

# MS Animateur GAF - GAM - TRA MS Initiateur GAF - GAM

**Module : construire et donner une  
séance d'animation au trampoline**

**Formation des Cadres**

2023 ● 2024

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>3</b>
1.1	Touche . . . . .	3
1.2	Instants . . . . .	3
1.3	Phases . . . . .	4
1.4	Positions . . . . .	4
1.5	Educatif et progression . . . . .	4
1.5.1	Educatif . . . . .	4
1.5.2	Progression . . . . .	4
<b>I</b>	<b>Gestion de groupe</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Accueil de pratiquants</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Règles de sécurité</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Organisation pédagogique</b>	<b>8</b>
<b>II</b>	<b>Sauts de base</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Introduction</b>	<b>10</b>
5.1	Premiers bonds . . . . .	10
<b>6</b>	<b>L'arrêt</b>	<b>11</b>
6.1	Démarche Pédagogique . . . . .	11
6.2	Problèmes du débutant . . . . .	12
<b>7</b>	<b>La chandelle</b>	<b>13</b>
7.1	Analyse technique . . . . .	13
7.1.1	Dans la toile . . . . .	13
7.1.2	Phase aérienne ascendante . . . . .	13
7.1.3	Point mort haut . . . . .	13
7.1.4	Phase aérienne descendante . . . . .	14
7.1.5	Phase de landing . . . . .	14
7.2	Apprentissage . . . . .	14
7.2.1	Démarche Pédagogique . . . . .	14
7.2.2	Comportement du débutant . . . . .	15
7.2.3	Problèmes du débutant . . . . .	15
<b>8</b>	<b>Saut groupé</b>	<b>16</b>
8.1	Démarche pédagogique . . . . .	16
8.2	Problèmes du débutant . . . . .	17
<b>9</b>	<b>Saut carpé</b>	<b>18</b>
9.1	Démarche pédagogique . . . . .	19
9.2	Problèmes du débutant . . . . .	19
<b>10</b>	<b>Saut écart</b>	<b>20</b>
10.1	Démarche pédagogique . . . . .	20
10.2	Problèmes du débutant . . . . .	21
<b>11</b>	<b>½ Tour, Tour, ...</b>	<b>22</b>
11.1	Démarche pédagogique . . . . .	22
11.1.1	Latéralisation . . . . .	22
11.1.2	Apprentissage . . . . .	22
11.2	Problèmes du débutant . . . . .	23

<b>III Tombers de base</b>	<b>24</b>
<b>12 Assis</b>	<b>25</b>
12.1 Analyse Technique . . . . .	25
12.2 Biomécanique . . . . .	26
12.3 Démarche pédagogique . . . . .	27
12.3.1 Apprentissage . . . . .	27
12.3.2 Assis - ½ tour debout . . . . .	28
12.3.3 ½ tour assis - debout . . . . .	28
12.3.4 Assis - ½ tour assis . . . . .	28
12.4 Problèmes du débutant . . . . .	28
12.4.1 Défauts types . . . . .	28
12.5 Evolution . . . . .	29
<b>13 Plat dos</b>	<b>31</b>
13.1 Analyse Technique . . . . .	31
13.2 Biomécanique . . . . .	32
13.3 Démarche pédagogique . . . . .	32
13.3.1 Défauts types . . . . .	33
13.4 Evolutions . . . . .	33
<b>14 Dos</b>	<b>34</b>
14.1 Analyse Technique . . . . .	34
14.2 Biomécanique . . . . .	34
14.3 Démarche pédagogique . . . . .	35
14.3.1 Intentions de l'exécutant . . . . .	35
14.3.2 Défauts types . . . . .	36
14.4 Evolutions . . . . .	36
<b>15 4 pattes</b>	<b>37</b>
15.1 Analyse technique . . . . .	37
15.2 Biomécanique . . . . .	37
15.3 Démarche pédagogique . . . . .	38
15.3.1 Apprentissage . . . . .	38
15.3.2 Défauts types . . . . .	38
15.4 Evolutions . . . . .	39
<b>16 Ventre</b>	<b>41</b>
16.1 Analyse Technique . . . . .	41
16.2 Biomécanique . . . . .	41
16.3 Démarche pédagogique . . . . .	42
16.3.1 Prérequis . . . . .	42
16.3.2 Apprentissage . . . . .	42
16.4 Problèmes du débutant . . . . .	43
16.4.1 Intentions de l'exécutant . . . . .	43
16.4.2 Défauts types . . . . .	43
16.5 Evolutions . . . . .	44
<b>IV La Part-Method</b>	<b>45</b>
<b>17 Part-Method</b>	<b>46</b>
17.1 A partir de... . . . . .	47
17.1.1 Assis - <i>Alongement du corps</i> . . . . .	47
17.1.2 Assis - <i>Ventre</i> . . . . .	48
17.2 Initiation aux rotations vers l'avant et vers l'arrière . . . . .	49
17.2.1 Mise en rotation propre au trampoline . . . . .	49
17.3 La parade au tapis . . . . .	50

# 1 Introduction

Dans ce chapitre, nous allons définir différentes notions et établir quelques conventions. Nous les utilisons en trampoline afin de maintenir une cohérence, mais également d'éviter les malentendus et les incompréhensions.

La première notion à considérer est sans doute la plus délicate : il nous faut définir ce qu'est *un saut* (appelé également *touche* en trampoline).

## 1.1 Touche

Intuitivement, il semble aisé de définir une touche. Une définition naïve serait de dire qu'un saut est : « *Ce qu'il se passe entre l'instant où le sauteur perd le contact avec la toile et l'instant où il reprend ce contact la fois suivante.* ». Cette définition, sans être incorrecte, n'en est pas moins incomplète : que faire du temps passé alors que le corps est en contact avec la toile ?

Ce temps doit aussi être pris en compte. Pas simplement parce qu'il existe, mais parce qu'il a une importance cruciale : la position du corps lors de ces instants influence de manière déterminante la fin d'un mouvement aérien actuel et le début du suivant.

Une meilleure définition d'une touche - mais restant cependant très théorique - serait donc celle-ci : « *Une touche est ce qu'il se passe entre les points morts bas de deux mouvements acrobatiques successifs.* »

## 1.2 Instants

Dans la définition précédente, nous introduisons un instant particulier : le *point mort bas*. Il en existe d'autres en trampoline. Pour toute figure, de la plus simple à la plus complexe, quatre instants distincts sont toujours présents :

- **Point mort bas** : point le plus bas atteint par le corps. Il est atteint à l'instant où le corps du gymnaste ne s'enfonce plus dans la toile mais n'a pas encore commencé à remonter.
- **Point mort haut** : point le plus haut atteint par le corps. Il est atteint à l'instant où le corps du gymnaste ne monte plus dans les airs mais n'a pas encore commencé à redescendre.
- **Take-off** (décollage) : instant où le corps quitte la toile.
- **Landing** (atterrissage) : instant de (re)prise de contact du corps avec la toile.<sup>1</sup>

À ces quatre instants principaux peuvent s'en ajouter d'autres, mais ils ne sont pas tous aussi précis car ils dépendent de la personne, de la figure, ... :

- instant de la fermeture,
- instant de l'ouverture,
- instant où la vitesse maximale de rotation est atteinte,
- instant de début de vrille,
- ...

Ces instants sont rarement utilisés dans des explications techniques, mais peuvent néanmoins être utilisés dans des explications ou corrections données sur le terrain au gymnaste pour faire comprendre, parfois en approximant, l'enchaînement et le timing de la réalisation d'un élément acrobatique.

<sup>1</sup>. Le *landing* pouvant également représenter la phase de réception complète, certains entraîneurs, souhaitant pouvoir faire une distinction entre les deux, parlent plutôt de *take-in* pour l'instant de reprise du contact.

## 1.3 Phases

---

Les quatre principaux instants précédemment cités permettent de découper un mouvement acrobatique en quatre phases différentes :

- **Phase aérienne montante** : tout ce qui se passe entre le take-off (décolage) et le point mort haut.
- **Phase aérienne descendante** : tout ce qui se passe entre le point mort haut et le landing/landing (atterrissage).
- **Phase de réception** : tout ce qui se passe entre le landing et le point mort bas (aussi appelée « descente en toile »).
- **Phase d'appui** : tout ce qui passe entre le point mort bas et le take-off (aussi appelée « montée en toile »).

Ensemble, les deux premières phases constituent la *phase aérienne*, tandis que les deux dernières forment la *phase en toile*.

Nous savons maintenant ce qu'est une touche et comment la découper en phases, chacune d'elle étant délimitée par deux moments.

## 1.4 Positions

---

Au trampoline, il existe cinq positions différentes :

- la position groupée (*tuck* en anglais),
- la position carpée (*pike* en anglais),
- la position écart (*straddle* en anglais - pas utilisée en acrobatie),
- la position tendue (*lay*, *layout* ou *straight* en anglais) et
- la position *puck*, concaténation de *pike* et *tuck*, souvent confondue avec la position groupée.

## 1.5 Educatif et progression

---

Ces deux notions sont très importantes en acrobatie. Pourtant, la première est bien souvent oubliée dans le travail de formation des athlètes.

### 1.5.1 Educatif

En trampoline, un *éducatif* est un concept désignant parfois un saut seul (e.g. : salto avant jusqu'au ventre) mais qui est plus généralement constitué d'un enchaînement de sauts (e.g. : demi-tour dos - pull over) permettant d'éduquer notre gymnaste. Par *éduquer* nous entendons : lui faire acquérir une culture générale de l'acrobatie, lui donner de nouveaux repères, de nouvelles sensations, ....

L'éducation est un travail de fond mené tout au long de la carrière sportive d'un élève via des défis, des jeux, des enchaînements parfois contre-intuitifs, ...

**En bref, c'est la mise à disposition par un entraîneur de situations diverses et variées permettant au gymnaste d'acquérir de meilleurs ou de nouveaux réflexes, une plus grande maîtrise des gestes, une facilité d'improvisation, ... et ainsi de le préparer au mieux à ses prochaines évolutions.**

### 1.5.2 Progression

Une progression est une étape (ou un ensemble d'étapes) précise(s), voire incontournable(s), dans l'apprentissage d'une nouvelle figure. **Toute progression est un éducatif, l'inverse n'est cependant pas vrai.** Une progression peut être vue comme un chemin minimum requis dans l'apprentissage d'une nouvelle figure acrobatique.

**Première partie**

**Gestion de groupe**

## 2 Accueil de pratiquants

Le trampoline est un sport où une attention de tous les instants est requise et ce quelque soit le niveau des pratiquants. Néanmoins, suivant le public auquel nous allons nous adresser, nos points d'attention et la pédagogie seront sensiblement différents.

Afin de pouvoir préparer adéquatement notre leçon, il est important de se poser plusieurs questions concernant le groupe de participants :

- 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'animation ?

Les réponses à ces questions peuvent conduire à des scénari :

- 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.

Quoi qu'il en soit, certaines choses sont indépendantes du scénario, notamment une partie de l'échauffement et la sécurité ! Pour l'échauffement, bien que son contenu puisse varier en fonction du niveau des participants, nous porterons dans tous les cas une attention particulière à la mobilisation de la colonne vertébrale et de la ceinture scapulaire. Avant le premier passage chez les débutants, nous pratiquerons une série de multi-bonds destinée à éveiller le dynamisme propre au trampoline.

Pour la sécurité, avant de commencer votre séance, vous devez vous assurer que les trois points suivant sont respectés :

- échauffement adapté : le trampoline est un sport exigeant explosivité, souplesse, ..., il faut donc un échauffement adapté au public et au travail prévu afin de préparer au mieux le corps et de le soulager de certaines contraintes.
- montage du matériel : notre agrès est lourd (300Kg), encombrant, difficile à manipuler et pas toujours intuitif; prudence et attention sont donc de rigueur lors du montage et du démontage du trampoline.
- transmettre les règles de sécurité aux élèves et veiller à leur application stricte (cf. Chapitre 3).

### 3 Règles de sécurité

Le trampoline est un sport précis, exigeant et à risque. Des règles simples existent pour réduire ces risques, il faudra vous assurer que votre public les connaisse, les comprenne et les applique :

- **tenue adaptée** : une tenue sportive et suffisamment ample ou élastique pour permettre des mouvements sans contrainte. De plus, il faut des vêtements **sans** pièce métallique (rivets, boutons, tirette, ...)
- **chaussettes/chaussons obligatoire** : un orteil qui passe dans un carreau lors de la descente et qui reste coincé lors de la remontée, c'est l'accident assuré.
- **aucun bijou** : même explication de ci-dessus, si le bijou reste coincé, au mieux c'est lui qui cède, au pire c'est la partie anatomique à laquelle il est accroché qui est lésée.
- **ne jamais passer en dessous de la toile** : si, peu importe la raison, quelqu'un saute sur le trampoline pendant que quelqu'un est en dessous, l'accident est inévitable.
- **toujours avoir de la parade attentive** : quelque soit le niveau du sauteur, le renvoi de la toile n'est pas toujours contrôlable ni contrôlé, les pareurs sont là pour parer à cette éventualité et repousser (ne jamais vouloir rattraper) le sauteur sur la toile/trampoline.
- **imposer l'arrêt** au sauteur dès que celui-ci s'éloigne trop du milieu (sort du carré/rectangle) ou si la gestion de la hauteur n'est plus assurée.
- **jamais à deux sur un trampoline** : quand deux personnes sautent sur un trampoline un phénomène de résonance peut se produire risquant d'éjecter (au moins) l'une des deux personnes.
- être attentif et prudent lors de la montée ou la descente (ne **jamais** sauter) du trampoline. Pensez éventuellement à prévoir des bancs, caisses, plinth, ...

