

# MS Initiateur TRA

**Module : Mise en place d'apprentissages  
adaptés aux autres disciplines gymniques  
acrobatiques**

FORMATION DES CADRES

2023 ● 2024

## Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>Pourquoi utiliser des surfaces élastiques ?</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Notions de transfert d'apprentissage</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Les grandes différences</b>	<b>18</b>
4.1	La direction du mouvement	18
4.2	L'appui sur les mains	18
4.3	Le travail des courbes	18
4.4	Les techniques de vrille	19
4.4.1	Cat twist	19
4.4.2	Vrille par orientation du point distal = vrille de contact (« Tork »)	20
4.4.3	Vrille gyroscopique = transfert de moment cinétique (« Tilt »)	20
<b>5</b>	<b>Le travail des sauts et des gymniques</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Préparation du travail au sol</b>	<b>21</b>
6.1	Acrobaties en avant	21
6.1.1	Travail des courbes	21
6.1.2	Chandelle	22
6.1.3	Kaboom avant	22
6.2	Acrobaties en arrière	23
6.2.1	Kaboom arrière	23
6.2.2	Le assis	24
6.3	Type Yurchenko / Tsukahara	25
<b>7</b>	<b>Préparation du travail à la barre fixe / aux barres asymétriques</b>	<b>25</b>
7.1	Travail avec barre	25
7.2	Travail des volées, changements et tours	26
7.3	Travail des lâchers	26
<b>8</b>	<b>Travail des sorties (barre fixe, barres asymétriques, barres parallèles, anneaux)</b>	<b>27</b>
<b>9</b>	<b>Travail des appuis aux barres parallèles</b>	<b>28</b>
<b>10</b>	<b>Synthèse</b>	<b>29</b>

# 1 Introduction

L'objectif de ce module est de vous permettre de répondre aux gymnastes qui viendraient vous voir car ils ont des difficultés dans leur discipline.

L'utilisation du trampoline en gymnastique n'est malheureusement pas toujours possible pour les clubs, de par le manque de matériel (même si des alternatives sont possibles) ou le manque de connaissances.

Cependant, le trampoline a de nombreux avantages ;

- Grand nombre de répétitions possibles sans augmenter les risques de lésions
- Temps aérien plus important
- Aspect ludique
- Décomposition en part-méthod

Afin de compenser ce manque de matériel dans nos clubs, d'autres éléments peuvent être utilisés, tels que les mini trampolines, la piste acrobatique, ...

Nous allons donc passer en revue les différents éléments de trampoline et les mettre en relation avec les autres disciplines gymniques.

## 2 Pourquoi utiliser des surfaces élastiques ?

Dans une optique d'amélioration des entraînements, les gymnastes se sont tournés vers des surfaces élastiques pour optimiser la grande quantité d'heures d'entraînements nécessaires à la pratique de gymnastique.

Une des causes principales de l'utilisation de surface élastique est une diminution importante des contraintes et donc une meilleure prévention des blessures. Par exemple, lors d'un saut renversement, une réception fait subir à l'articulation tibio-talaire de 23x le poids du corps (1,61 tonne de pression pour un gymnaste de 70 kg).

De plus, les surfaces élastiques permettent :

- Un stockage et une restitution de l'énergie
- Un travail musculaire plus efficace à basse vitesse
- Une augmentation du temps d'application des forces
- Un pré-étirement permettant une contraction plus puissante

## 3 Notions de transfert d'apprentissage

Élément important de la gymnastique artistique, le transfert des apprentissages est une notion qui doit être familière à tous les entraîneurs.

Dans le cas qui nous intéresse, nous allons essayer de rendre tous les apprentissages que nous pouvons faire au trampoline transférables au travail sur agrès. Pour cela, nous devons être attentifs à rapprocher au plus possible les éléments de trampoline de la technique et des conditions réelles du travail sur agrès.

## 4 Les grandes différences

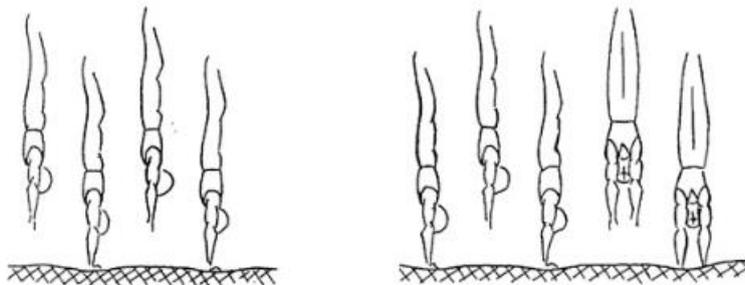
Parmi les grandes différences que nous pouvons constater entre le trampoline et la gymnastique, nous pourrions en noter des principales :

### 4.1 La direction du mouvement

Alors que les trampolinistes ont une obligation de verticalité de par la nature même de leur disciplines, les gymnastes vont ajouter une composante horizontales afin de se rapprocher au mieux des spécificités gymniques : série acrobatique en avant, série acrobatique en arrière, utilisation de la sortie,...

