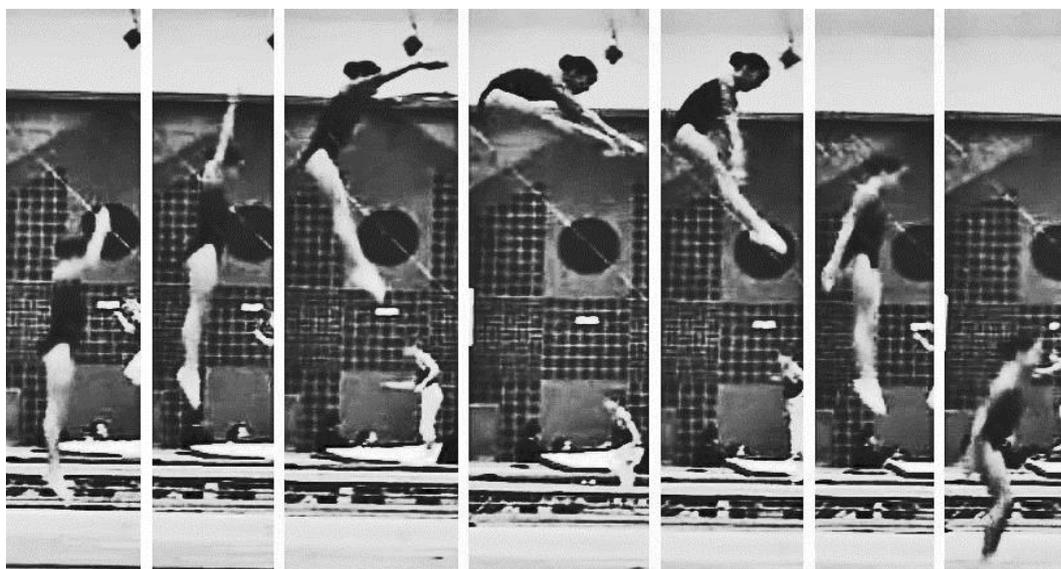
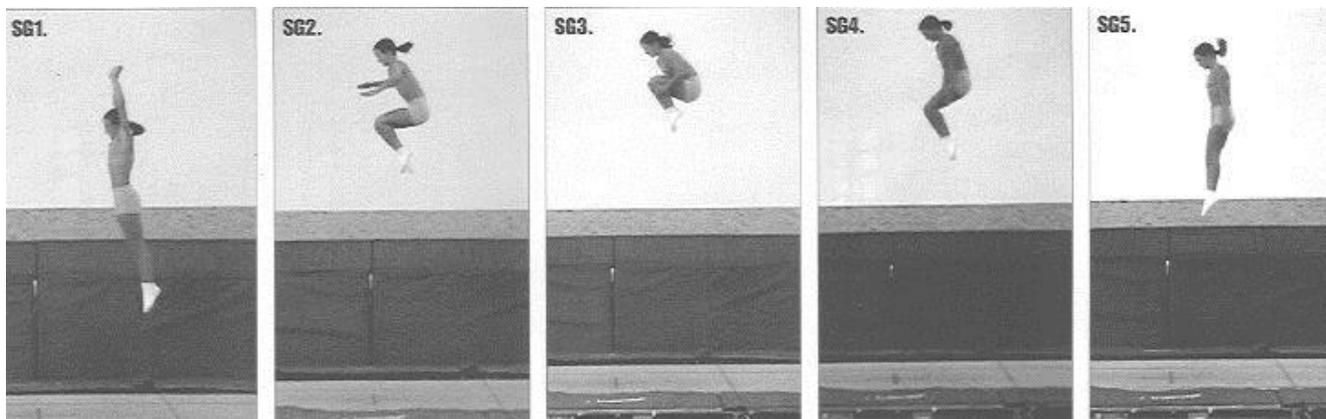
Il faut décider si le gymnaste est apte à commencer cet apprentissage, ou s'il vaut mieux attendre une évolution des capacités reprises ci-dessus.



