



Méthodologie

Formation Moniteur Sportif Initiateur en Trampoline

Gregory Trullemans

8 août 2018



Fédération francophone de Gymnastique asbl
av. de Roodebeek, 44 • 1030 Bruxelles
Tél.: + 32 (0)2 234 38 38 - Fax : + 32 (0)2 230 06 69
Email : info@FfGym.be - Site : www.FfGym.be

- ▶ Introduction
- ▶ Vocabulaire
 - ▶ Educatif
 - ▶ Progression
- ▶ Méthodes
 - ▶ Globale
 - ▶ Part-Method
 - ▶ Famille d'action
- ▶ Etapes obligatoires ?
- ▶ Conclusion



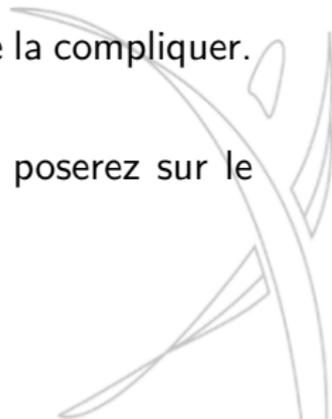
Introduction

Aller au delà des considérations techniques et biomécaniques.

Plus qu'une simple concaténation d'apprentissage.

Apprendre à se simplifier la vie ou, au moins, à ne pas se la compliquer.

Vous aider à répondre à des questions que vous vous poserez sur le terrain.



Introduction

Considérations générales

Notions superflues pour un initiateur pur, mais...

Tout champion a commencé par une initiation !

Eviter de devoir revenir en arrière ou de perturber le travail de vos successeurs.

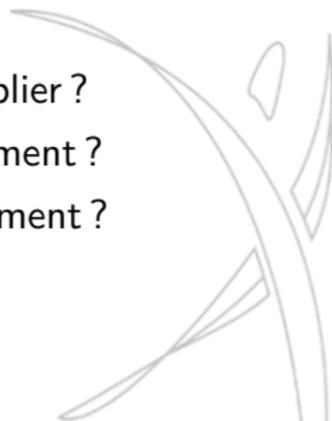


Introduction

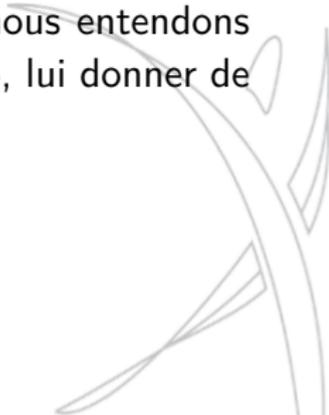
Considérations générales

Pistes de réponses :

- ▶ Comment avoir une approche favorisant l'apprentissage à long terme ?
- ▶ Comment ne pas (trop) scier la branche sur laquelle on tente de s'asseoir ?
- ▶ Comment avancer dans votre travail sans rien oublier ?
- ▶ Comment travailler les bonnes choses au bon moment ?
- ▶ Comment maximiser l'efficacité de votre enseignement ?
- ▶ ...



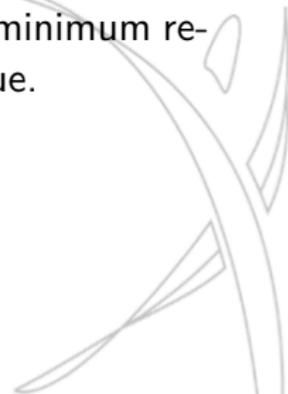
Un éducatif est un concept qui peut désigner soit un saut seul (e.g. : salto avant jusqu'au ventre), soit - plus généralement - un enchaînement de sauts (e.g. : demi-tour dos - pull-over), l'un ou l'autre permettant d'éduquer notre gymnaste. Par « éduquer » nous entendons « lui faire acquérir une culture générale de l'acrobatie », lui donner de nouveaux repères, de nouvelles sensations.



Vocabulaire

Progression

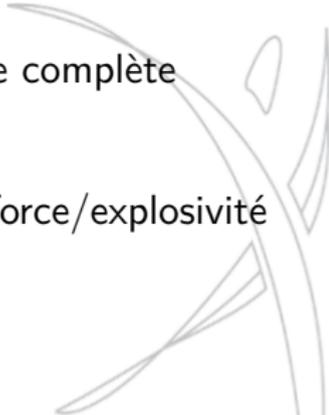
Une progression est une étape (ou un ensemble d'étapes) précise(s) et souvent incontournable(s) dans l'apprentissage d'une nouvelle difficulté. Si toute progression est un éducatif, l'inverse n'est pas vrai pour autant. Une progression peut être vue comme un chemin minimum requis dans l'apprentissage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



Apprentissage d'une figure dans sa globalité :

- ▶ étapes de progression limitées au maximum
- ▶ absence d'éducatif
- ▶ acquisition rapide de sensations globales sur figure complète

Finesse/contrôle plus difficile et plus long à obtenir que force/explosivité



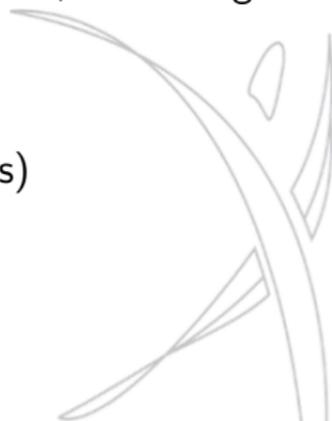
Méthodes

Méthode globale : avantages

Limite la planification nécessaire à l'entraîneur

Accent mis sur une réalisation et des sensations globales et, sur le long terme, c'est ce qu'il reste aux élèves.