Il peut être également intéressant de prévoir à la fin de votre séance un moment pour les étirements dirigés avant le départ de vos élèves.



## 4 Organisation pédagogique

Contrairement à la gymnastique artistique féminine ou masculine, le trampoline utilise rarement des ateliers. Non pas qu'il ne s'y prête pas, c'est plutôt un état d'esprit ou un manque de connaissance ou compétence de la part des coaches pour trouver des ateliers adéquats. Ajoutez à cela les besoins de surveillance attentive, il y a au minimum 3 élèves par trampoline, ce qui explique l'absence fréquente d'ateliers sur le terrain. Néanmoins, pour des cours loisir, le nombre d'élèves peut monter à 4 voire 5 (aller au-delà serait une erreur), et en stage ADEPS, nous nous retrouvons parfois avec 7, 8 ou 9 élèves par trampoline.

Imaginons que vous faites un passage de 90 secondes par élève - ce qui peut déjà être court en fonction de l'apprentissage que vous souhaitez faire. Ajoutons à cela entre 5 et 10 secondes pour la montée et la descente du trampoline ; cela nous donne entre 100 et 110 secondes par élève. S'ils sont 5 élèves, cela fait entre 500 et 550 secondes (environ 9 minutes) pour le groupe entier. Si nous ajoutons quelques explications lors de l'exécution, nous pouvons estimer que le passage des 5 élèves prend 10 minutes à 12 minutes.

Sur 90 minutes, ils passent donc... entre 7 et 9 fois. Imaginez cela dans un autre sport ? Et malheureusement, plus le nombre d'élèves augmente, plus vous perdez de temps car vous devez en plus jouer le rôle de gendarme pour les élèves qui attendent (et s'ennuient), répéter les explications pour ceux qui n'ont pas compris ou écouté, ...

Plus votre nombre d'élèves est élevé, plus vous devez être organisé(e), avoir planifié votre cours et finement découpé votre travail. Nous vous conseillons, quand c'est possible, de regrouper les élèves par niveau pour vous faciliter la tâche : vous pourrez plus facilement standardiser votre travail et vos explications. Au-delà de 5 élèves par trampoline, si vous ne pouvez pas faire autrement, prévoyez des ateliers : mini-trampoline, tumbling, exercices dans des tapis adaptés, ...

# **Deuxième partie**

## **Sauts de base**

## 5 Introduction

La surface élastique du trampoline est une chose qui peut être particulièrement ardue à appréhender, quelque soit l'âge, le sexe, ... Il est donc particulièrement important de faire un travail d'approche et de mise en confiance qui permettra à l'élève de faire connaissance avec la toile, comprendre ses réactions (force, sens, ...) et de pouvoir ainsi mieux gérer son corps dans l'espace.

### 5.1 Premiers bonds

---

Il est vivement conseillé de commencer l'apprentissage des éléments suivants ***dans l'ordre*** :

1. l'arrêt (cf. Chapitre 6),
2. le 4 pattes (cf. Chapitre 15),
3. l'assis (cf. Chapitre ??) et
4. la chandelle (cf. Chapitre 7).

Le 4 pattes et Assis sont vu plus loin, dans la Partie III, néanmoins, **nous conseillons de les voir dès le début** car en cas de perte importante d'équilibre ces deux positions constituent des techniques de réchappe efficaces et leur connaissance peut rassurer l'apprenant.

## 6 L'arrêt

Savoir rebondir est important mais savoir s'arrêter l'est encore plus. Tant pour sa propre sécurité que pour la tranquillité d'esprit des entraîneurs et des pareurs, un élève doit être capable de s'arrêter de rebondir n'importe quand, en conservant son équilibre.

Ce saut doit être vu avant même d'apprendre la chandelle : dès que l'élève commence à rebondir, il doit être capable de s'arrêter lorsque le besoin s'en fait sentir (e.g. : demande de l'entraîneur, instabilité trop importante, peur, ...).

Savoir s'arrêter correctement est non seulement important pour la sécurité de l'élève au début de son apprentissage mais c'est quelques choses qu'il risque de devoir faire tout au long de sa carrière de trampoliniste. Cela peut même avoir une grande importance s'il participe à des compétitions.

Divers jeux, défis, ... existent pour apprendre à s'arrêter et appréhender la problématique de l'équilibre et de la psychomotricité. Le but est d'aider l'élève via divers moyens, d'apprendre à :

- gérer ses pieds,
- gérer ses bras,
- gérer le regard,
- gérer le corps et
- gérer les déplacements.

### 6.1 Démarche Pédagogique

Pour rebondir, les jambes du trampoliniste se tendent lorsqu'il tombe dans la toile. L'écrasant de la sorte, il augmente sa tension et celle-ci est transmises aux ressorts. Cette tension lui sera restituée (quasi) intégralement ce qui lui permettra de sauter plus haut que le saut précédent.

Pour s'arrêter, les jambes doivent faire le mouvement inverse. L'élève gardera ses jambes quasiment tendues jusqu'au *landing* ; à ce moment il pliera les jambes et penchera son buste en avant (épaules au dessus des genoux pour un équilibre stable) avec pour but que la toile s'enfonce le moins possible sous lui. Comme s'il faisait un squat. Ce faisant la tension de la toile sera moindre, les jambes de l'élève absorbant ainsi une grande partie de la force créée par la chute du corps.

Une tension moindre alors est transmise aux ressorts qui en restituent donc moins et le peu restitué est lui aussi absorbé par le jambes fléchies. Le corps s'arrête rapidement de rebondir.

La principale difficulté de l'exercice est de pouvoir s'arrêter net (en un saut) sans pour autant subir de perte d'équilibre trop importante et risquer de partir dans un mouvement non désiré et incontrôlé. L'important est donc d'apprendre à l'élève à amortir tout en gardant son centre de gravité au dessus de sa surface de sustentation.

Comme exercice éducatif, il peut être proposé à l'élève de sauter dans un mousse (impulsion hors du mousse), ou de sauter sur un banc (départ du sol) en faisant l'arrivée la plus silencieuse possible.

La position et la notion d'amorti en réception d'un saut peuvent être vu avant de passer sur trampoline ; à l'échauffement, par exemple. L'apprentissage de l'arrêt sur trampoline se fait principalement par des jeux dont voici quelques exemples.

- L'entraîneur demande à l'élève de sauter (pas trop haut) et à sont signal sonor, l'élève doit s'arrêter le plus vite possible (en le moins de rebond possible) de manière équilibrée (sans tomber).
- L'élève se place n'importe où dans le trampoline, doit faire un saut dans une direction choisie par l'entraîneur et doit s'arrêter immédiatement à l'arrivée. Cet exercice en plus de travailler l'arrêt vous permet de faire découvrir à l'élève les différences de rebond suivant l'endroit où il est dans la toile.
- L'élève se place au milieu du trampoline en largeur et à l'une de ses extrémité en longueur. De là, il doit faire un saut dans la longueur du trampoline et s'arrêter immédiatement à l'arrivée. L'exercice se répète en augmentant la distance du saut jusqu'à la limite de l'élève ou du trampoline.

## 6.2 Problèmes du débutant

---

Les deux principaux problèmes qu'en débutant peut rencontrer sont la chute ou l'incapacité à l'arrêter immédiatement.

La chute vient d'un manque d'équilibre dans l'arrêt : une jambe plus plus que l'autre, les épaules ou les fesses sont trop vers l'avant ou l'arrière, .... Pour corriger cela, veillez à un bon écartement des pieds (largeur des épaules), une arrivées simultanées des deux jambes et une répartition des masses/segments corporels (épaule, fesses et genoux) correcte.

L'incapacité à s'arrêter immédiatement n'a qu'une seule cause : la flexion des jambes. Soit celle-ci n'est pas suffisante pour absorber la force de chute (et donc de rebond) soit la flexion des jambes se fait au mauvais moment. Veillez donc au timing dans un premier temps, une fois le timing compris, la flexion se corrigera aisément.

## 7 La chandelle

La chandelle est le premier vrai saut que le débutant apprend lorsqu'il commence l'activité. C'est l'élément fondamental au trampoline. Elle constitue la prise d'élan de tous les exercices et autres formes de travail.

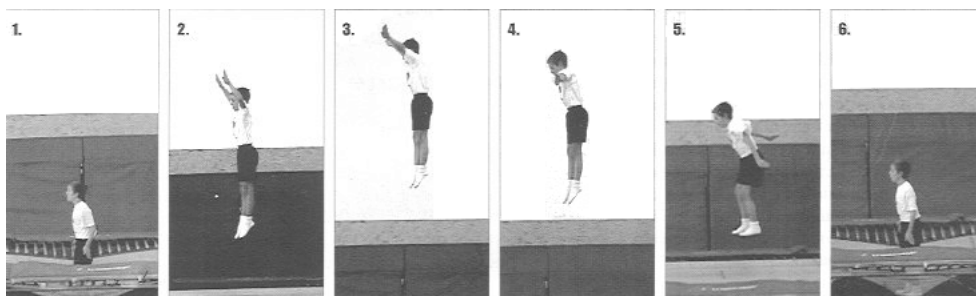


Figure 7.1 – Chandelle

Le trampoliniste fera des milliers de chandelles dans sa carrière, il est donc important de ne rien négliger lors de son apprentissage. Elle se caractérise par une posture droite du corps, une élévation dynamique des membres supérieurs et une poussée des jambes dans la toile.

### 7.1 Analyse technique

Les chandelles se déroulent dans un plan vertical, la projection du centre de gravité ( $G$ ) doit bien rester dans la base de sustentation du trampoliniste. La réaction à la poussée doit passer par celui-ci. Ainsi, les régions lombaire et abdominale doivent être bien verrouillées afin éviter les relâchements intempestifs qui caractérisent le débutant.

#### 7.1.1 Dans la toile

Les pieds sont légèrement écartés, parallèles, afin d'obtenir une meilleure stabilité. L'écart ne doit toutefois pas être trop important : il est conseillé une ouverture à la largeur des épaules pour les garçons, et du bassin pour les filles. Le bassin est verrouillé en légère rétroversion et les jambes sont légèrement fléchies selon la hauteur. En effet, dans cette phase, plus le trampoliniste vient de haut, moins les jambes sont fléchies. En augmentant sa vitesse d'entrée dans la toile, il doit résister encore plus à la charge qu'il représente, donc se raidir avant l'impact.

Les bras initialement placés vers le bas montent rapidement devant comme pour prendre une impulsion au sol. Ils restent dans un plan antérieur, sont toniques, tendus et les doigts sont tendus et fermés. La tête est placée en position neutre et, surtout, le regard est porté vers l'avant (sur le tapis ou les ressorts).

#### 7.1.2 Phase aérienne ascendante

Après une poussée complète des jambes, jusqu'au pointes de pied, et une action des bras vers le haut, le corps s'élève. Les bras vont se placer verticalement. La tête toujours en position neutre, le regard devant. Les jambes se serrent et les pointes de pieds sont tendues.

#### 7.1.3 Point mort haut

Au point haut de la trajectoire, les bras sont toujours placés à la verticale et préparent une descente latérale sans passer dans un plan postérieur. La corps est gainé.

### 7.1.4 Phase aérienne descendante

Les bras descendent latéralement, ils se situent vers le bas et sont prêts à remonter dynamiquement. Le corps se tonifie avant l'impact dans la toile.

### 7.1.5 Phase de landing

Animés d'une grande vitesse, les bras remontent vite en avant et vers le haut pour bénéficier de la réaction de la toile. Les bras doivent aider à l'envol, et non pas l'inverse.

## 7.2 Apprentissage

---

Couché au sol ou debout contre un mur, mimer le mouvement de bras des chandelles : cela permet une prise de conscience du cycle antérieur des bras ainsi que le placement du bassin en légère rétroversion. Ne pas utiliser les bras pour rebondir permet de se concentrer sur la position du bassin (contractions abdominales) et des membres inférieurs. Les mains sont alors posées sur les cuisses et doivent sentir celles-ci se contracter.

Au début, limiter le nombre de chandelles à 3 ou 4, mais surtout limiter leur amplitude. Le débutant a souvent tendance à appuyer de plus en plus, jusqu'à atteindre le point de non-maîtrise de sa trajectoire.

Faire rebondir exclusivement dans le rectangle central. Dès que le sujet en sort, il doit s'arrêter net (chandelle finale) : Cela l'entraîne dès les premières séances à s'arrêter en amortissant son rebond.

Avec des pareurs, faire sauter d'une zone à une autre : Cela permet de ressentir la différence d'élasticité de la toile selon que l'on est près ou loin du milieu.

Traverser le trampoliner d'un tapis à l'autre : Cela permet l'alternance de surface dure et surface élastique.

Proposer de petits concours de chandelles : celui qui en fait le plus, ou bien les plus esthétiques.