### Technique :

Le mouvement se décompose en trois phases :

- Envol : comme une chandelle simple, montée des bras, corps tendu
- Fermeture : replis des jambes en position groupée/carpée/écartée, descente simultanée des bras au contact des genoux/pieds, flexion du tronc vers l'avant pour équilibrer la montée des jambes.
- Ouverture : redressement du tronc, ouverture du bassin, alignement des bras le long du corps



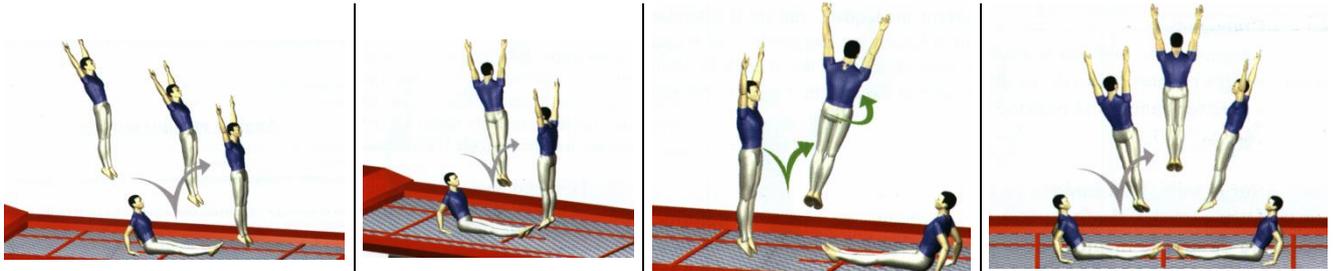
### Problèmes du débutant :

- Oubli de la phase d'envol → penche en avant
- Montée des jambes et des bras simultanée → penche en arrière
- Tronc trop droit durant la fermeture → penche en arrière
- Pas de redressement durant l'ouverture → penche en avant
- Manque de fermeture des anches en groupé → voir photo → → →





## La position assise



(Charles Soulard, Pascal Chambriard, ABC du trampoline, France Promo Gym, p68.)

On remet en cause la posture habituelle (verticalité) en acceptant des déséquilibres avant et arrière (à savoir plus ou moins 20° pour la position assise, 90° pour les positions ventre et dos).

La position assise n'a pas de valeur en difficulté puisque le buste reste droit. Cette position demande une légère inclinaison de 20°. A la sortie de la toile, le corps s'organise pour qu'une légère poussée excentrée crée un couple de rotation.

Pour la coordination des mouvements des bras et de la poussée des jambes, nous avons un déroulement similaire à celui rencontré lors des sauts verticaux.

Le corps est maintenu en alignement le plus longtemps possible avec une légère inclinaison. Le débutant a comme gros défaut de vouloir s'asseoir directement et donc de fléchir le tronc dès le départ, il accepte mal le déséquilibre arrière. La position assise est donc prise au dernier moment avec l'intention de faire glisser les pieds vers l'avant, les mains en arrière des fessiers doigts orientés vers l'avant recherchant un bon appui sur la toile afin de revenir debout.

Problèmes du débutant :

- Fermeture des hanches pour s'asseoir ⇒ pas de placement du bassin pour comprendre le « déséquilibre » arrière.
- Les épaules sont trop en avant ⇒ mauvais positionnement dans la toile à l'arrivée assise.
- Manque de poussée avant de s'asseoir ⇒ perte de hauteur.
- Retour debout par une avancée des épaules ⇒ manque de fixation et perte de hauteur.

Apprentissage :

- Prendre la position au sol.
- Vivre le déséquilibre arrière au contact du tapis de parade sans déformation du corps.
- Se déséquilibrer et s'asseoir sans sauter au départ.
- Sauter et se déséquilibrer pour s'asseoir. Il faut donner une impulsion vers le haut en ressentant la poussée des hanches vers le haut et l'avant.
- Augmenter l'amplitude du saut en glissant le tapis de chute sur la toile.
- Régler le retour debout en appuyant les mains fortement et de façon équilibrée sur la toile, grandissement, jambes tendues. Les mains seront replacées vers le haut en les pointant vers une poutre ou le plafond, située légèrement vers l'avant et le haut.