### 4.2 L'appui sur les mains

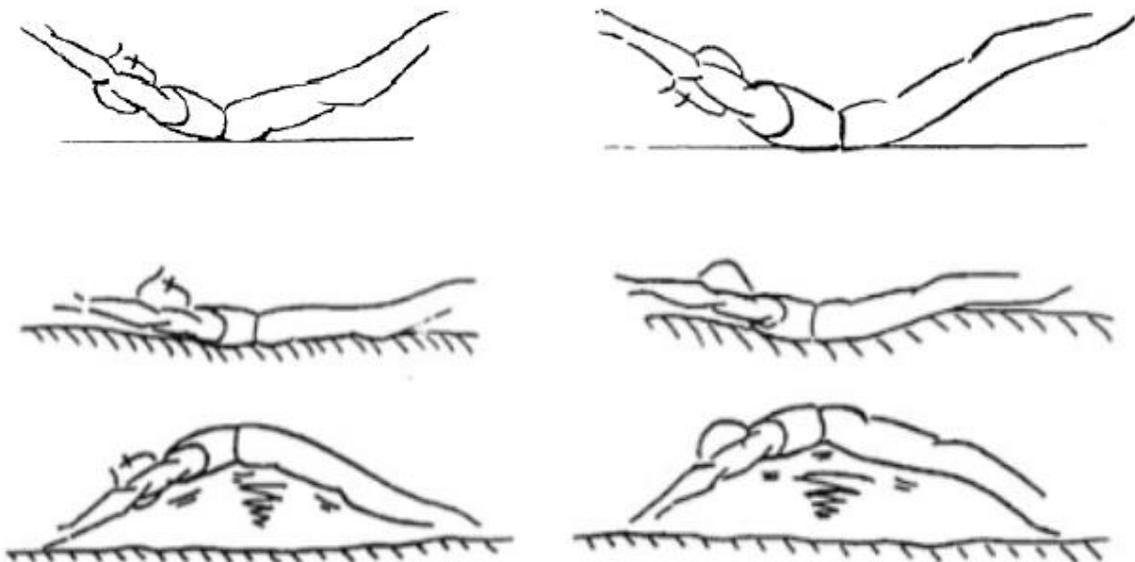
En gymnastique, il existe des figures commençant ou étant en partie sur les mains (flic avant, flic arrière, ATR, ...) contrairement au trampoline.



Ce travail sur les mains donne une autre dimension à l'apprentissage au trampoline et celui-ci est intimement lié au travail des courbes.

### 4.3 Le travail des courbes

Aux positions de base communes au trampoline et à la gymnastique, nous pouvons rajouter une notion de courbes.



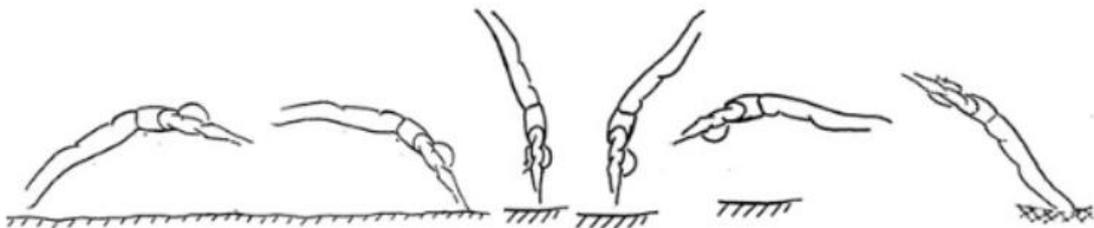
Les courbes fermées et ouvertes sont construites autour de 3 points :

- Rétroversion ou antéversion du bassin
- Oreilles cachées par les bras
- Dos rond ou dos creux

En gymnastique artistique, nous pouvons définir trois positions de base : une ligne et deux courbes.

Les positions de courbes seront utilisées sur tous les agrès :

- Sol / Poutre : Flics, Salto, ...
- Arçons : Cercles
- Anneaux : Balancés
- Saut : Renversement, Yurchenko, ...
- Barres parallèles : Balancés, Sorties, ...
- Barre fixe / barres asymétriques : Balancés, lâchers, ...



## 4.4 Les techniques de vrille

Tout d'abord, nous allons considérer les 3 types de déclenchements de vrilles :

### 4.4.1 Cat twist



Utilisé principalement comme réflexe de survie en gymnastique, elle n'est pas d'une grande utilité dans l'apprentissage des vrilles.

C'est d'ailleurs une des techniques utilisée par les débutants et qu'il faut absolument supprimer au plus vite.

#### 4.4.2 Vrille par orientation du point distal = vrille de contact (« Tork »)

Comme son nom l'indique, ce type de vrille doit être initiée au contact d'un agrès (sol, trampoline, barres, ...).