Lorsque la maîtrise de la stabilité est assurée, rechercher l'amplitude avec un ballon de baudruche suspendu.

### 7.2.1 Démarche Pédagogique

- 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 (cf. exercice pour l'apprentissage de l'arrêt). 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'équilibre et l'arrêt.
- D'abord des chandelles dans le rectangle, puis on 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.

## 7.2.2 Comportement du débutant

A l'entrée dans la toile, il aura tendance à avoir les pieds à plat. On peut le remarquer par le bruit des pieds qui claquent la toile. Dans ce cas, la chandelle manque en général d'amplitude. A l'inverse, si les pieds sont toujours en extension ils provoquent une flexion au niveau des genoux. Les chandelles manquent alors totalement de stabilité et sont caractérisées par des déplacements antéro-postérieurs.

Le manque de tonicité au niveau lombaire et abdominal crée des déplacements en avant, en arrière ou latéraux. Ils sont fréquents chez le novice qui est en recherche permanente de l'équilibre. Le rôle des bras sera très important dans cette première approche.

Les moulinets incontrôlés avec les bras dans la phase de suspension sont un phénomène de rééquilibrage. Pour corriger, nous pouvons solliciter la non-utilisation des bras dans un premier temps, afin de bien prendre conscience du placement du bassin dans la toile.

Le regard peut être fixé sur un repère extérieur au trampoline ou tapis. Le fait de regarder au loin relève la tête et déséquilibre vers l'arrière. Le débutant aura tendance à se cambrer, et donc à se faire mal au dos lors de l'impact. Il est important de prendre un repère sur le trampoline : les tout petits vers les ressorts, les plus grands sur le tapis devant. On évitera aussi de sauter toujours dans le même sens.

Si la tête balaye de bas en haut, insister sur son immobilité : « On regarde avec ses yeux et non avec la tête! ».

## 7.2.3 Problèmes du débutant

- Arrivée sur pointes de pieds dans la toile. Cela engendre un manque de poussée et d'équilibre ce qui limitera très tôt l'apprentissage.
- Regard fixé trop haut ou trop bas et peut conduire à une perte de l'équilibre.
- Les bras redescendent trop en arrière du corps à la descente qui peut entraîner une perte d'équilibre et risque de blessure au dos.
- Les jambes (les pieds) frappent la toile (bruit caractéristique) : limite la poussée et donc la hauteur (voire amène une perte de hauteur).



## 8 Saut groupé

Dans ce saut, les membres inférieurs se fléchissent sur la poitrine au point mort haut de la trajectoire (SG3). Cette position doit être bien comprise dès le début : le gymnaste retrouvera cette posture tout au long de son évolution acrobatique, il faut donc y passer (et rester) le temps nécessaire.

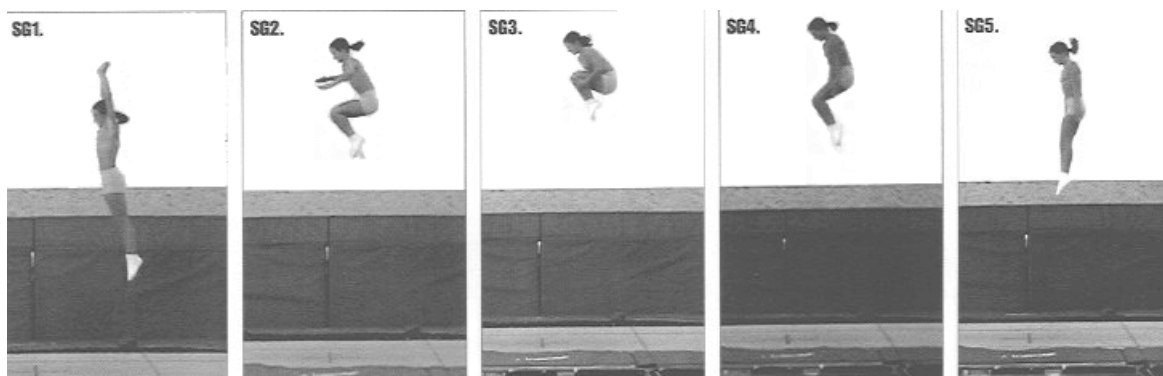


Figure 8.1 – Saut groupé.

Le saut groupé doit donc être exécuté comme suit :

- les genoux sont bien fléchis sur la poitrine ;
- les talons sont proches des fesses ;
- les pointes de pieds sont tendues ;
- les mains attrapent les genoux (partie haute des tibias) et marquent la position ; les coudes sont serrés contre le corps ;
- la tête reste droite, avec repère devant sur le tapis.

### 8.1 Démarche pédagogique

Au sol, couché sur le dos, marquer la position groupée : fermeture-ouverture rapide. Cela travaille les muscles abdominaux et permet de réaliser les gestes sans contrainte de timing. Veiller à bien corriger la position lors de cette phase.

Au trampolines, veiller à ce que l'élève ne réalise pas trop de chandelles, surtout s'il n'en maîtrise pas encore parfaitement l'équilibre et le mouvement. Il faudra insister sur une sortie de toile complète, si possible sans pliométrie, avant de commencer à fléchir les genoux : l'élève doit chercher à se grandir au maximum.

Après la prise des genoux, aligner les bras vers le bas pour favoriser l'enchaînement : chercher à laisser les mains toujours en contact avec les cuisses. Plus tard, lorsque le niveau de l'élève le nécessitera, lui enseigner à remonter les bras après un placement tendu le long du corps.

Une fois réalisé de manière satisfaisante, demander à l'élève de le faire avec un peu plus d'amplitude.

## 8.2 Problèmes du débutant

---

Mauvaise fermeture des membres inférieurs. L'angle « tronc-cuisse » n'est pas suffisamment fermé, entraînant un déséquilibre vers l'avant.



Figure 8.2 – Fermeture insuffisante.

Ouverture des genoux, l'élève tire trop dessus. Les bras sont souvent décollés, les coudes en l'air : la plupart du temps le débutant n'attrape pas les genoux mais les touche seulement avec les doigts. La position n'est pas marquée. Manque de fermeture.

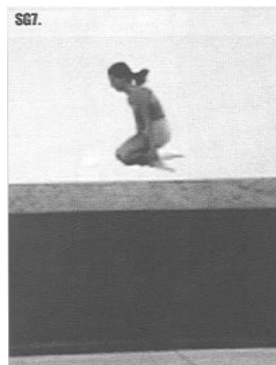


Figure 8.3 – Mauvaise position.

Un déséquilibre trop important du buste vers l'avant est dû à une montée insuffisante des jambes. A l'inverse, un déséquilibre en arrière est dû à une montée de genoux dynamique non compensée par le buste. Les moulinets incontrôlés avec les bras après avoir marqué la position sont une tentative de rééquilibrage du corps.

## 9 Saut carpé

Dans ce saut, les membres supérieurs sont amenés sur les chevilles au point haut de la trajectoire (SG3). Cette posture est, elle aussi, bien définie dans le code de pointage.

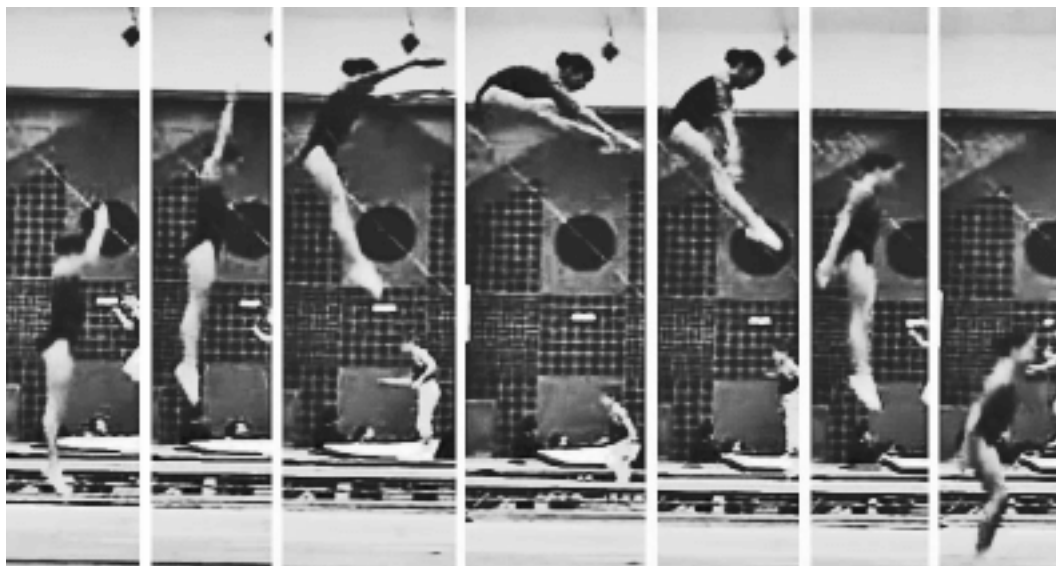


Figure 9.1 – Saut Carpé.

A l'instar de la position groupée, il est important que cette position soit bien comprise dès le début : le gymnaste retrouvera cette posture dans tous les sauts qu'il sera amené à faire au long de son évolution au trampolin. Il est donc indispensable d'y passer le temps nécessaire à une compréhension et une réalisation correcte.

Le saut carpé doit donc être exécuté comme suit :

- les jambes sont bien tendues et montées à l'horizontale ;
- les pointes de pieds sont tendues ;
- les mains attrapent les chevilles et marquent la position ; les bras sont tendus ou pliés mais serrés contre le corps ;
- la tête reste droite, avec repère visuel porté sur les pointes de pied.

Une fois la toile complètement quittée, le gymnaste doit remonter de manière explosive ses jambes au niveau des hanches (horizontal) tout en abaissant ses bras pour aller toucher ses chevilles avec les mains. Il faudra veiller à ce que l'élève ne réalise pas (ou le moins possible) de mouvement de pliométrie pour lancer la fermeture. Les mouvements de pliométrie, bien que pouvant aider à la réalisation de la touche, sont des mouvements inutiles influençant la position du centre de gravité et augmentant par là même les risques de perte d'équilibre.

Une fois la position marquée, l'ouverture doit elle aussi être explosive (mais contrôlée) afin de revenir à une position debout, droite et gainée, bras tendus contre le corps. Là encore, il faudra veiller à ce que l'élève n'ouvre pas trop ou de manière trop explosive, prenant ainsi une position cambrée, traumatisante pour le dos.

Dans un saut carpé parfait, l'ouverture devrait être terminée au point haut. Cela implique que pendant toute la descente (seconde partie d'une touche), la position du corps est la même que la seconde partie d'une chandelle : aucun mouvement (parasite) ne vient plus influencer l'équilibre du corps et l'élève peut uniquement se concentrer sur son entrée en toile et préparer le saut suivant.

## 9.1 Démarche pédagogique

---

L'apprentissage est le même que pour le saut groupé, mais avec la position carpée.

Au sol, de la position assise, torse droit, jambes et pointes de pieds tendues, demander à l'élève de prendre une position d'écrasement faciale, poitrine poussée vers les genoux, regard porté sur la pointe des pieds et de revenir à la position assise. Le position carpée doit être bien marquée et la prise de position ainsi que l'ouverture doivent être dynamiques.

Au sol, couché sur le dos, marquer la position carpée : fermeture-ouverture rapide. Cela travaille les muscles abdominaux et permet de réaliser les gestes sans contrainte de timing. Veiller à bien corriger la position lors de cette phase.

Au trampoline, veiller à ce que l'élève ne réalise pas trop de chandelles, surtout s'il n'en maîtrise pas encore parfaitement l'équilibre et le mouvement. Il faudra insister sur une sortie de toile complète, si possible sans pliométrie (le risque est souvent plus important en position carpée et écart qu'en position groupée), avant de commencer à monter les jambes tendues : l'élève doit chercher à se grandir au maximum et essayer de rester grand malgré le mouvement de fermeture.

Après la prise des chevilles, aligner les bras vers le corps pour favoriser l'enchaînement : chercher à laisser les mains toujours en contact avec les jambes, tant lors de l'ouverture qu'une fois celle-ci terminée : le mouvement est similaire à celui d'enfiler un pantalon. Ici également, lorsque le niveau de l'élève le nécessitera, lui enseigner à remonter les bras après un placement tendu le long du corps.

Une fois le saut réalisé de manière satisfaisante, demander à l'élève de le faire avec un peu plus d'amplitude. Toujours bien prêter attention à la pliométrie que l'élève pourrait introduire dans le mouvement.

## 9.2 Problèmes du débutant

---

La fermeture des membres inférieurs est mauvaise : l'angle tronc-cuisse n'est pas suffisamment fermé, par manque de souplesse ou par peur (inconsciente) d'un déséquilibre avant. Il en résulte bien souvent un déséquilibre arrière.

L'élève monte les jambes pliées, l'action démarre des genoux : veiller à ce que le mouvement démarre de chevilles et/ou des pointes de pied (tendues).

Le saut est effectué avec un fort déplacement vers l'avant : l'élève s'est servi de la toile pour projeter son corps vers l'avant et faciliter la montée des jambes.

Un mouvement de pliométrie (cambrure) apparaît avant la réalisation du saut.