- Retour debout en complexifiant par un demi-tour, se grandir en se redressant, aller toucher le plafond avec la main droite pour une rotation à gauche. Le corps termine sa rotation en s'alignant.
- $\frac{1}{2}$  tour assis. On part d'un déséquilibre avant qui se transforme en déséquilibre arrière dès que la rotation est finie.
- Assis  $\frac{1}{2}$  tour assis : poussée des bras pour s'allonger vers l'avant et le haut avec l'intention de toucher un objet (situé en avant) afin de se retrouver en déséquilibre avant suivi d'un arrière après le  $\frac{1}{2}$  tour.
- Augmenter progressivement l'amplitude des sauts.
- Lier la position assise avec d'autres sauts.

## La position dos et plat dos



(Charles Soulard, Pascal Chambriard, ABC du trampoline, France Promo Gym, p70.)

Cette position réclame la création d'un moment de rotation de  $90^\circ$ . L'organisation segmentaire se fait avec une ouverture des hanches, poussées vers le haut et l'avant. Après, le corps reste en alignement le plus longtemps possible avant de se positionner dans la position classique les jambes à  $70^\circ$ , bras verticaux, tête droite tenue fixement, menton appuyé sur la poitrine, regard dirigé vers les pointes de pieds. Pendant quasiment toute la trajectoire, le regard sera dirigé vers le cadre du trampoline afin de constituer un gage de sécurité pour le débutant. En effet, il voit ainsi la route tout le temps.

Problèmes du débutant :

- Tendance à se jeter en arrière en projetant ses jambes au plafond  $\Rightarrow$  pas d'étape plat dos.
- Manque de placement des jambes, en dessous de  $70^\circ$   $\Rightarrow$  retour catapulte au debout et perte de hauteur.
- Les bras reviennent en avant lors du dos  $\Rightarrow$  les bras sont en bas au retour du debout, manque de fixation.
- Les bras descendent trop vite au retour  $\Rightarrow$  problème de fixation, d'accélération du salto, pas de gestion de vrille possible.
- Le corps reste en fermeture au debout  $\Rightarrow$  manque de vitesse pour mettre éventuellement un salto après.



#### Apprentissage :

- Vivre le déséquilibre arrière : sans se laisser déformer tomber en plat dos, en gardant le contact avec le tapis de chute. Il faut rester tonique pendant tout le mouvement. Pour augmenter le tonus, on peut demander de monter sur les pointes de pieds. Les hanches sont poussées vers le haut pendant la chute.
- Rebondir sur le dos en se servant des jambes, bien sentir le contact de tout le dos avec la toile. On a tendance à se redresser et de ce fait, à avoir le dos rond.
- D'une position semi accroupie, faire une petite impulsion des deux jambes pour se poser sur le dos, à la place des pieds, sur tapis puis sur toile avec une trajectoire réduite.
- Sur trampoline avec tapis, sentir la poussée des hanches et de la poitrine vers le haut.
- Réglage de l'arrivée : une balle est tenue en main, bras tendus au dessus de la tête. Lancer le ballon à l'arrivée sur le dos. Cette action a pour conséquence de contracter les abdominaux avec l'élévation des jambes et nécessite une information visuelle.
- Aide manuelle, guider l'apprenant sur le tapis, puis sur toile en veillant à la sous ou la sur rotation et à l'allongement du corps.
- Sauts sur un tapis puis sur toile : attendre longtemps dans la position d'alignement du corps car prendre la position cassée trop tôt équivaut à accélérer la rotation créée.
- Amplifier les sauts.
- Expérimenter l'arrivée plat dos à partir de la position groupée ou carpée. Faire attention à l'effet kaboom.
- Retour debout : la création d'un moment de rotation est nécessaire au retour debout (90° debout). Pour cela, il faut maîtriser la position des jambes. Si elles sont trop ouvertes, il y a un risque de sur rotation et le trampoliniste pourrait arriver sur le ventre. Si les jambes sont trop fermées, il manquerait de rotation et se retrouverait en position assise. Les jambes doivent être projetées vers l'avant et le haut avec un blocage au niveau des abdominaux.
- Le ½ tour debout est déclenché par l'ouverture et le « vissage » des jambes. Attention à bien dissocier l'action de redressement de celle de vrille ! Le débutant, qui a tendance à envoyer les jambes sur le côté, risque de sortir du trampoline, il faut donc être très vigilant. Comme point de repère, nous pouvons mettre quelqu'un sur le tapis de parade avec un pull à viser avec les pointes de pieds afin de donner une direction au mouvement des jambes.
- Combinaison des positions dos avec d'autres sauts.