Elle sera utilisée en gymnastique

- En combinaison avec la vrille gyroscopique dans le cadre de vrilles de difficultés supérieures.
- Aux barres pour les  $\frac{1}{2}$  tours
- Pour les sauts gymniques avec rotations longitudinales
- Les différentes pirouettes
- ...

La raison pour laquelle nous devons essayer de ne pas utiliser ce type de vrille (hormis l'aspect esthétique) est qu'une rotation qui est déclenchée en contact ne peut s'arrêter en l'air. Par conséquent, la réception se fera avec une vitesse de rotation positive, ce qui posera une contrainte articulaire importante notamment au niveau des genoux.

#### 4.4.3 Vrille gyroscopique = transfert de moment cinétique (« Tilt »)

Vrille du trampoliniste, celle-ci a comme caractéristique d'être déclenchée en l'air et donc de pouvoir être arrêtée en l'air.

Par contre, l'inconvénient majeur est que cette vrille nécessite obligatoirement une rotation transversale (un salto) pour exister. Par conséquent, il sera important de doser son mouvement et l'inclinaison du corps pour amener plus ou moins de vrilles.

Nous pouvons donc voir que même si les trampolinistes n'utilisent presque exclusivement que la vrille gyroscopique, il est important de connaître les autres moyens de vriller pour la prise en charge de gymnastes.

## 5 Le travail des sauts et des gymniques

De par l'augmentation du temps de vol, le trampoline est un outil privilégié de l'apprentissage des sauts et différents gymniques pour la GAF :

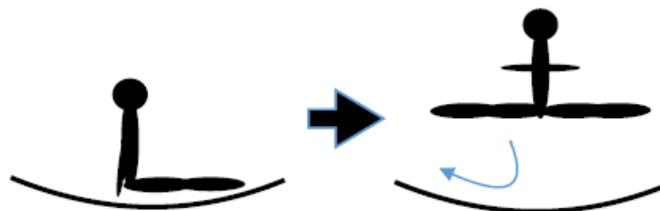
- Saut groupé (avec ou sans tours)
- Saut carpié (avec ou sans tours)
- Saut écarts (avec ou sans tour)
- Sauts pieds tête
- Cosaques
- Changements de jambes
- Sauts grand jetés (avec ou sans tours)
- ...

De par le travail au trampoline, les gymnastes ont le temps de décomposer le mouvement et donc d'avoir le temps de se concentrer sur la technique.

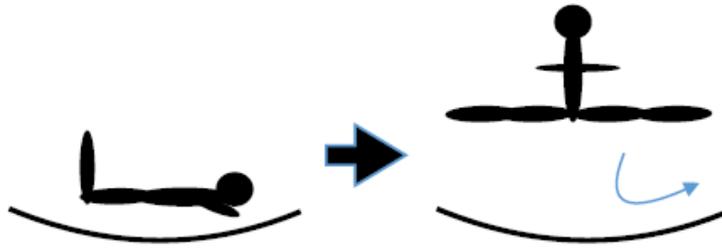
Comme nous l'avons déjà expliqué, ce travail permet aussi un grand nombre de répétition tout en diminuant les forces d'impacts et donc le risque de blessures.

Afin de renforcer les sauts, nous pouvons utiliser les positions de bases du trampoline :

- La position « assis » permet de porter plus d'attention sur la jambe arrière



- La position « ventre » permet de porter plus d'attention sur la jambe avant

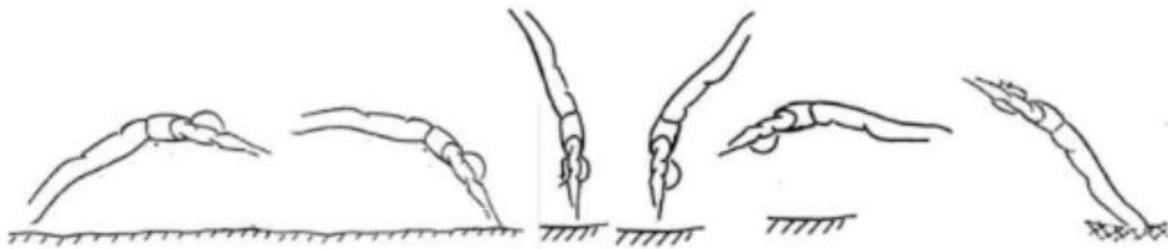


- La chandelle permet bien évidemment de faire tous les sauts gymniques en se concentrant sur le gainage et l'amplitude de mouvement

## 6 Préparation du travail au sol

### 6.1 Acrobaties en avant

#### 6.1.1 Travail des courbes



Comme dit précédemment, les courbes ont une énorme importance dans la pratique de la gymnastique artistique.