Les bras ne montent pas complètement et vont directement chercher les jambes. Il en résulte bien souvent un déséquilibre avant.

## 10 Saut écart

Le saut carpié écart, dit *saut écart*, est très proche du saut carpié, mais consiste à écarter les jambes au lieu de les tenir jointes.

Dans ce saut, les membres supérieurs sont amenés sur les chevilles à l'approche du point haut de la trajectoire et les jambes sont montées à l'horizontale en s'écartant au fur et à mesure.



Figure 10.1 – Saut écart.

Les pointes de pied doivent être tendues et les mains viennent toucher les chevilles (ou mieux : le dessus des pieds). Enfin, il faut alors "ouvrir" et reprendre une position droite et gainée à l'atteinte du point mort haut.

Pour l'ouverture, les jambes doivent être jointes, avec les talons parfaitement alignés avec le bassin et les épaules. Revenir ensuite à la position debout, avec les bras le long du corps, avant d'atterrir sur le trampoline.

Ce saut aussi requiert une bonne souplesse. Si le gymnaste ne parvient pas à toucher ses pieds avec ses mains, il faut travailler avant tout sa souplesse au sol.

### 10.1 Démarche pédagogique

L'apprentissage est le même que pour le saut carpié, mais avec la position écartée.

Au sol, de la position assise, torse droit, jambes tendues et écartées, pointes de pied tendues, demander à l'élève de réaliser un abaissement du tronc, poitrine poussée vers le sol, regard porté vers l'avant, les mains touchant les chevilles, puis de revenir à la position assise. L'écart doit être bien marqué et la prise de position ainsi que l'ouverture doivent être dynamiques.

Au sol, couché sur le dos, marquer la position écart : fermeture-ouverture rapide. Cela travaille les muscles abdominaux et permet de réaliser les gestes sans contrainte de timing. Veiller à bien corriger la position lors de cette phase.

Au trampoline, veiller à ce que l'élève ne réalise pas trop de chandelles, surtout s'il n'en maîtrise pas encore parfaitement l'équilibre et le mouvement. Il faudra insister sur une sortie de toile complète, si possible sans pliométrie (le risque est souvent plus important en position carpié et écart qu'en position

groupée), avant de commencer à monter les jambes tendues devant : l'élève doit chercher à se grandir au maximum et essayer de rester grand malgré le mouvement de "fermeture".

Après avoir touché les chevilles, aligner les bras vers le corps pour favoriser l'enchaînement : chercher à laisser les mains toujours en contact avec les jambes, tant lors de l'ouverture qu'une fois celle-ci terminée. Ici également, lorsque le niveau de l'élève le nécessitera, lui enseigner à remonter les bras après un placement tendu le long du corps.

Une fois le saut réalisé de manière satisfaisant, demander à l'élève de le faire avec un peu plus d'amplitude. Toujours bien prêter attention à la pliométrie que l'élève pourrait introduire dans le mouvement.

## 10.2 Problèmes du débutant

---

La fermeture des membres inférieurs est mauvaise : l'angle « tronc-cuisse » n'est pas suffisamment fermé, par manque de souplesse ou par peur (inconsciente) d'un déséquilibre avant. Il en résulte bien souvent un déséquilibre arrière.

L'élève monte les jambes pliées, l'action démarre des genoux. Veiller à ce que le mouvement démarre des chevilles et/ou des pointes de pied (tendues).

Le saut est effectué avec un fort déplacement vers l'avant : l'élève s'est servi de la toile pour projeter son corps vers l'avant et faciliter la montée des jambes.

Un mouvement de pliométrie (cambrure) apparaît avant la réalisation du saut.

Les jambes montées trop peu vers l'avant n'atteignent jamais l'horizontale. Le mouvement de jambes est plus costal qu'autre chose.

Les jambes ne sont pas assez écartées.

Les bras ne montent pas complètement et vont directement chercher les jambes. Il en résulte bien souvent un déséquilibre avant.

## 11 ½ Tour, Tour, ...

C'est sans doute la première rotation longitudinale que l'élève effectuera dans sa vie de trampoliniste. Il n'y a qu'une seule façon de la faire : en *vrille de contact* ou *vrille par orientation du point distal*<sup>1</sup>. La vrille se déclenche donc par le segment distal du point d'appui : lors de l'impulsion, le gymnaste tirera une épaule en arrière. La quantité de mouvement des épaules sera transmise au reste du corps, par gainage, lorsque les pieds quitteront la toile.

### 11.1 Démarche pédagogique

#### 11.1.1 Latéralisation

Avant de commencer l'apprentissage, il faut déterminer avec certitude la latéralisation de l'élève. Cette étape est **critique** : elle déterminera le sens de rotation de l'élève pour tout le reste de sa carrière de trampoliniste, des acrobaties les plus simples aux plus compliquées.

Voici une liste d'exercices (non exhaustive !) permettant de déterminer la latéralité d'un élève :

- Demander à l'élève de faire un aller-retour en courant et voir de quel côté il se retourne.
- Mettre un élève dos à soi et lui demander, à l'appel de son nom, de se retourner et de courir vers soi. Regarder de quel côté il se retourne.
- L'élève est placé face à un tapis, puis poussé. Il doit se retourner pour tomber sur le dos. Regarder de quel côté il se retourne.
- Pousser légèrement l'élève vers l'avant de sorte à créer un déséquilibre avant. Regarder quel pied d'appui il prend.
- ...

En gymnastique, il est conseillé de demander à l'élève de vriller du côté du premier pied (pied devant) de la roue afin d'éviter des aller-retour lors de la combinaison d'éléments. Au trampoline, le pied de devant à la roue ne suffit pas pour déterminer la latéralisation. Une fois la latéralisation déterminée avec certitude, l'apprentissage proprement dit peut commencer.

#### 11.1.2 Apprentissage

Au sol, demander à l'élève de faire un saut et de se retourner pour aller voir un élément extérieur qui se trouve derrière lui. Demander à l'élève de faire ce geste avec un mouvement de bras similaire à celui qu'il devra avoir sur trampoline et sans mouvement de bras (bras tendus le long du corps, bras tendus contre les oreilles, bras tendus sur le côté, ...). Insister sur la différence tant au niveau sensationnel qu'au niveau du contrôle de la rotation.

Petit à petit, le concentrer sur un demi-tour tel qu'il sera fait sur trampoline : lancement des bras aux oreilles, décalage de l'épaule et contrôle de la rotation par l'abaissement des bras.

Sur trampoline, demander à l'élève de réaliser un demi-tour sans chandelle préalable afin d'être sûr du maintien de l'élève et du contrôle de la rotation. Puis, une fois que la rotation semble contrôlée, demander à l'élève de faire une, puis deux, puis trois chandelles avant la réalisation du geste.

Demander une augmentation d'amplitude avec l'augmentation de l'aisance de l'élève.

1. Cf. Syllabus : Bases de biomécaniques en trampoline.

## 11.2 Problèmes du débutant

---

Le timing de l'utilisation des bras pour le contrôle de la vrille est incorrect. Il en résulte un manque ou un surplus de vrille.

La poussée est incomplète : la rotation vient des hanches ou des membres inférieurs plutôt que des épaules.

Le maintien/gainage est insuffisant.



# **Troisième partie**

## **Tombers de base**

## 12 Assis

Première à enseigner parmi les positions de compétition, l'assis est aussi la plus simple d'entre elles. Il permet aux débutants de prendre confiance sans le moindre risque. L'entraîneur devra porter toute son attention sur la réalisation parfaite de cette figure.

En effet, l'assis témoigne de la tonicité des segments jambes, d'une bonne extension maximale du corps en sortie de toile, d'une bonne synchronisation lors du retour debout (mains - jambes), mais aussi d'une équilibration parfaite. En terme d'évolution, la légère inclinaison du buste sera considérée comme la première création de rotation vers l'arrière chez le novice.

### 12.1 Analyse Technique

Cette position demande une légère inclinaison ( $\sim 30^\circ$ ) du buste. 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.

A la suite d'une impulsion complète et légèrement oblique, le corps - en extension - s'élève, incliné vers l'arrière (cf. image 1 et 2). Les membres supérieurs sont dans le prolongement du tronc, bassin en rétroversion, le menton est rentré et le regard est dirigé vers l'oblique basse (vers les ressorts ou vers le bord du tapis, par exemple).

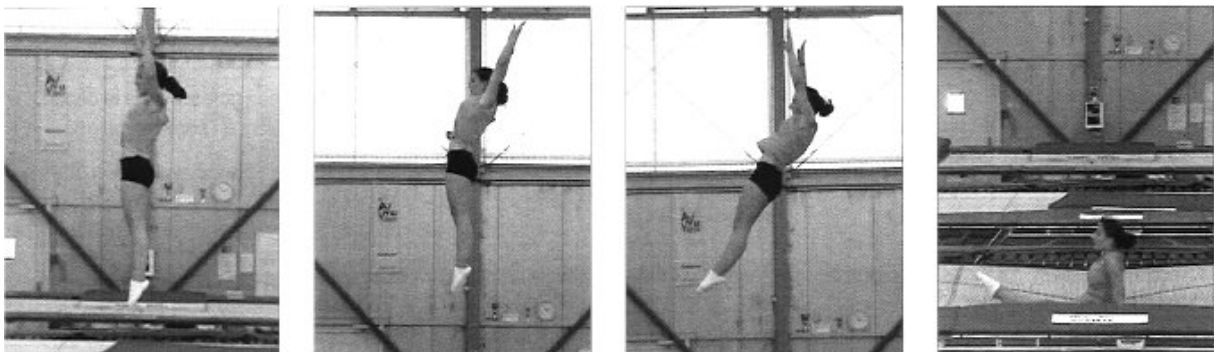


Figure 12.1 – Assis...

Cette position (cf. image 3 - corps en alignement avec une légère inclinaison) doit être maintenue le plus longtemps possible. La position assise est prise le plus tard possible 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. Ceci permet d'obtenir un impact simultané du bassin, des membres inférieurs et des mains, placées en arrière du bassin.

Le bassin doit prendre contact avec la toile en prenant la place des pieds. Il n'y a normalement pas de déplacement au cours de cette figure mais s'il y en a un, le déplacement (léger) vers l'arrière est à privilégier. En position assise, le tronc est légèrement oblique vers l'arrière, le menton rentré et le regard toujours fixé vers l'avant. Les mains, légèrement en arrière du bassin, sont dirigées vers l'avant.

A la suite d'une poussée dynamique des membres supérieurs, les bras tendus montent rapidement vers le haut et le corps s'élève, animé d'une légère rotation vers l'avant. Les membres inférieurs, tendus, s'abaissent de manière active, dans le prolongement du tronc, tandis que simultanément, les membres

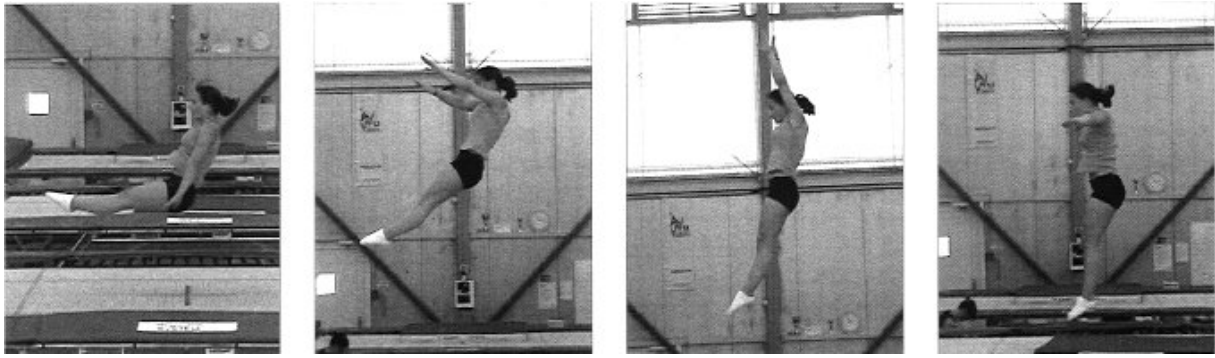


Figure 12.2 – ... Debout.

supérieurs s'élèvent à l'oblique. Dès cet instant, le corps se retrouve en position de chandelle et les bras peuvent alors s'abaisser latéralement pour équilibrer et préparer, le cas échéant, le saut suivant. Les pointes de pieds restent tendues pendant toutes l'exécution du mouvement.

## 12.2 Biomécanique

Dans l'exécution de cette touche, il y a deux phases à distinguer :

- le take-off depuis les pieds et
- le take-off depuis la position assise.

Le déplacement vers l'arrière sera minime (lors de l'apprentissage), puis inexistant. Ainsi, la réaction à l'enfoncement de la toile passera en avant et proche du centre de gravité. Ce qui aura pour conséquence une légère rotation ( $\sim 30^\circ$  de rotation transversale arrière), nécessaire à l'*assis*.

L'inclinaison du haut du corps lors de la sortie de toile fait reculer le centre de gravité très légèrement en arrière, bien qu'il se projette toujours dans le polygone de sustentation. L'extension se caractérise par un placement des bras à la verticale et une poitrine qui sort légèrement vers l'avant, ainsi qu'un bassin en rétroversion poussé légèrement vers l'oblique haute.