## La position quatre pattes

- Position basse  
Réduit les risques  
Réduit l'appréhension
- Chercher les angles droits:  
Stabilité et solidité de la position, rebondir 4 pattes, pousser sur le dos  
Horizontalité du corps, il reste à ouvrir les membres, dauphin et pas banane pour arriver à la position ventre.

## La position de base ventre



(Charles Soulard, Pascal Chambriard, ABC du trampoline, France Promo Gym, p73.)

Elle correspond à un léger moment de rotation vers l'avant par poussée excentrée. L'organisation segmentaire en sortie de toile se fait par un léger balayage du buste vers l'avant. Le débutant aura tendance à se jeter vers l'avant en élevant les jambes vers le haut au risque de malmener sa colonne vertébrale. L'intention du trampoliniste doit être de chercher à reculer légèrement à la poussée de la toile et de garder les pieds en direction de la toile pour ne pas se laisser basculer et plonger. Le contact de la toile se fait avec les cuisses, le ventre et la poitrine de façon simultanée, les jambes fléchies à 90 ° pour éviter les effets kaboom. Les bras se fléchissent, les mains se placent devant le visage, en appui sur la toile et la tête levée. Le corps doit être très tonique. Le trampoliniste doit chercher à déformer la toile sans se laisser déformer. Le redressement se fera par une poussée des bras et par l'action des jambes, les bras se replacent en haut dans le prolongement du corps.

Problèmes du débutant :

- Partir avec les épaules vers le bas ⇒ arrivée « scorpion » dans la toile, ce qui malmène la colonne vertébrale.
- Refus du ventre en phase aérienne ⇒ arrivée sur une jambe.
- Refus du ventre avant de rentrer dans la toile ⇒ pose d'un bras dans la toile (risque de fracture du coude).
- Refus du ventre avant de rentrer dans la toile ⇒ arrivée avec les épaules vers l'arrière et risque de se blesser au dos.
- Arrivée jambes tendues dans la toile ⇒ manque de shoot pour revenir debout.