Il est donc important d'utiliser le maximum de possibilité de renforcer et de travailler ces courbes :

- Rebond ventre en courbe statique
- Rebond ventre en changement de courbe
- Rebond dos en courbe statique
- Rebond dos en changement de courbe
- Main - genoux
- Pied - genoux
- Flic avant (avec et sans 1/2 tour)
- Flic arrière (avec et sans 1/2 tour)
- Tempo avant - Tempo arrière
- ...

Une fois ces différents éléments maîtrisés, il est toujours intéressant de les combiner afin de travailler sur l'endurance de courbe et la coordination neuromusculaire.

Les points importants à vérifier sont :

- Le regard est sur les mains au maximum
- Les bras restent dans l'alignement du corps
- Le gymnaste est « dur » et son corps ne se déforme pas

**Moins il y a d'angles, meilleure sera la technique**

### 6.1.2 Chandelle

Dans l'apprentissage du salto, nous pouvons définir deux éléments principaux :

#### - **La chandelle**

Demandant un gainage important, la chandelle est souvent sous-estimée. Passage obligée des différents types de salto, la chandelle reste une base incontournable en trampoline comme en gymnastique artistique.

Parmi ces nombreux avantages, nous pouvons citer :

- o Travail du gainage de la sangle abdominale
- o Prise de confiance dans le trampoline permettant par la suite un travail plus efficace
- o Amplitude de mouvement permettant de décomposer le salto plus facilement

Cette chandelle sera travaillée de différentes façons dans le cadre d'un entraînement de gymnastique

- o Sur le sol
- o Sur un mini trampoline
- o Avec/sans un déplacement horizontal
- o Position de bras différentes
- o Transports sur la surface du trampoline

Nous pouvons remarquer aussi que la chandelle est la position de départ pour les différentes acrobaties

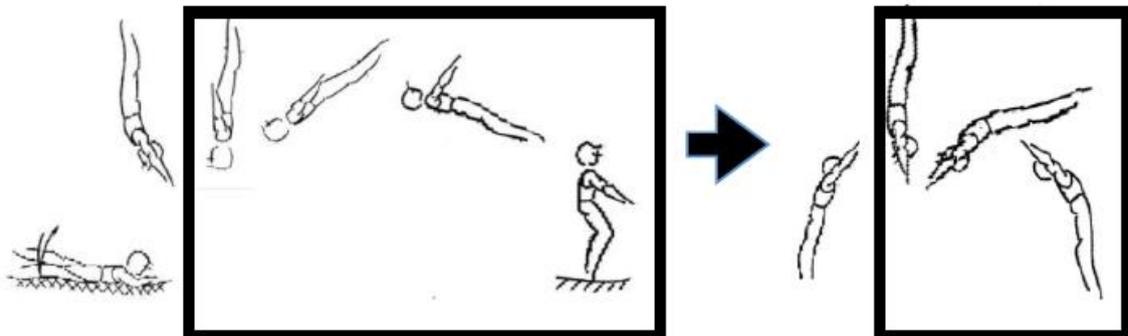
- o Salto
- o Piqué américain
- o Cody
- o Kaboom

Etant donné cette importance, le gainage et la maîtrise de cet élément doit être travaillé régulièrement.

#### - **La rotation**

Dans le cadre de la pratique gymnique, nous pourrions utiliser principalement le kaboom avant. Nous pourrions éventuellement nous servir du piqué mais cela aura moins de sens.

### 6.1.3 Kaboom avant



Le travail du kaboom avant sera utilisé pour deux types d'éléments au sol :

#### - Le salto

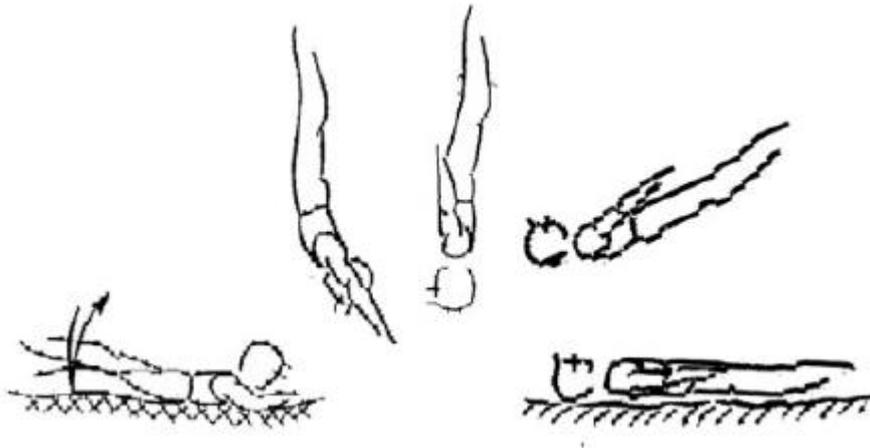
Même si celui-ci sera majoritairement utilisé pour le salto tendu avant, nous pouvons travailler les autres types de salto, la position de corps dans les flics avant, ...

