



FORMATION

MSIn

Trampoline

Module :

Figures

acrobatiques

**Formation des
Cadres**

2018

Table des matières

1 Introduction

Très souvent, les débutants en trampoline veulent rapidement réaliser les saltos avant et/ou 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 la réception difficilement contrôlable, avec tous les risques que cela engendre. Nous ferons donc appel ici aussi à la part-method avec le pull-over pour les départs arrière et le quatre pattes en rotation avant.

Ce syllabus se veut le plus exhaustif possible à la fois tant au niveau des progressions et éducatifs présentés que dans les explications des mécanismes biomécaniques sous-jacents. Néanmoins nous ne pourrons jamais assez insister sur certains points. Il faudra donc rester particulièrement vigilant à tout instant d'un apprentissage, quel qu'il soit !

1.1 La sécurité

La sécurité est certainement **le** point à ne pas négliger. Il ne faut jamais hésiter à utiliser un tapis (ou même plusieurs si nécessaire) ou des montages. Il ne faut également jamais hésiter à s'attarder sur un éducatif ou une progression, voire même à revenir en arrière. Il ne faudra jamais non plus hésiter à entrer sur la toile pour faciliter ou, au contraire, contrer un mouvement.

L'entraîneur doit cependant être absolument sûr de lui, de ce qu'il demande ainsi que de ses raisons et du moment où il le demande. Pour intervenir sur la toile, l'entraîneur doit connaître précisément le déroulement théorique du mouvement ainsi que l'élève et ses réactions. Il doit également connaître parfaitement les éducatifs/progressions et leur importance dans la démarche pédagogique globale : il faut savoir précisément pourquoi un exercice est demandé et comment celui-ci doit être exécuté pour occuper la place qui lui revient au sein de la démarche pédagogique.

Ne jamais prendre de risque ! Mieux vaut un(e) aide/tapis de trop que trop peu !

Le respect de la biomécanique d'un mouvement en faisant appel à l'exécution des actions musculaires nécessaire est la ceinture de sécurité de l'entraîneur.

1.2 Pourquoi ?

Chaque éducatif ou progression demandé à l'élève possède des "avantages" (et des inconvénients). Ces avantages lui donnent une raison d'être que l'entraîneur doit connaître. Il ne s'agit pas de demander la réalisation d'un éducatif simplement parce qu'il a été vu dans une formation ou parce que *"tout le monde fait comme ça"*. Chaque étape doit avoir une raison d'être précise : donner des sensations à l'élève, lui donner des repères bio-informationnels, approcher le timing de la figure finale, ...

1.3 Comment ?

Chaque étape ayant sa raison d'être, elle possède également ses propres exigences en terme d'exécution, de timing, d'actions musculaires, ... l'entraîneur se doit donc de connaître ces exigences et de s'assurer qu'elles sont rencontrées avant de passer à l'étape suivante. Il ne suffit pas de supposer que l'inconscient de l'élève va remarquer et comprendre ce qui est nécessaire via x réalisations d'une étape.

L'entraîneur se doit de donner des consignes précises d'une part et, d'autre part, les informations orales nécessaires à une compréhension intellectuelle des repères à acquérir et des actions musculaires à mettre en oeuvre : ne pas hésiter à interroger l'élève sur les repères bio-informationnels (« As-tu vu... », « As-tu senti... », ...) afin de s'assurer qu'il y porte attention et puisse en tirer les conclusions adéquates.



1.4 Vocabulaire

Educatif

Un éducatif est un concept qui peut désigner soit un saut seul (e.g. : salto avant jusqu'au ventre), soit - plus généralement - un enchaînement de sauts (e.g. : demi-tour dos - pull-over), l'un ou l'autre 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.

Progression

Une progression est une étape (ou un ensemble d'étapes) précise(s) et souvent incontournable(s) dans l'apprentissage d'une nouvelle difficulté. Si toute progression est un éducatif, l'inverse n'est pas vrai pour autant. Une progression peut être vue comme un chemin minimum requis dans l'apprentissage d'une nouvelle figure acrobatique.

Angles

Dans les années 80, les Soviétiques ont étudié tous les paramètres ayant une influence dans le déroulement du salto. Deux d'entre eux sont particulièrement intéressants à signaler.

Angle de rotation

L'angle de rotation est la grandeur de l'angle formé par les lignes joignant l'articulation coxo-fémorale à l'articulation scapulo-humérale dans deux positions : la première, la plus rapprochée de la verticale, est généralement prise en fin d'enfoncement de la toile. La seconde est la position au départ de la toile.

Angle de direction d'envol

L'angle de direction d'envol, souvent raccourci en "angle d'envol" est la grandeur de l'angle formé par une ligne passant par les malléoles et la hanche avec l'horizontale au moment du départ de la toile.

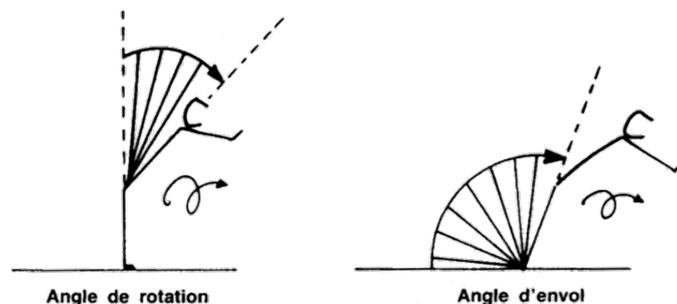


Figure 1.1 – Angles d'envol et de rotation.

1.5 Notations

Les conventions de notations utilisées dans ce syllabus pour les enchaînements de touches sont les suivantes :

Le signe – sépare deux touches. Par exemple, l'exécution de la part de l'élève de deux sauts groupés sera notée : *saut groupé - saut groupé*.

Le signe + ajoute quelque chose à une touche, en général un nombre de demi-vrilles. Par exemple, *barani groupé* avec un demi-tour en plus sera noté : *barani o + ½*.



Le signe , spécifie une arrivée. Par exemple, l'exécution d'un *salto avant groupé jusqu'au ventre* sera noté : *salto avant o, ventre*.

Elles permettent d'écrire tous les enchaînements en ligne de façon précise et concise.

- Back o - barani / + 1/2, ventre
- Back o - back < - back / - back /, dos

Première partie

Rotations Avant