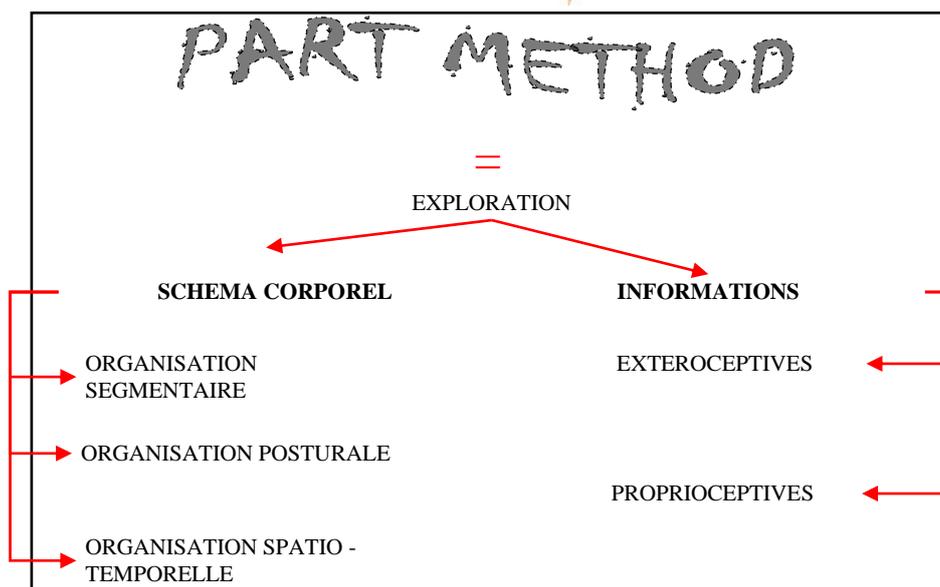


Apprentissage :

- La position 4 pattes constitue une position facilitante pour l'apprentissage du ventre. Elle en a certaines caractéristiques sans en présenter les inconvénients pour la région lombaire. Le corps doit réaliser  $\frac{1}{4}$  de rotation en avant, l'arrivée se fait les 4 points d'impacts ensemble.
- Prendre la position ventre au sol, sur tapis ou sur la toile afin de faire sentir les points d'impacts. Eviter la position cambrée en contractant les abdominaux et fessiers.
- Passer de la position 4 pattes à la position ventre sur tapis de chute en restant au centre : allonger les deux extrémités, le nombril restant au centre. Eviter à tout prix le plongeon vers l'avant.
- Chuter avec tapis corps allongé, monter sur les pointes de pieds pour augmenter le tonus. Prendre la position genoux pliés à l'arrivée corps tonique avec appui des mains.
- Assis – 4 pattes ; assis- ventre : ces exercices sont intéressants car ils évitent les risques dus aux sur rotations.
- Départ debout arrivée dans le tapis puis sur la toile. Viser un point dans haut et devant avec les yeux et les mains pour aiguiller la position à  $45^\circ$  dans l'espace. Attention à ne pas mettre la tête en extension.
- Augmenter l'amplitude au fur et à mesure qu'on prend confiance. Une parade est possible afin de contrôler d'éventuelles sur ou sous rotations.
- Lier la position ventre avec d'autres sauts.
- $\frac{1}{2}$  tour ventre, à la sortie de la toile le « vissage » des épaules permet à celles-ci de prendre une légère avance angulaire sur le bassin. En quittant la toile, grâce au gainage musculaire, le corps entier se met en rotation longitudinale. Ne pas se précipiter dans la réalisation du  $\frac{1}{2}$  tour !
- Repartir de la position assis ventre et demander la mise en place d'un  $\frac{1}{2}$  tour en phase aérienne soit par rapprochement d'un bras vers la cuisse dans le plan frontal du corps (bras droit pour rotation à gauche), soit par ouverture des jambes avec « vissage », les hanches étant en légère fermeture.

## Les éducatifs de la part méthod

La part method va s'appuyer sur les nombreuses possibilités offertes en trampoline grâce aux arrivées sur les pieds, le ventre et le dos. Mais au-delà d'un « jeu de construction méthodique », cette méthodologie de l'acquisition des figures complexes doit sa richesse au fait qu'elle permet d'explorer, en toute sécurité et par étape, l'ensemble des composantes de l'apprentissage acrobatique.



Les éducatifs sont des combinaisons de mouvements connus et maîtrisés permettant au trampoliniste d'ajouter soit de la rotation transversale (salto) soit de la rotation longitudinale (vrille) et de construire ainsi un nouveau référentiel qui servira à son tour de base pour une construction future. Déjà lors de l'initiation, on peut déjà faire découvrir au trampoliniste débutant la logique de la construction acrobatique comme le montrent les deux exemples à partir de l'assis.