Cela permet aussi de travailler les deux types de salto avant tendu que nous avons au sol : pour la connexion ou pour les vrilles

### - La vrille

En avant comme en arrière, le kaboom est un merveilleux moyen d'apprendre les vrilles, et surtout d'éviter au gymnaste d'anticiper. Avec le passage par la position carpé, ce sont les deux moyens principalement utilisés pour corriger les anticipations de vrilles en gymnastique. En effet, le gymnaste est obligé d'enclencher la rotation avant la vrille s'il veut réussir.

Nous pouvons donc, à partir d'un kaboom avant arrivée dos, demander au gymnaste de vriller, demi-tour par demi-tour.



## 6.2 Acrobaties en arrière

---

Le travail de courbe et de chandelle étant sensiblement le même sur les acrobaties en avant et en arrière, nous ne nous attarderons pas.

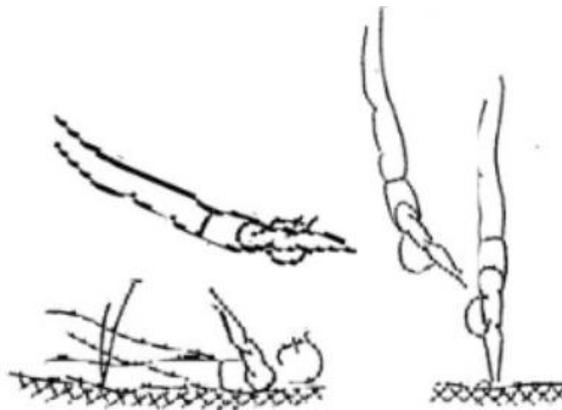
### 6.2.1 Kaboom arrière

Tout comme pour le Kaboom avant, nous allons pouvoir travailler les salti et les vrilles à partir de cet élément

#### - Pour le salto

Un des étapes primordiales de l'apprentissage du kaboom arrière est le kaboom ATR.

Cet élément qui semble anodin en apparence, demande une précision de mouvement et une tenue de corps indispensable à la réalisation des éléments de difficultés supérieures.



Une fois cet élément acquis, nous pouvons évoluer en suivant les grandes étapes :

- Kaboom - ATR - ventre
- Kaboom - ventre

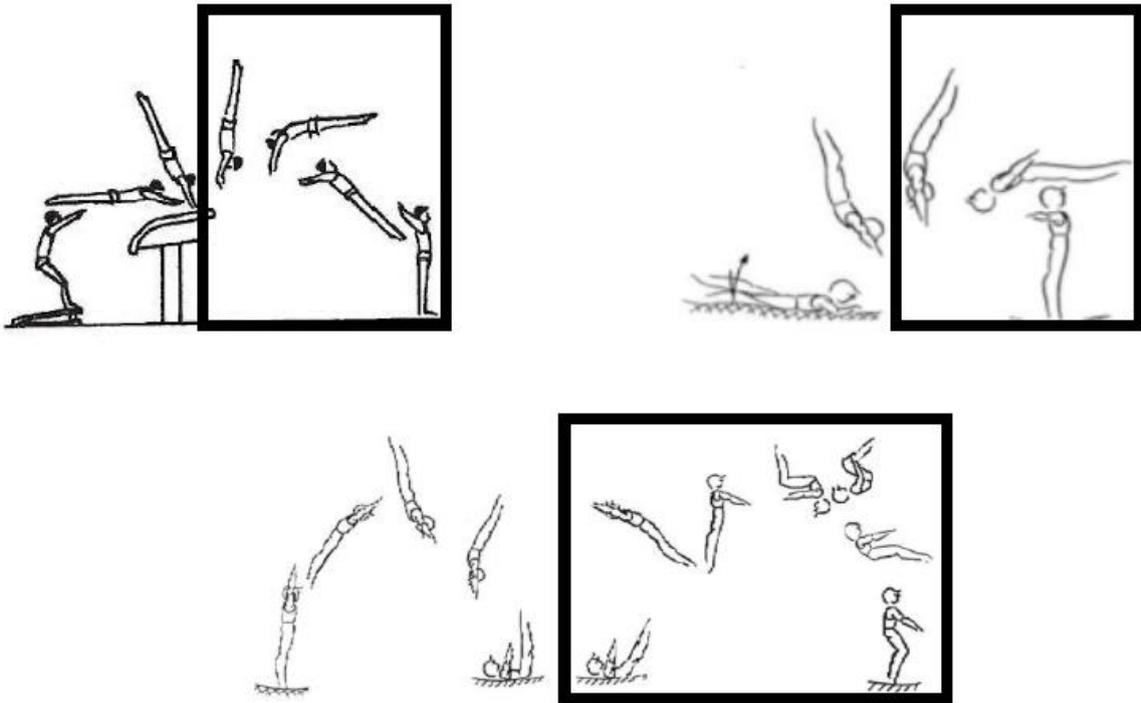
- Kaboom groupé
- Kaboom 3/2
- Kaboom tendu
- Kaboom 3/2 tendu
- ....