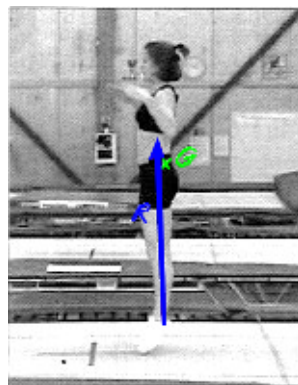


Figure 12.3 – Take off vers l'assis

Lors de l'enfoncement en position assise, l'appui dans la toile est plus important au niveau des fessiers et surtout des mains. Les jambes n'appuient que très peu dans la toile. Il en résulte une réaction à la poussée plus importante au niveau des mains que des jambes.

La résultante de ces actions passe en arrière du centre de gravité et crée une légère rotation avant ( $\sim 30^\circ$ ) permettent le retour debout. Le trampoline pourra agir sur la poussée des mains dans la toile et sur le mouvement des bras, selon qu'il veut, soit revenir debout, soit aller vers la position quadrupédique, le ventre, le salto avant ou, à l'inverse, vers le plat dos.

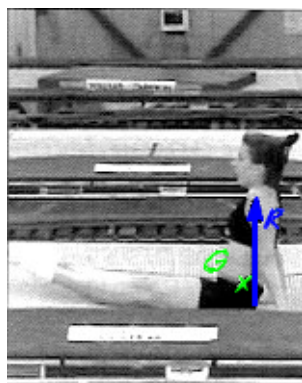


Figure 12.4 – Take-off de l'assis

## 12.3 Démarche pédagogique

L'apprentissage ne pose pas de réelle difficulté, il faut néanmoins être particulièrement attentif à deux situations :

**Le placement incorrect des mains :** les mains doivent être placées les doigts dirigés vers l'avant, sans quoi les coudes se trouvent bloqués en extension (résistance articulaire) et ne peuvent amortir le choc en se pliant, en cas de pression trop importante lors d'un déséquilibre. Il en découle un risque de fracture de l'olécrane.

**L'effet kaboom :** il est obtenu par un contact du bassin avec la toile antérieure à celui des jambes. Cet effet n'est pas dangereux en lui-même (sauf en combinaison avec le point évoqué ci-dessus) mais il peut surprendre l'élève qui sera basculé en arrière et faire baisser sa confiance.

### 12.3.1 Apprentissage

Commencer par prendre et corriger la position au sol : prenez vraiment le temps de vous attarder sur la position des mains (derrière les fesses, doigts vers l'avant).

Vivre le déséquilibre arrière : demander à l'élève de réaliser un *assis* après une impulsion sur un tapis de sécurité (tapis dans la longueur des trampolines), sur une fosse, sur une montagne de tapis mous, .... Veillez à reconnaître une impulsion vers le haut, la poussée des hanches vers l'oblique haute et la poitrine/sternum poussé(e) vers le plafond. L'arrivée assise doit pouvoir se faire sans déformation du corps.

Sur trampoline, demandez à l'élève de se déséquilibrer et s'asseoir sans sauter au départ. Ensuite demandez-lui la même exercice avec une impulsion. Soyez ici aussi très attentif : il faut donner une impulsion vers le haut en ressentant la poussée des hanches vers l'oblique haute et la poitrine/sternum poussé(e) vers le plafond.

Augmenter l'amplitude du saut en glissant le tapis de chute sur la toile si nécessaire.

Le retour debout se fait en appuyant fortement les mains, de façon équilibrée sur la toile. L'élève doit chercher à se grandir le plus possible, jambes tendues. Après la poussée, les mains sont placées vers le haut en les pointant vers l'oblique haute, situés légèrement vers l'avant pour faciliter le retour debout.

Vous pouvez alors augmenter progressivement l'amplitude des sauts et/ou lier la position assise avec d'autres sauts.

1. Prise de la position, à l'arrêt, sur la toile et correction des détails : Assis au centre du trampoline, jambes jointes et droites ; dos droit, légèrement incliné vers l'arrière ; bras fléchis, mains en appui sur la toile et placées en retrait des fessiers, doigts en direction des pieds.
2. Départ de la station, sans élan avec une impulsion de jambes pour sortir de la toile.
3. Chandelle de faible amplitude.
4. Chandelle à amplitude normale.

### 12.3.2 Assis - ½ tour debout

Première complexification possible, le retour debout avec un demi-tour : demander à l'élève de se grandir en se redressant et d'aller toucher le plafond avec la main droite pour une rotation à gauche. Le corps termine sa rotation en s'alignant.

### 12.3.3 ½ tour assis - debout

L'assis se fait sur base d'un déséquilibre arrière. Un ½ tour assis (½ assis en raccourcis) se fera donc sur base d'un déséquilibre avant. L'élève part d'un déséquilibre avant qui se transforme en déséquilibre arrière dès le ½ tour réalisé.

### 12.3.4 Assis - ½ tour assis

Pour faire un Assis - ½ assis il faut que la poussée des bras pour s'allonger vers l'oblique haute soit plus dirigée vers l'avant que pour un *debout* (de l'assis). Cette recherche d'avancée créera un déséquilibre vers l'avant qui se transformera en déséquilibre vers l'arrière une fois le ½ tour réalisé ce qui permettra à l'élève de pouvoir revenir dans une position assise.

## 12.4 Problèmes du débutant

---

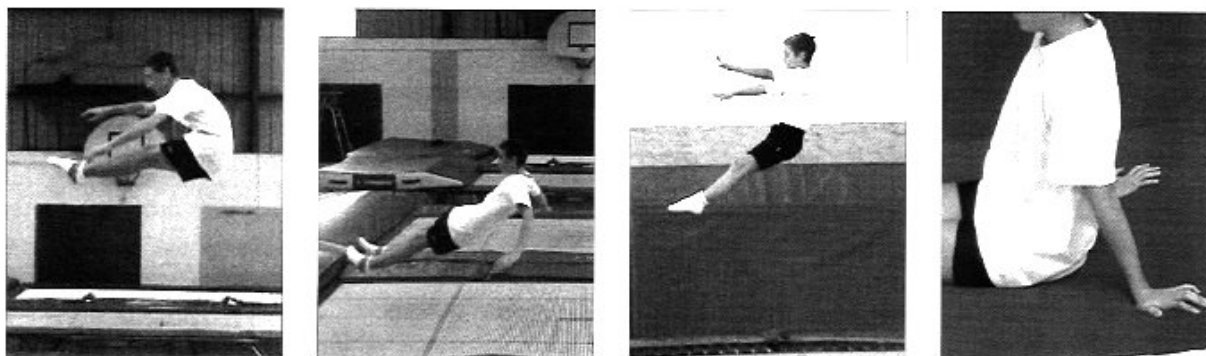


Figure 12.5 – Défauts types

- Fermeture des hanches pour s'asseoir ⇒ pas de placement du bassin pour 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.

### 12.4.1 Défauts types

L'assis est déjà, à sa mesure, une position complexe. Elle peut donc comporter de nombreux défauts types, parmi lesquels :

- Fort déplacement vers l'avant lors du départ vers l'assis.
- Elévation prématurée des membres inférieurs (dès le take-off).
- Maintien du corps en position verticale, pas d'inclinaison vers l'arrière lors du take-off.
- Les membres supérieurs ne montent pas jusque dans le prolongement du tronc. De ce fait, ils sont directement dirigés vers le bas, ce qui peut déséquilibrer l'élève vers l'arrière.

- Regard mal dirigé.
- Impact non simultané des fesses et des jambes/talons.
- Mains placées trop en avant ou à côté du bassin, l'élève risque de rouler en arrière
- Mauvais placement du bassin (en avant ou en arrière du point d'impulsion).
- Poussée vers l'arrière du bassin.
- Doigts dirigés vers l'arrière.
- Tronc vertical, voire penché en avant lors du landing en *assis*.
- Manque de poussée et mauvais placement des membres supérieurs lors du départ de l'*assis*.
- Maintien des membres inférieurs en position haute lors du retour debout.
- Relâchement de la ceinture pelvienne entraînant une hyperextension lombaire au cours de l'ouverture des membres inférieurs.

Cependant, parmi ces défauts, quatre sont très importants et doivent particulièrement attirer l'attention de l'entraîneur :

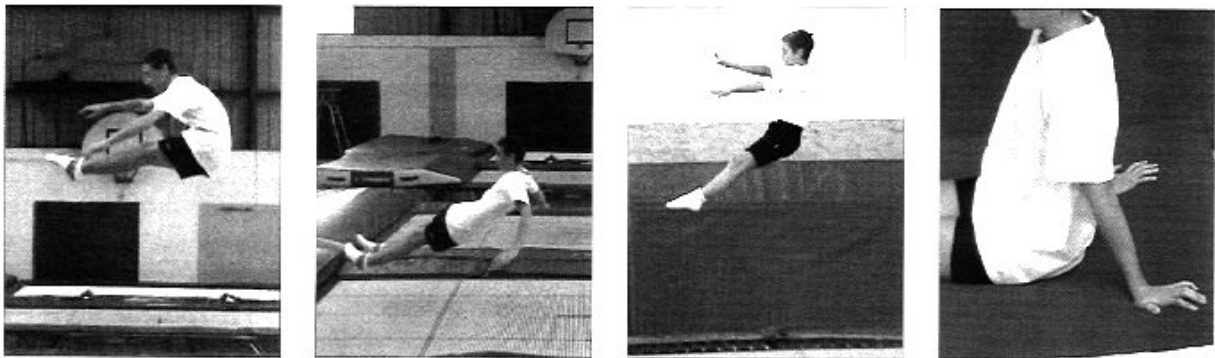


Figure 12.6 – Défauts types

- image 1** Tendence à prendre la posture assise dès la sortie de toile, puis attente du contact.
- image 2** Grand déplacement incontrôlé vers l'avant. Les pieds entrent en premier dans la toile, caractéristique du relâchement des jambes et de la ceinture abdominale.
- image 3** Extension incomplète lors du retour debout et les bras ne sont pas simultanés. Le sujet n'a pas poussé correctement dans la toile.
- image 4** Les mains ne sont pas dirigées vers l'avant. Risque de lésions aux coudes, qui ne sont plus en flexion.

## 12.5 Evolution

La maîtrise de l'*assis* amène le sujet dans des situations plus intéressantes, permettant la création de saltos, de vrilles ou des deux à la fois.

### Création de saltos

- Assis - assis (extension des hanches à 180° en phase aérienne)
- Assis - plat dos
- Assis - dos
- Assis - 4 pattes
- Assis - ventre

### Création de vrilles

- Assis - ½ debout
- ½ Assis - debout
- Assis - ½ assis
- Assis - vrille, debout
- Assis - ½ assis - ½ debout
- ½ Assis - ½ debout
- ½ Assis - ½ assis - ½ debout
- ½ Assis - ½ assis - ½ assis - ...

### Création de saltos et de vrilles

- Assis - ½ 4 pattes
- Assis - ½ ventre
- Assis - vrille, (plat) dos
- Assis - ½, (plat) dos
- Assis - vrille, ventre



## 13 Plat dos

Saut d'apprentissage, il n'est jamais utilisé en compétition mais y est toléré. Il demande une grande maîtrise corporelle pour être exécuté parfaitement : c'est de loin la position la plus difficile à maîtriser mais aussi à appréhender pour l'élève. Cette position est infiniment plus délicate que l'*assis* en raison d'une appréhension générale à se lancer dans l'espace arrière : ne pas voir la zone de réception est toujours inquiétant. Son apprentissage doit donc être conduit avec une extrême précaution afin que l'élève ne se fasse ni peur ni mal.

Il permet l'étude des vrilles et la réalisation de *kaboom*, et offre également une position d'arrivée supplémentaire dans les progressions vers les doubles (avec ou sans vrilles). Il s'agit par conséquent d'une position très utile en cas de réchappe.

### 13.1 Analyse Technique

A la suite d'une poussée complète dans la toile créant une légère rotation, le corps s'incline progressivement vers l'arrière en position allongée. Les membres supérieurs sont dans le prolongement du corps, le menton est rentré et le regard fixé sur la partie antérieure du trampoline au départ, puis sur le corps au cours de la rotation. Au sommet de la trajectoire, le corps est en position horizontale, en extension complète, les membres supérieurs soit dans l'alignement du corps, soit le long du buste. Au cours de cette phase, le corps peut effectuer un léger déplacement vers l'arrière, mais ce n'est pas nécessaire.

Lors de la descente, les membres supérieurs ont un rôle équilibrateur et assurent le contrôle de la rotation. Le dos est plat et la tête est droite, dans le prolongement du tronc. Les différentes parties du corps (fesses, dos et tête) prennent contact avec la toile simultanément.