<b>A partir de</b>	<p><i>Assis allongement du corps</i></p>
<b>Je construis...</b>	
<p><i>Assis plat dos</i></p>	<p>Ouverture angle tronc/jambes Chercher l'allongement du corps Maintien de la position de gainage</p>
<p><i>Assis 1/2 vrille ventre</i></p>	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes Engagement de la vrille par le bassin lors de <b>l'allongement</b> Contrôle de la vrille par le positionnement des bras</p>
<p><i>Assis vrille plat dos</i></p>	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes Engagement de la vrille par le bassin lors de <b>l'allongement</b> Entretien de la vrille par le tonus musculaire Maintien de la position de gainage</p>



<p><i>Assis vrille assis = roller</i></p> 	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes  Engagement de la vrille par le bassin  Entretien de la vrille par le tonus musculaire  Maintien de la position de gainage  Bien attendre la fin de la vrille pour reprendre la position assise</p>
---	--

Dessins in ABC TRAMPOLINE Charles Soulard – Pascal Chambriard  
France Promo Gym – 2000

<p><b>A partir de</b></p>	<p><i>Assis ventre debout</i></p> 
---------------------------	--

<p><b>Je construis...</b></p>	
<p><i>Assis 1/2 vrille plat dos</i></p> 	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes  Voir... et vriller par le placement des bras  Contrôle de la vrille par les bras</p>
<p><i>Assis 1/2 vrille dos</i></p> 	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes  Voir... et vriller par le placement des bras  Contrôle de la vrille par les bras  Bien passer par la position plat dos avant de placer les jambes et les bras en dos</p>
<p><i>Assis vrille ventre</i></p> 	<p>Ouverture de l'angle tronc / jambes  Déclenchement de la vrille avant la verticale  Conduite de la vrille par le tonus musculaire  Vision de la toile après ¾ de vrille  Contrôle et réception sur le ventre</p>

Dessins in ABC TRAMPOLINE Charles Soulard – Pascal Chambriard  
France Promo Gym – 2000

## Initiation aux rotations vers l'avant et vers l'arrière

Très souvent, les débutants en trampoline veulent très vite réaliser les salti avant et arrière. L'élasticité de la toile donne une grande impression de facilité. Il faut rester conscient que si la dynamique de l'engin facilite les mises en rotation, elle accentue aussi fortement les erreurs à l'impulsion rendant difficilement contrôlable la réception avec tous les risques que cela engendre. Nous ferons donc appel ici aussi à la part méthod avec le pull over pour les départs arrière et le quatre pattes en rotation avant.



## Mise en rotation propre au trampoline

La possibilité offerte au trampoliniste de se recevoir sur le dos ou le ventre lui permet de travailler une série d'éducatifs qui se rapprocheront en termes de rythme et de situation spatiale des figures plus complexes.

Cody	
Rotation à partir du ventre vers l'avant ou vers l'arrière	
<p><b>Cody avant</b></p> <p><math>\vec{R1}</math> : réaction à l'enfoncement de la toile (appui premier de la poitrine)  <math>\vec{R2}</math> : réaction à l'effet kaboom des cuisses sur la toile (action légèrement décalée par rapport à <math>\vec{R1}</math>)  <math>\vec{R}</math> : réaction résultante passant en arrière de G            = rotation avant</p>	<p><b>Cody arrière</b></p> <p><math>\vec{R1}</math> : réaction à l'enfoncement de la toile (appui premier des cuisses)  <math>\vec{R2}</math> : réaction à l'effet kaboom de la poitrine sur la toile (légèrement décalée par rapport à <math>\vec{R1}</math>)  <math>\vec{R}</math> : réaction résultante passant en avant de G            = rotation arrière</p>
In abc trampoline France promo gym ed. 2000	
Ball out & pull over	
Rotation à partir du dos vers l'avant (ball out) ou vers l'arrière (pull over)	
<p><b>Dos - Debout</b></p> <p>Pendant le renvoi de la toile, G se déplace côté jambes et, de ce fait, R et P ne sont plus en alignement = création de rotation avant.</p>	<p><b>Pull Over</b></p> <p>Pendant le renvoi de la toile, G se déplace côté tête et, de ce fait, R et P ne sont plus en alignement = création de rotation arrière.</p>
In abc trampoline France promo gym ed. 2000	

Les départs sur le dos (ball out) et sur le ventre (cody) vont obliger le gymnaste à se redresser jusqu'à la position debout avant d'engager la rotation afin de permettre le passage du bassin au-dessus de la tête. Le  $\frac{1}{4}$  de rotation ainsi ajouté permettra de travailler sur les liaisons de deux rotations.