- Pour les vrilles

A l'instar du travail en avant, le travail des vrilles à partir du kaboom arrière permet d'éviter une anticipation de vrille dans le salto

## 6.2.2 Le assis

Afin d'améliorer la vitesse de bras et l'ouverture de position des flics, la position assise sera utilisée.



Pour les sauts de type renversement, nous allons pouvoir utiliser le kaboom et le piqué.

### - Le kaboom

La position de sortie de la table lors d'un saut renversement est la même que lors de la sortie de toile en kaboom avant.

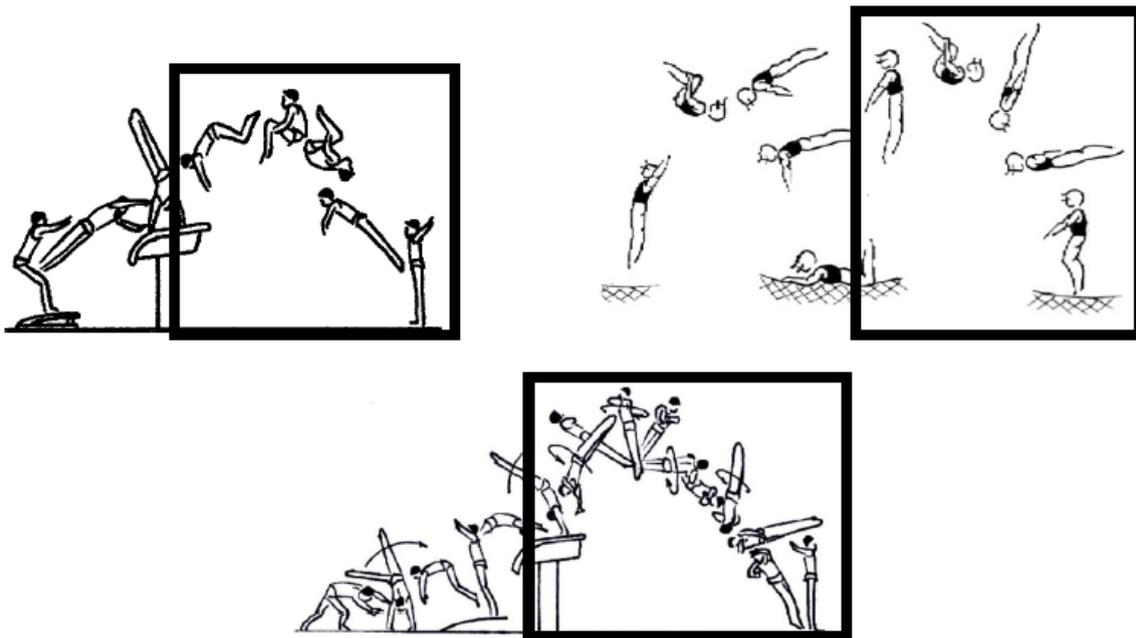
A partir de cette sortie de toile, nous allons pouvoir travailler ce deuxième envol mais plutôt dans une optique de vrille ou de placement.

### - Le piqué

Afin de travailler le deuxième envol, le piqué reste un élément incontournable. De par la nature de cet élément, il permet d'emmagasiner une énergie de rotation plus importante que le kaboom et donc d'enclencher les différentes possibilités de salto en sortie de saut.

Lors de la sortie de toile, nous nous retrouvons en fin de première rotation (en position tendue) et donc cela permet de travailler cet engagé de deuxième rotation transversale, et cela avec ou sans vrilles.

## 6.3 Type Yurchenko / Tsukahara



Le Cody, de par son travail de courbette, est l'élément principal de l'apprentissage des sauts de type Yurchenko et Tsukahara.

Le point de départ de ces éléments est la courbette de sortie de la table qui correspond à la sortie de toile. A partir de ce mouvement, le gymnaste peut engager son deuxième envol, en salto et/ou en vrille.

Afin de faire correspondre le mouvement à celui du saut, nous ferons attention à :

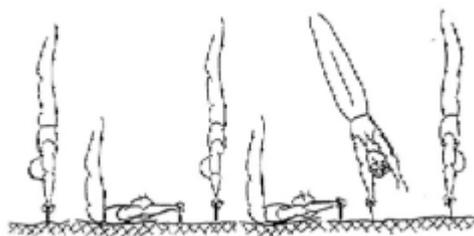
- Position ventre, jambes fléchies à 90°, regard sur la toile et bras en losange autour de la tête
- Repoussé bras et extension de jambes simultanés pour engager la courbette bassin serré
- Remontée des épaules avant d'engager l'acrobatie suivante

## 7 Préparation du travail à la barre fixe / aux barres asymétriques

### 7.1 Travail avec barre

Lorsque les conditions le permettent, l'utilisation d'une barre dans le trampoline (ou d'un mini trampoline avec barre) permet de rapprocher au maximum les conditions d'entraînements de la finalité sur agrès.