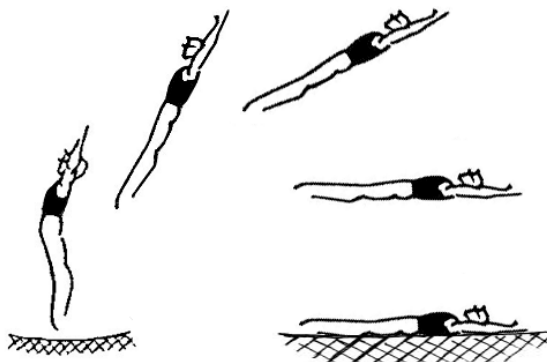


Figure 13.1 – Plat dos

Une fois la toile enfoncée complètement, le sauteur pousse son bassin vers le haut tout en allongeant les pointes de pieds vers l'avant. Une fois le mouvement de rotation salto enclenché, les épaules et les bras sont poussés vers le plafond à la recherche de la hauteur, d'une extension corporelle complète mais aussi d'un contrôle de la rotation via, par la suite, leur abaissement vers le tronc.

Le placement et le rôle des bras est crucial dans le plat dos : c'est la seule partie du corps qui, dans une réalisation parfaite, peut se mouvoir et c'est donc, pour le gymnaste, le seul élément corporel qui lui permet de gérer sa rotation et son équilibre. Au début de l'apprentissage, les bras peuvent indifféremment rester au haut (cf Figure 13.1) ou revenir contre le corps dans le plan antérieur ou latéralement.



## 13.2 Biomécanique

---

A la manière d'un départ *assis* exagéré, l'extension au niveau dorsal et l'inclinaison du haut du corps lors de la sortie de toile font reculer le centre de gravité tout en le gardant projeté dans le polygone de sustentation. L'extension se caractérise par un placement des bras à la verticale, une poitrine légèrement sortie vers l'avant, un bassin en rétroversion, poussé vers l'oblique haute, muscles abdominaux et fessiers contractés. La réaction à l'enfoncement de la toile passe en avant du centre de gravité, ce qui aura pour conséquence de créer une rotation ( $\sim 90^\circ$  de rotation transversale arrière), nécessaire à l'exécution du *plat dos*.

Au cours de la phase aérienne, la fermeture des hanches et des épaules, plus ou moins précoce suivant la quantité de rotation, permet de contrôler la vitesse de rotation et d'obtenir une meilleure réception sur la toile.

Concernant la préparation de la phase suivante, ce sont surtout les membres inférieurs qui vont conditionner la trajectoire et la création de rotation. Un impact légèrement en arrière des appuis facilite le retour station.

## 13.3 Démarche pédagogique

---

La première étape est de demander à l'élève de prendre la position dans la toile. Il faut bien insister sur le gainage complet du corps (contraction isométrique identique de la face antérieure et postérieure du corps) ainsi que la position de la tête. Il est souvent difficile pour l'élève, lors de l'apprentissage, d'accepter l'idée et - a fortiori - d'oser mettre la tête dans la toile. Cela constitue pourtant une position plus sécurisante car, d'une part, cela nécessite une contraction musculaire moindre des muscles du cou et, d'autre part, quand toutes les parties du corps arrivent en même temps dans la toile cela évite que la tête soit projetée vers l'arrière.

Demander ensuite à l'élève de réaliser l'enchaînement suivant : *assis - extension du corps - assis*. L'*assis* ainsi que l'extension qui suit permettent d'explorer l'espace arrière sans avoir à y entrer complètement : il n'y a pas la crainte du contact du dos et de la tête avec la toile.

Un fois que l'apprenant a pris confiance, une fois l'espace arrière dédramatisé, l'élève peut réaliser l'enchaînement *assis - plat dos - assis*, d'abord avec tapis puis, une fois bien maîtrisé, sans. Il est conseillé de profiter de cette étape pour "jouer" avec le placement des bras (une fois le long du corps, une fois dans le prolongement du corps) dans la réalisation du plat dos à partir de l'*assis*. Il faudra également être attentif dès le début au placement de la tête lors du plat dos afin de ne pas laisser s'installer de mauvaises habitudes.

Demander ensuite à l'élève d'essayer de revenir à la station après son plat dos : *assis - plat dos - debout*. Comme seule la fin de l'enchaînement change, le passage de l'étape précédente à celle-ci peut se faire dès que la transition correcte entre l'*assis* et le *plat dos* est maîtrisée.

L'étape suivante est un peu plus délicate : l'élève doit réaliser *debout - plat dos - debout*. Arrivé à ce point, sa crainte de l'espace arrière devrait avoir diminuée, mais pas forcément disparu pour autant. Il faudra ne prendre aucun risque et utiliser un tapis lors des premières réalisations, pour petit à petit ne plus l'utiliser que ponctuellement une fois que le *plat dos* sera maîtrisé.

Enfin, demander à l'élève de réaliser quelques chandelles avant le plat dos. Comme pour les autres tombés de base, ces chandelles doivent d'abord être de faible amplitude, pour s'accroître plus tard.

Lorsqu'il est demandé à l'élève de réaliser des chandelles de faible amplitude, le trampoliniste a tendance à se relâcher car la pousse n'est pas complète et le corps n'est pas forcément gainé. Il est préférable que le trampoliniste n'effectue que 2 ou 3 chandelles avant la réalisation du saut mais on lui demandera qu'il s'habitue à exercer une poussée complète sur chaque chandelle.

### 13.3.1 Défauts types

Les deux fautes les plus fréquentes au début sont sans doute le manque de tonicité/gainage et un (ensemble de) réflexe(s) contre-intuitif(s).

Le manque de gainage et certains réflexes contre-intuitifs peuvent avoir comme conséquence commune un impact non simultané! C'est, certes, désagréable mais peu dangereux en soi. Cependant, ce manque de simultanéité à l'impact peut avoir entraîné un effet *kaboom* non désiré. La notion de "non désiré" est très importante car, comme l'élève ne s'y attend pas, il pourra être surpris, soit par l'accentuation du mouvement d'après ou, au contraire, en allant à son encontre. L'incompréhension du mouvement déclenché, son impuissance à le maîtriser, ... peuvent mener l'élève à l'accident et/ou engendrer la peur. Il faudra mettre en confiance l'apprenant. L'entraîneur se placera dans la toile pour manipuler l'élève dans les premières manipulations ou le parer par après. Il utilisera systématiquement le tapis de parade tout au long de la phase d'apprentissage.

L'élève peut aussi, par peur ou par manque de contrôle de la rotation, fléchir les hanches avant le contact avec la toile. Il peut également en découler un effet *kaboom* si une des deux parties du corps touche le trampoline avant l'autre. La flexion des hanches peut avoir comme autre inconvénient un claquement des parties du corps sur la toile (peu douloureux mais surprenant), un renvoi incontrôlé, ... Là aussi, l'utilisation d'un tapis devrait éviter un certain nombre de désagréments.

## 13.4 Evolutions

---

- Plat dos groupé
- Plat dos carpé
- Plat dos - ½ ventre
- Rebond plat dos (2 - 3 - ...)

## 14 Dos

Cette position est plus délicate que l'*assis* en raison d'une certaine appréhension à se lancer dans l'espace arrière (ne pas voir la zone de réception est toujours inquiétant). Son apprentissage doit donc être conduit avec précaution, d'autant plus que la maîtrise de cette touche est essentielle dans la progression future du jeune trampoliniste : elle permettra la réalisation des *Ball Out* et de nombreux éducatifs de vrilles, et sera également indispensable à l'apprentissage du premier *fliffis* : le 1  $\frac{3}{4}$  avant.

### 14.1 Analyse Technique

A la suite d'une poussée complète dans la toile créant une légère rotation, le corps s'incline progressivement vers l'arrière en position allongée. Les membres supérieurs sont dans le prolongement du corps, le menton est rentré et le regard fixé sur la partie antérieure du trampoline (les ressorts ou le bord du tapis par exemple). Au sommet de la trajectoire, le corps est en position horizontale, en extension complète, les membres supérieurs toujours dans l'alignement du corps. Au cours de cette phase, le corps effectue un léger déplacement vers l'arrière (30cm) qui facilitera le retour à la station.

Lors de la descente, les membres supérieurs viennent se placer à la hauteur du front, simultanément à la fermeture de l'angle tronc-cuisses (pour atteindre un angle de  $\sim 110^\circ$ ). Le dos est plat, la tête est droite et dans le prolongement du tronc, le regard est posé sur les pieds. Les fesses, le dos et la tête prennent contact avec la toile au même instant. Tous les muscles fléchisseurs des membres inférieurs et supérieurs sur le tronc sont en contraction statique afin de résister aux déformations dues au choc sur la toile.



Figure 14.1 – Dos

Une fois la toile enfoncée complètement, le sauteur pousse son bassin vers le haut tout en allongeant les pointes de pieds vers l'avant. Une fois le mouvement de rotation salto enclenché, les épaules et les bras sont poussés vers le plafond à la recherche de la hauteur, d'une extension corporelle complète mais aussi d'un contrôle de la rotation via, par la suite, leur abaissement vers le tronc.

### 14.2 Biomécanique

A la manière d'un départ *assis* exagéré, l'extension au niveau dorsale et l'inclinaison du haut du corps lors de la sortie de toile fait reculer le centre de gravité tout en la gardant projetée dans le polygone de sustentation. L'extension se caractérise par un placement des bras à la verticale, la poitrine légèrement sortie vers l'avant, un bassin en rétroversion, les muscles abdominaux et fessiers contractés, le bassin poussé vers l'oblique haute. La réaction à l'enfoncement de la toile passera en avant du centre de gravité, ce qui aura pour conséquence de créer une rotation ( $\sim 90^\circ$  de rotation transversale arrière), nécessaire à l'exécution du *dos*.

Au cours de la phase aérienne, la fermeture des hanches et des épaules, plus ou moins précoce suivant la quantité de rotation, permet de contrôler la vitesse de rotation et d'obtenir une réception parfaite sur la toile.

La position d'arrivée doit permettre d'atteindre deux objectifs : obtenir le meilleur rebond possible et préparer la touche suivante. Pour obtenir le meilleur rebond, il faut éviter les déformations du corps et les relâchements, qui absorbent le rendement de la toile. Concernant la préparation de la touche suivante, ces sont surtout les membres inférieurs qui vont conditionner la trajectoire et la création de rotation. Il est à noter que l'impact légèrement en arrière des appuis facilite le retour station.

Le mouvement d'ouverture et blocage des membres inférieurs a une double action. Il permet :

- Une augmentation du renvoi de la toile par transfert du moment angulaire des membres inférieurs à l'ensemble du corps.
- Un léger déplacement du centre de gravité vers l'avant, permettant la création de rotation. Cette action s'ajoute à la réaction de la toile obtenue par l'impact en arrière des appuis.

L'ouverture des membres inférieurs sur le tronc provoque une réaction de sens inverse au niveau du tronc.

## 14.3 Démarche pédagogique

---

Cette figure crée une certaine appréhension chez les débutants. Une mauvaise exécution peut être traumatisante et il est indispensable de procéder méthodiquement, sans prendre de risques. Le *dos* implique également une grande tonicité musculaire, difficile à obtenir avec les jeunes enfants.

Au début de l'apprentissage, placer un tapis en mousse sur la toile, ce qui sécurise et diminue l'intensité des chocs sur la toile.

- Prise de position sur la toile.
- Tomber dos, depuis la station (sans élan). Peut également se faire avec lancer d'une jambe.
- Chandelle de petite amplitude, tomber dos.
- Réalisation avec amplitude normale.

Insister sur les repères visuels :

- Les yeux restent toujours ouverts.
- Le regard est dirigé sur la partie antérieure du trampoline et jamais vers le plafond.

Cette position place la tête en flexion, et permet d'évaluer avec précision le moment de l'impact et ainsi de se contracter juste avant le contact avec la toile.

N.B. Il est possible également d'utiliser un mini-trampoline ou un dessus de plinth placé devant de gros tapis en mousse et de faire réaliser le tomber dos. Cette formule permet au gymnaste de prendre confiance et accélère le débit avec un groupe nombreux.

### 14.3.1 Intentions de l'exécutant

#### Take off

- Retarder la montée des pieds.
- Conserver le regard sur la partie antérieure du trampoline.

#### Landing

- Se durcir au moment de l'impact.
- Enfoncez la toile avec le dos plat sans se déformer, pour mieux rebondir.
- Regarder les genoux.

#### Retour à la station

- Pousser les jambes en avant et les bloquer.
- Sentir les pieds tourner vers l'avant et le bas en poussant dessus.
- Ne pas faire d'extension au niveau lombaire mais ouvrir progressivement en conservant une légère fermeture au niveau des hanches.

## 14.3.2 Défauts types

### Take off et phase aérienne

- Rotation insuffisante : contact sur la région sacro-lombaire.
- Rotation excessive : contact cervico-dorsal (dangereux).
- Poussée incomplète : enlever les pieds. Dans ce cas, le tomber dos se fait sans déplacement vers l'arrière.
- Inclinaison du corps trop importante : déplacement vers l'arrière.
- Yeux fermés ou regard dirigé vers le plafond.

### Landing

- Membres inférieurs trop fermés sur le tronc : difficulté de créer la rotation vers l'avant.
- Manque de tonicité : déformation du corps, ouverture des membres inférieurs et extension de la tête.
- Impact sur le bassin ou sur les omoplates.
- Déplacement excessif vers l'arrière.
- Pas de déplacement.