Ces positions de départ dos et ventre sont significatives au saut de cheval (ex : cody pour le Tsukahara, Yurchenko,...) et pour les sorties filées aux asymétriques, fixe ou parallèles (ex : barani ball out pour sortie salto avant  $\frac{1}{2}$  vrille).

Il sera intéressant de travailler les éléments techniques à partir des 3 positions de base (debout, ventre et dos), celles-ci ayant chacune leurs spécificités. On pourra dès lors insister sur des détails techniques particuliers et faciliter l'intégration d'une même acrobatie sur différents engins.



Si on prend l'exemple du salto arrière :

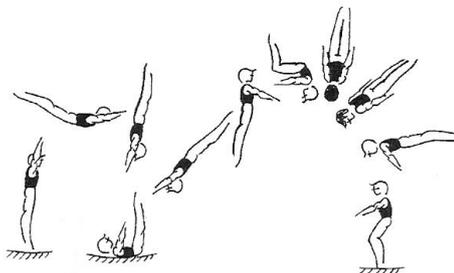
- départ debout pour salto arrière au sol
- départ dos pour la barre fixe en sortie
- départ ventre pour le saut de cheval

### **Pull over**

Première approche : rester grouper + ouverture debout

- départ du mousse, corps carpé, mains derrière les genoux, tomber dos, tirer sur les genoux  
Attention : les petits ne rebondissent pas assez, il faut pousser dans la toile  
Attention : ouverture intempestive
- départ debout, tronc droit, monter les genoux, tomber sur les fesses, garder la position  
Attention : se jeter en arrière  
Attention : tomber trop sur le dos
- départ debout, tomber dos, jambes trop carpées (+90°), tirer sur les jambes  
Att : tomber trop sur les épaules

### **(Piqué) ball out**



*In FFGym Juillet / Septembre 1997 n°20, p 15*

Apprentissage :

- A partir du dos, ouvrir les hanches en repassant par la position « debout » poitrine haute.
- Les bras jouent un rôle freinateur ou accélérateur.
- Attraper les genoux en salto avant après le passage de la verticale.

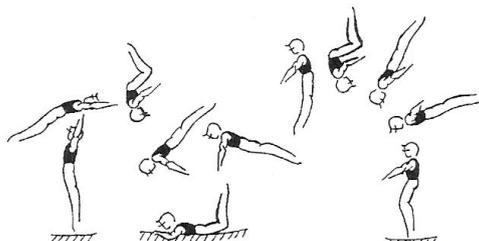
Evolutions:

- Barani ball out, rudy ball out,...

Analogies :

- Saut de cheval: lune salto et évolutions.
- Engins : sorties en pieds mains salto et évolutions.

**¾ arrière cody :**



*In FFGym Juillet / Septembre 1997 n°20, p 15*

Pour la description du ¾ arrière, voir dans la partie description des figures.



Du ventre, attaque des cuisses dans la toile et après un repousser, tendre les jambes vers la toile pour aider la rotation.

Une fois le bassin repassé devant la verticale, attraper les genoux en salto arrière.