Grâce à cela, nous pouvons travailler sur les volées, les changements de mains, les ½ tours, les différents lâchers, ...



## 7.2 Travail des volées, changements et tours

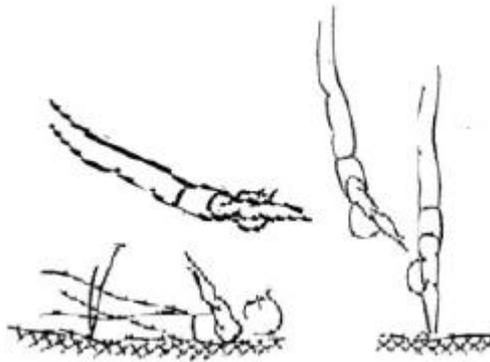
---

Il y a plusieurs façons d'aborder les volées, changement de mains, tours, ... en barre (fixe ou asymétriques).

La première étape sera de travailler comme avec la barre, à partir de la combinaison « dos - ATR ». Afin de faciliter le travail des jeunes gymnastes, on peut les autoriser à tenir la toile. L'entraîneur fera attention à différentes consignes :

- Jambes tendues
- Bras tendus
- Oreilles cachées
- Regard sur les mains à la fin de l'extension

Par la suite, afin de s'approcher au plus proche de la réalité sur agrès, le kaboom sera privilégié. L'entraîneur fera attention dans ce cas à travailler sur le Kaboom - ATR, avec le passage des pieds en premier.



Le travail des demi-tours se fera par orientation des pointes de pieds et par appui sur le bras de rotation. Pour faciliter ces  $\frac{1}{2}$  tours, nous pouvons demander aux gymnastes de rebondir de manière excentrée afin de profiter du rebond naturel du trampoline dans une direction donnée.

## 7.3 Travail des lâchers

---

- Lâcher en contre-rotation (Tkatchev, Markelov, petit lu, ...)

Pour tous les lâchers de ce type, il s'agit de combiner des mouvements de base pour se rapprocher de la technique finale

- Ventre à ventre avec  $\frac{1}{2}$  tour (Markelov, Yamawaki, ...)
- Dos à ventre (Tkatchev, petit lu, ...)
- Dos à dos (Tkatchev  $\frac{1}{2}$ , ...)

- Lâcher en rotation

Pour les lâchers en rotation (Kovacs, Gienger, Jaeger, ...), nous allons utiliser :

Cody à ventre (Kovacs) (idem avec  $\frac{1}{2}$  tour)

- Kaboom  $\frac{3}{2}$  ventre (Kovacs)
- Kaboom  $\frac{1}{2}$  ventre (Gienger)
- Kaboom avant à ventre (Jaeger en diverses positions)
- ...

## 8 Travail des sorties (barre fixe, barres asymétriques, barres parallèles, anneaux)

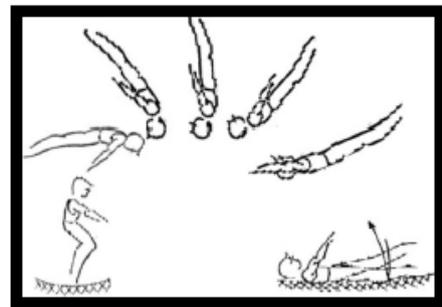
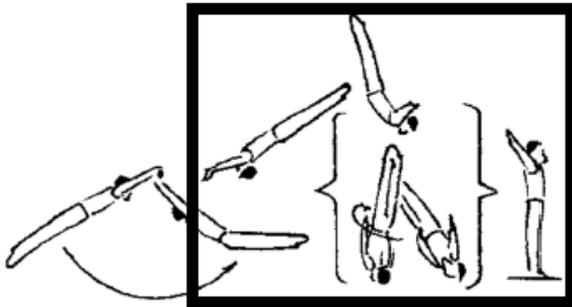
La préparation des sorties à tous les agrès peut se préparer sur base du kaboom :

### - *Kaboom arrière*

Il existe deux variables à connaître lorsqu'on veut travailler les sorties en arrière à partir du kaboom

#### 1) Kaboom bras aux oreilles

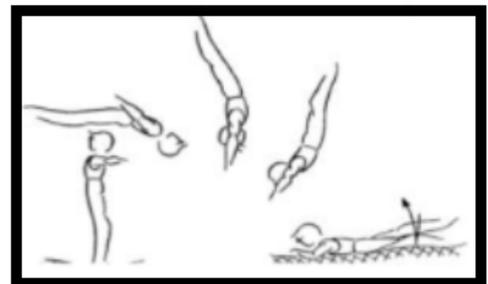
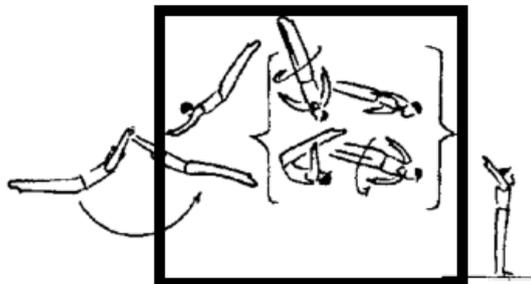
Préparation de toutes les sorties en arrière à partir d'une suspension (barre fixe, asymétriques et anneaux)