## 14.4 Evolutions

---

- Dos - debout
- Dos - ½ vrille, debout
- Dos - ½ vrille, assis
- Dos - ventre
- Dos - ½ vrille, ventre
- Cat twist (dos - vrille, dos)
- Ball Out
- Pull-over
- Dos - ½ vrille, dos (vers l'avant)
- Dos - ½ vrille, dos (vers l'arrière, sur un pull-over)
- Dos - 1 vrille, debout
- Dos - 1 vrille, ventre
- Corkscrew (dos - ¾ vrille, dos)
- Barani Ball Out

## 15 4 pattes

Outre les sauts verticaux, la position quadrupédique est très importante à maîtriser : elle peut être utilisée dans nombre de progressions, du ventre jusqu'au double, et constitue également une position de réchappe sécurisée. Elle vous permettra de réduire les risques et l'appréhension de vos élèves lors des apprentissages futurs.

C'est une étape intermédiaire qui facilite l'apprentissage d'autres figures, la première d'entre elles étant le ventre, avec laquelle elle partage certaines caractéristiques techniques sans en présenter les risques pour la colonne vertébrale. Cependant elle peut quand même engendrer des traumatismes au niveau du coude si la pression du corps est trop élevée au moment de l'impact (en cas de déséquilibre trop important vers l'avant ou sur le côté).

Au cours de la réalisation de cette figure, le bassin de l'élève se déplace légèrement vers l'arrière pour donner une inclinaison du buste vers l'avant d'environ  $90^\circ$ . Les bras tendus viennent se placer verticalement pour que les mains soient à l'aplomb des épaules et les jambes se plient de manière à ce que les genoux soient en dessous des fesses.

### 15.1 Analyse technique

---

Après une chandelle de faible amplitude ou d'une simple poussée (impulsion) des jambes, les bras sont lancés vers le haut pendant la phase ascendante et le bassin est dirigé légèrement vers l'arrière, le tronc se fléchit progressivement vers l'avant et les bras sont tendus vers la toile. Les membres inférieurs bien que glissant vers l'arrière ne peuvent pas être tirés vers le haut.

Le contact sur la toile se fait par les genoux, les tibias, le sommet de pieds et les mains. Le tronc est presque à l'horizontal, les cuisses et les bras sont verticaux, la tête est maintenue en position normale par une contraction tonique des muscles du cou.

Pour se relever, les membres supérieurs appliquent une poussée et les membres inférieurs sont ramenés sous le tronc.

### 15.2 Biomécanique

---

Une légère rotation avant ( $90^\circ$ ) est créée à la suite d'une poussée complète dans la toile par une prise de position curviligne fermée (légère fermeture du tronc sur les membres inférieurs) au moment du départ de la toile. Les membres supérieurs sont élevés au dessus de la tête et au sommet de la trajectoire, le corps est allongé à l'oblique, le bassin en rétroversion, les membres inférieurs et supérieurs encore tendus et dans l'alignement du corps. Au cours de cette phase, le centre de gravité n'effectue aucun déplacement horizontal : la projection du nombril viendra plus tard se situer au dessus de l'endroit où se situaient les pieds au moment du take-off. Cette forme particulière de poussée donne l'impression de reculer.

L'impact est un moment à appréhender avec précaution. Le contact avec la toile se fait simultanément avec les mains, les genoux, les jambes (tibias) et les pieds en extension. Le corps doit être tonique, le bassin en rétroversion et le dos arrondi. La tête est droite ou levée, le regard dirigé respectivement vers les mains ou vers l'avant. Le rendement du départ de toile sera proportionnel à la tonicité de certaines parties du corps, particulièrement les bras et le dos.

Pour réaliser le retour à la station, les membres supérieurs poussent dans la toile avec, si possible, un mouvement des épaules et des poignets plus que des bras : les omoplates glissent vers l'avant pour arrondir le dos. Les jambes sont étendues sur les cuisses et les épaules tirées en arrière afin de se replacer en position verticale. Le buste tourne légèrement vers l'arrière, pour revenir en position debout.

## 15.3 Démarche pédagogique

Au cours de l'apprentissage, l'amplitude des chandelles doit être volontairement réduite. Une fois la position et le rebond depuis celle-ci maîtrisés, il pourra être demandé à l'élève de gagner en hauteur. La position des mains sera d'une importance capitale à la fois pour la sécurité de l'élève mais aussi pour pouvoir utiliser plus facilement cette position ultérieurement.

### 15.3.1 Apprentissage

Commencer par faire prendre à l'élève la position au sol (durant l'échauffement, par exemple) ou sur la toile. Lors de cette phase, veiller surtout à la position des mains : elle doivent être tournées vers l'avant ou l'intérieur de manière à ce que les bras puissent se plier et jouer le rôle d'amortisseurs si l'action se passe mal. Si elles sont tournées vers l'extérieur ou trop vers l'arrière, cela risque de soumettre l'articulation du coude à des tensions trop importantes et un traumatisme n'est pas à exclure.

Demander à l'élève de réaliser, sans chandelle au préalable, la combinaison : *Debout - 4 pattes - Debout*. Toujours veiller au placement des mains, à la position du dos et à la stabilité de la position. Il faudra également être attentif au départ qui, d'une part, sera la cause principale des déséquilibres rencontrés lors du landing et d'autre part, constituera plus tard le départ du *ventre*. L'élève doit chercher, lors du landing, à enfoncer la toile de manière égale avec ses quatre membres, à vouloir se faire lourd et solide sur ses "pattes".

En parallèle, il est conseillé de demander à l'élève de "jouer" avec la position 4 pattes en lui demandant, par exemple, de rebondir plusieurs fois en 4 pattes<sup>1</sup> en restant sur place, en se déplaçant d'abord en ligne droite (devant, derrière, à droite, à gauche), en se déplaçant sur toute la toile (faire le tour du rectangle, ...) afin d'apprendre à contrôler les déséquilibres qu'il peut rencontrer dans cette position.

Le même exercice peut alors être réalisé avec une ou plusieurs chandelles, toujours de faible amplitude, afin d'enchaîner : *Chandelle(s) - 4 pattes - chandelle*. Par la suite, l'amplitude des chandelles peut augmenter tout en restant toujours raisonnable : il est inutile, voire dangereux, de demander à un élève de réaliser une position quadrupédique au maximum de sa hauteur.

### 15.3.2 Défauts types

Il n'y a pas énormément de fautes pour cette position. Néanmoins, il faudra être attentif à celles-ci : L'élève étant encore au début de son apprentissage, un mauvais réflexe aux conséquences graves n'est pas à exclure.

- précipitation vers l'avant : l'élève ne laisse pas monter le buste au moment de la poussée, oriente trop les épaules vers l'avant et plonge pour réaliser le 4 pattes.
- Poids inégalement réparti sur les 4 appuis : cette situation se produit plus souvent au niveau des bras, sur lesquels l'élève a généralement du mal à faire porter son poids, mais peut être présente pour chacun des membres. Sans être grave, cette faute engendrera souvent une difficulté à maîtriser la suite (debout, ATR, ...) et/ou un déplacement.
- Impact non simultané : l'élève a tendance à faire genoux-mains ou mains-genoux. Si le premier n'est pas très grave (le poids du corps étant essentiellement supporté par les jambes) le second peut être plus traumatisant pour l'élève, d'un point de vue tant psychologique que corporel.
- Poussée insuffisante des membres supérieurs pour se relever : l'élève a du mal à se relever, voire parfois reste en position quadrupédique sans le vouloir. Il faut chercher à faire sentir à l'élève la poussée des bras (épaules, bras et poignets) et surtout le timing de celle-ci, qui nous sera utile pour l'apprentissage du *ventre*.

1. la position de début étant, au départ, le 4 pattes

## 15.4 Evolutions

---

La maîtrise du *4 pattes* amène le sujet dans des situations plus intéressantes permettant la création de saltos ou de vrilles. Mais avant tout cela, il y a - bien entendu - l'évolution la plus évidente de toutes : *4 pattes - Ventre*. Elle même, très rapidement suivie de : *Chandelle - 4 pattes - ventre - 4 pattes - debout*.



### Création de salto

- 4 pattes - ATR
- 4 pattes - assis
- Assis - 4 pattes
- 4 pattes - ours<sup>2</sup>
- ...

### Création de vrille

- Assis - ½ 4 pattes
- 4 pattes - ½ assis
- 4 patte - ½ (plat) dos
- ...

---

2. Le tomber *ours* peut-être vue comme un 4 pattes où les jambes seraient tendues et écartées ( $\sim 70^\circ$ ). Plus compliqué à contrôler et plus contraignant pour les membres supérieurs, il n'est utilisé que comme phase transitoire dans l'apprentissage *petit piqué*, *salto avant*, ... ou comme jeu.

## 16 Ventre

Le *tomber ventre* 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.

Cette position est délicate car une mauvaise exécution peut être à l'origine de traumatismes de la région dorso-lombaire. Il faut donc conduire son apprentissage avec beaucoup de prudence. Elle est très importante car elle offre un certain nombre de combinaisons et, surtout, elle permet plus tard la réalisation du *cody*.



Figure 16.1 – Ventre

### 16.1 Analyse Technique

Plusieurs formes sont utilisées pour le tomber ventre :

- la forme groupée,
- la forme carpée et
- la forme tendue

La forme groupée dérive directement de l'apprentissage depuis la position quadrupédique. En réalité, elle est peu esthétique et relativement difficile à contrôler.

La forme carpée, plus esthétique, permet un bon contrôle du bassin mais il est nécessaire de faire très attention au moment de l'ouverture de l'angle tronc-cuisse.

La forme tendue est conseillée, car plus jolie et pas plus difficile : il suffit de maintenir la position du corps. Néanmoins, en fonction de la réaction des élèves, il est possible d'utiliser n'importe laquelle de ces formes.

### 16.2 Biomécanique

Une légère rotation avant ( $90^\circ$ ) est créée à la suite d'une poussée complète vers l'oblique basse dans la toile et par une prise de position curviligne fermée (légère fermeture du tronc sur les membres inférieurs) au moment du départ de la toile. L'intention du trampoliniste doit être de chercher à reculer légèrement les jambes à la poussée de la toile et de garder les pieds en direction de celle-ci pour ne pas se laisser basculer et plonger. Les membres supérieurs sont élevés au dessus de la tête, puis légèrement abaissés en position oblique latérale. Au sommet de la trajectoire, le corps est allongé, le bassin en rétroversion, les membres inférieurs en position basse. Au cours de cette phase, le corps n'effectue aucun déplacement, le ventre prenant la place des pieds sur la toile. Cette forme particulière de poussée donne l'impression de reculer.

A l'impact, moment le plus délicat, toutes les parties du corps doivent entrer en contact avec la toile simultanément : le contact avec la toile se fait avec les cuisses, le ventre, la poitrine et la face antérieure des membres supérieurs placés en « couronne ». Le corps doit être tonique, le bassin en rétroversion, la tête levée, et le regard dirigé vers l'avant. Le rendement du départ de toile sera proportionnel à la tonicité du corps. En position ventrale, les jambes sont fléchies à 90° sur les cuisses. Cette flexion est autorisée car elle est nécessaire pour éviter des effets « Kaboom » par contact décalé des pieds sur la toile, provoquant des micro-traumatismes de la région vertébrale. 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 trampolineur doit chercher à déformer la toile sans se laisser déformer.

Pour réaliser le retour à la station, les membres supérieurs poussent dans la toile, facilitant ce retour et augmentant l'amplitude. Les jambes sont étendues sur les cuisses, les membres inférieurs se fléchissent sur le bassin pour se replacer en position verticale. Le corps tourne en arrière puis reprend contact avec la toile. 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.

## 16.3 Démarche pédagogique

---

### 16.3.1 Prérequis

Le seul prérequis pour un apprentissage facile de la position ventrale est la position quadrupédique correcte. Le 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 ¼ de rotation en avant, l'arrivée se fait les 4 points d'impacts ensemble. N'hésitez donc pas à passer le temps nécessaire à l'apprentissage et la maîtrise correcte de cette position.

### 16.3.2 Apprentissage

Cette position crée souvent une légère appréhension chez les débutants. Il est d'ailleurs curieux de constater que certains jeunes ont plus peur du *tomber dos* que du *tomber ventre*. C'est la raison pour laquelle il est difficile de conseiller de commencer l'apprentissage par une position ou par l'autre.

Pour mettre en confiance, il est conseillé de placer un tapis sur la toile, d'abord épais, son épaisseur se réduisant au cours de l'apprentissage. Cela sécurise le débutant et, surtout, supprime les risques de traumatismes.

#### Rebonds 4 pattes - Ventre

Prendre la position en insistant sur l'impression d'adhérer à la toile. Corriger les détails, en particulier la position des membres supérieurs et celle de la tête.

Effectuer des séries de rebonds en position quadrupédique : "le petit cheval". Il est indispensable que le poids du corps soit également réparti sur les quatre membres.

#### 4 pattes - Ventre

De la position quadrupédique, s'allonger à la position ventrale et revenir à "4 pattes".

#### 4 pattes, ventre - 4 pattes

De la station, buste incliné vers l'avant, donner une légère poussée et tomber sur le ventre sur le tapis mousse.

## Ventre

Chandelles de petite amplitude - tomber ventre (placement du tapis au cours de la phase aérienne)

Ensuite, réalisation avec une amplitude normale.