Apprentissage :

- $\frac{3}{4}$  arrière plat dos
- $\frac{3}{4}$  arrière passer dos, pull over

Evolutions :

- Cody
- Cody tendu
- Cody full

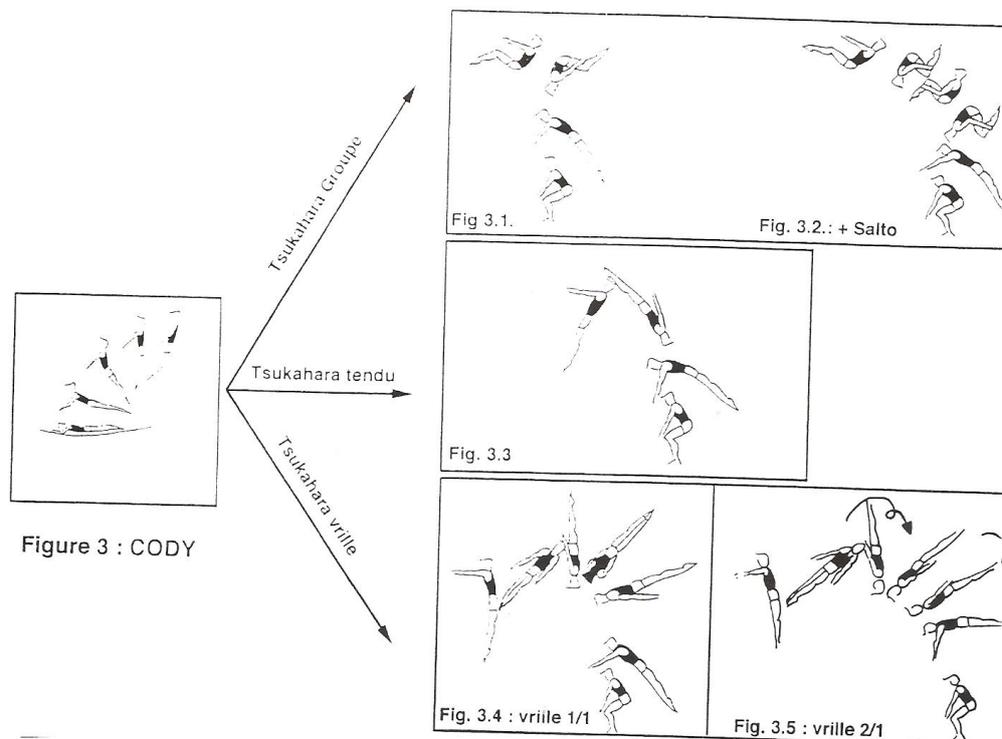
Analogies :

- Saut de cheval (Yurchenko, Tsukahara et évolutions)

Ces éléments deviennent alors des éducatifs pour des figures plus complexes. Il est important de travailler les figures acrobatiques à partir des trois positions de base (debout, ventre et dos) car elles possèdent toutes leurs spécificités. Pour être efficace, le travail au trampoline doit anticiper le travail aux agrès. Le temps passé sur un trampoline à travailler les sensations du corps dans l'espace n'est pas du temps perdu, il permettra des apprentissages plus rapides, justes techniquement et facilités par des conditions de sécurité optimales.

Le trampoline servira aussi à l'apprentissage de difficultés de manière ponctuelle.

Le cody pour le travail vers l'arrière : Tsukahara, Yurchenko,...



*In FFGym Juillet / Septembre 1993 n°4, p 14*



## La parade au tapis

Cette parade est caractéristique du trampoligne. Elle est destinée à freiner le retour de la toile lors de l'arrivée du trampoliniste lors des réceptions sur le dos et le ventre dans la construction de la « part method ». Pour l'arrivée sur les pieds, cette parade servira autant au point de vue mécanique que psychologique. A partir d'un certain niveau, c'est surtout le sauteur qui demandera le tapis plutôt qu'il soit jeté systématiquement. Il est à remarquer que c'est surtout à partir de ce moment que la qualité des apprentissages assurera la réelle sécurité et que le tapis servira alors, même en compétition, de garant en cas de problème.

			
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ne pas glisser le tapis au départ de peur de « faucher » le sauteur.</li><li>- Tenir compte d'éventuels déplacements pour glisser le tapis sous le trampoliniste à l'arrivée.</li></ul>		

\*

\* \*

+++ **Cécile Deterville – 2015** +++