#### 2) Kaboom bras en bas

Réalisé bras en bas, le kaboom permet de travailler sur les sorties en appui (barres parallèles)

### - *Kaboom avant*

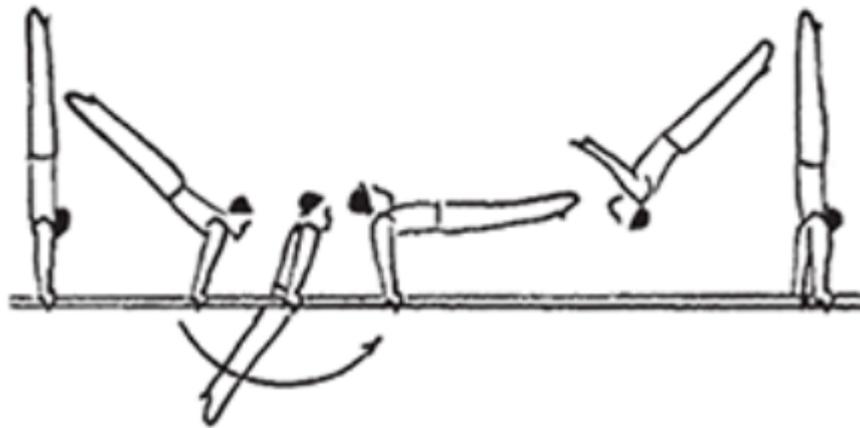
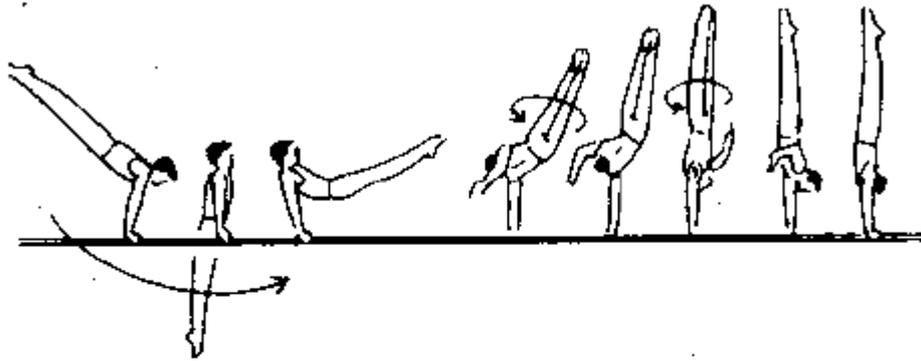


Selon le même principe, le travail en kaboom avant permet de préparer toutes les sorties en avant aux barres asymétriques, barre fixe, anneaux et barres parallèles.

## 9 Travail des appuis aux barres parallèles

Parmi les nombreuses façons de travailler au trampoline, nous pouvons aussi travailler sur les appuis aux barres parallèles.

Dans ce cas précis, c'est le kaboom bras en bas qui va donner les sensations et l'élan du balancé. Le gymnaste va venir prendre appui sur le bras de rotation pour permettre la réalisation de ces différents éléments.



## 10 Synthèse

Chandelle	Sauts gymniques
	Salto
	Vrilles
Kaboom avant	Sorties en avant
	Lâchers en rotation avant (Jaëger)
	Salto tendu à double avant
	Vrilles avant
	Renversement au saut
Kaboom arrière	Sorties en arrière
	Lâchers en rotation arrière (Gienger, Kovacs, ...)
	Salto tendu à double arrière
	Vrilles arrière
Cody	Lâchers en rotation arrière (Gienger, Kovacs, ...)
	Yurchenko et Tsukahara au saut
	Lâchers sans rotations (Yamawaki, ...)
	Doubles avec vrilles
Piqué	Renversement avec salto au saut
	Double rotation avant

- ✓ Chaque apprentissage doit être transférable. Par conséquent, la mise en situation doit être la plus proche possible de la situation réelle
- ✓ La presque totalité des éléments gymnique peuvent être travaillés grâce au trampoline
- ✓ Le trampoline a 3 objectifs majeurs :
  - Préparation physique
  - Préparation technique
  - Coordination
- ✓ L'utilisation d'une surface élastique a comme avantages
  - Permet beaucoup de répétitions
  - Permet un travail musculaire plus efficace
  - Diminue le risque de blessure de surutilisation

\*

\* \*

+++ Merci à la personne suivante qui a contribué à l'élaboration du contenu de ce syllabus :

François Person +++