## 16.4 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.

### 16.4.1 Intentions de l'exécutant

#### Take off

- Pousser dans la toile, en reculant.
- Ne pas monter les pieds durant cette phase.
- Garder le regard fixé sur la toile.

#### Landing

- Chercher à coller à la toile.
- Presser les cuisses sur la toile.
- Chercher à déformer la toile sans se déformer soi-même : être tonique.

#### Retour à la station

- Au départ de la toile, pousser avec les membres supérieurs sans creuser le dos.
- Ramener les pieds sous soi, pour reprendre contact avec la toile.
- Sentir les pieds toujours en mouvement.

### 16.4.2 Défauts types

#### Take off et phase aérienne

- Déplacement vers l'avant, corps trop incliné au départ.
- Excès ou manque de rotation.
- Corps en extension.

#### Landing

- Impact non simultané en poitrine et sur les cuisses.
- Membres inférieurs allongés, contact des pieds (risque d'effet Kaboom).
- Corps en extension (dangereux).
- Membres supérieurs allongés : mauvaise poussée.
- Membres supérieurs placés sous la poitrine en protection.

#### Retour à la station

- Manque de poussée : voir la position des membres supérieurs.
- Manque de rotation : Impact en poitrine.
- Manque de rotation : Extension en phase aérienne.

### Enchaînements élémentaires

- Ventre - debout
- Ventre - assis
- Ventre - dos
- Assis - ventre
- Dos - ventre (attention à la réception)
- $\frac{1}{2}$  Ventre (aéroplane)
- Ventre -  $\frac{1}{2}$  ventre (table tournante)
- Ventre -  $\frac{1}{2}$  ventre (avec  $180^\circ$  de salto)

**Quatrième partie**

**La Part-Method**

## 17 Part-Method

La part-method va s'appuyer sur les nombreuses possibilités offertes en trampoline grâce aux arrivées sur les pieds, le siège, 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.

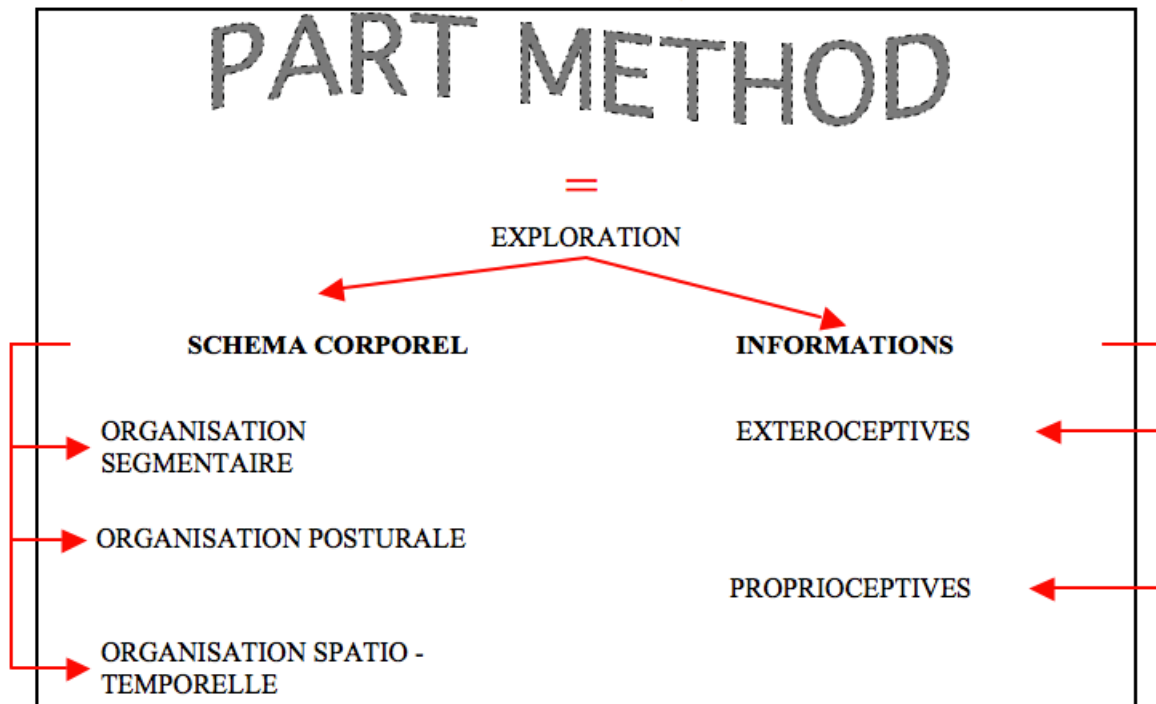


Figure 17.1 – La part-method

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 faire découvrir au trampoliniste débutant la logique de la construction acrobatique comme le montrent les deux exemples à partir de l'assis.

## 17.1 A partir de...

### 17.1.1 Assis - Allongement du corps



Ouverture angle tronc/jambes  
Chercher l'**allongement** du corps  
Maintien de la position de gainage



Ouverture de l'angle tronc / jambes  
Engagement de la vrille par le bassin lors de l'**allongement**  
Contrôle de la vrille par le positionnement des bras



Ouverture de l'angle tronc / jambes  
Engagement de la vrille par le bassin lors de l'**allongement**  
Entretien de la vrille par le tonus musculaire  
Maintien de la position de gainage



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



## 17.1.2 Assis - Ventre



Ouverture de l'angle tronc / jambes  
Voir... et vriller par le placement des bras  
Contrôle de la vrille par les bras



Ouverture de l'angle tronc / jambes  
Voir... et vriller par le placement des bras  
Contrôle de la vrille par les bras  
Passer par plat dos avant de placer les jambes et les bras en dos



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

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

Très souvent, les débutants en trampoline veulent très vite réaliser les salto 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.

### 17.2.1 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.

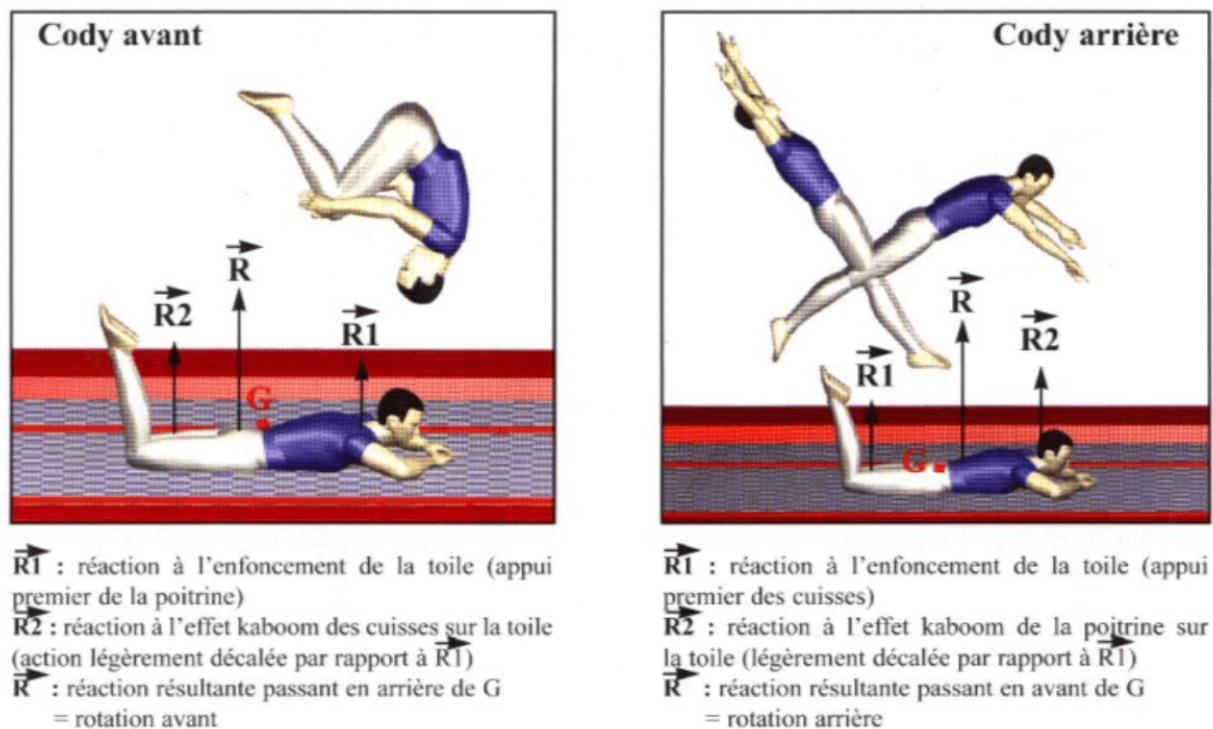


Figure 17.2 – Cody avant et arrière

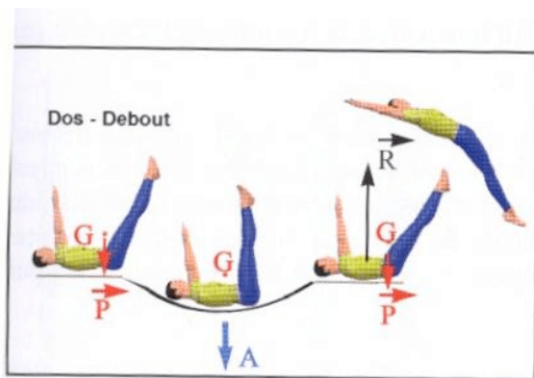
Les départs sur le dos (ball out) et sur le ventre (cody) vont obliger le gymnaste à se redresser jusqu'à la position debout avant d'engager la rotation afin de permettre le passage du bassin au-dessus de la tête. Le  $\frac{1}{4}$  de rotation ainsi ajouté permettra de travailler sur les liaisons de 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 (exemple : barani ball out pour sortie salto avant  $\frac{1}{2}$  vrille).

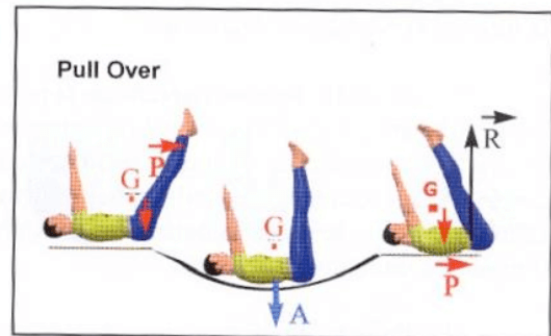
Il sera intéressant de travailler les éléments techniques à partir des 3 positions de base (debout, ventre et dos), celles-ci ayant chacune leurs spécificités. On pourra dès lors insister sur des détails techniques particuliers et faciliter l'intégration d'une même acrobatie sur différents engins.

Si on prend l'exemple du salto arrière :

- départ debout pour salto arrière au sol (salto arrière)
- départ dos pour la barre fixe (e.g. sorties en pieds mains salto et évolutions) en sortie ou le saut de cheval (e.g. lune salto et évolutions) (kaboom et pull-over)
- départ ventre pour le saut de cheval (e.g. Yurchenko, Tsukahara et évolutions) (cody)



Pendant le renvoi de la toile,  $\vec{G}$  se déplace côté jambes et, de ce fait,  $\vec{R}$  et  $\vec{P}$  ne sont plus en alignement = création de rotation avant.



Pendant le renvoi de la toile,  $\vec{G}$  se déplace côté tête et, de ce fait,  $\vec{R}$  et  $\vec{P}$  ne sont plus en alignement = création de rotation arrière.

Figure 17.3 – Ball out et pull-over

### 17.3 La parade au tapis

Cette parade est caractéristique du trampoline. Elle est destinée à freiner le retour de la toile lors de l'arrivée du trampolineur 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.



Figure 17.4 – Utilisation du tapis de parade.

Il y a deux consignes très importantes à respecter pour un travail en toute sécurité :

- Ne pas glisser le tapis afin de ne pas « faucher » le sauteur.
- Tenir compte d'éventuels déplacements pour glisser le tapis sous le trampolineur à l'arrivée.

## Bibliographie

- [1] Robert Ducroux, Les Sauts de Base, Gym Technic' n°36. France Promo Gym, Aix les bains, Juin-Août 2001.
- [2] Charles Soulard, Pascal Chambriard, ABC du trampoline. France Promo Gym, Aix les bains
- [3] Cécile Deterville, Moniteur Sportif Initiateur GAF/GAM Module : TR séance d'initiation. Fédération francophone de Gymnastique, 2013
- [4] Gregory Trullemans, Moniteur Sportif Initiateur Tr Module : Sauts de base. Fédération francophone de Gymnastique, 2015
- [5] Gregory Trullemans, Moniteur Sportif Initiateur Tr Module : Tombers de base. Fédération francophone de Gymnastique, 2015
- [6] Gregory Trullemans, Moniteur Sportif Initiateur Tr Module : Méthodologie. Fédération francophone de Gymnastique, 2015

## Versions

---

- Version 2013 : Deterville Cécile
- Version 2015 : Trullemans Gregory, février 2015
- Version 2016 : Trullemans Gregory, juillet 2016
- Version 2017 : Trullemans Gregory, février 2017
- Version 2018 : Trullemans Gregory, le 8 août 2018
- Version 2022 : Trullemans Gregory, le 18 avril 2022
- Version 2023 : Trullemans Gregory, le 8 novembre 2023