Donne d'excellents résultats avec les enfants (< 12 ans)



Méthodes

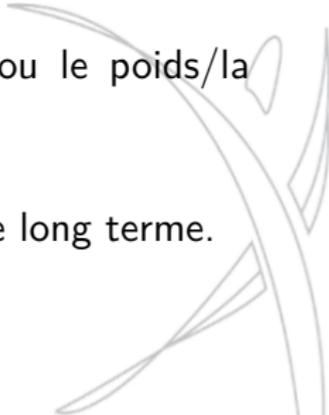
Méthode globale : inconvenients

Nécessite des conditions de travail adaptées pour des figures plus complexes (doubles, triples, ...) : fosse, ceinture, manipulation, ...

Structures rarement présentes (fosse, ceinture, ...) et d'accès difficile.

Manipulation limitée, voire impossible suivant l'âge ou le poids/la taille.

Réduction des étapes intermédiaires handicapant sur le long terme.

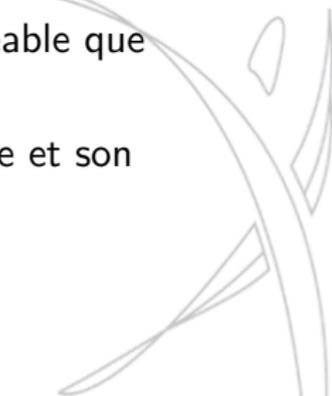


Méthodes

Méthode globale : réflexions

L'acquisition de l'exécution placée en second plan peut se révéler problématique :

- ▶ Un mouvement, pour être totalement assimilé, a besoin d'être répété entre 3000 et 5000 fois.
- ▶ L'exécution proche de la perfection n'est envisageable que lorsque une figure est totalement assimilée.
- ▶ Le délai est énorme entre l'acquisition d'une figure et son utilisation appropriée en compétition.



Méthodes

Méthode globale : réflexions

Peur, parfois panique, pour certains élèves et/ou certaines figures :

- ▶ Temps d'apprentissage (trop) grand.
- ▶ Pas de mainmise sur la peur de l'élève.
- ▶ Contraintes d'utilisation.



Méthodes

Méthode globale : réflexions

Les sensations globales sont essentielles :

- ▶ Seul souvenir que l'élève conservera
- ▶ référentiel pour son auto-évaluation, en termes de qualité et de contrôle.

Mais

Pilier unique ! Quid des pertes de sensations ? Quid des variations de sensations en croissance ?



Méthodes

Part-Method : histoire

Conçue et développée par Jeff Hennessy

Appliquée plus tard en France par Pierre Blois et Michel Rouquette.

Utilisation quasi-unanime par tous les sports acrobatiques



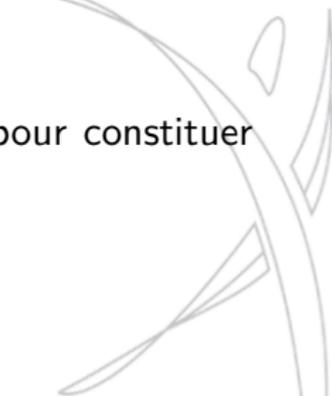
Méthodes

Part-Method : définition

Méthode d'apprentissage analytique pour l'acquisition progressive des figures acrobatiques.

Basée sur le découpage des mouvements complexes en différentes phases élémentaires.

Apprentissage séparé, puis concaténation des phases pour constituer la figure complète.



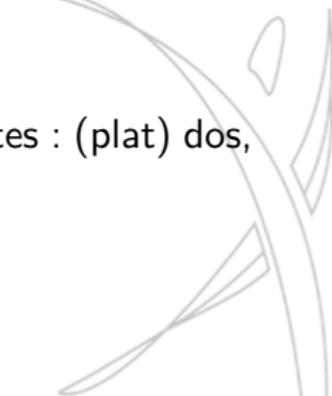
Méthodes

Part-Method : principes de base

Toute figure peut être décomposée en éléments plus simples à concevoir et à maîtriser.

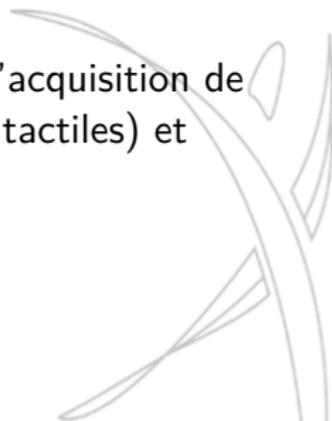
Décomposition en quarts de rotation transversale (quarts de salto) et par demis rotations longitudinales (demi-vrille).

Découpe possible grâce aux différentes arrivées existantes : (plat) dos, assis, ventre et quatre pattes



Acquisition progressive des figures acrobatiques :

- ▶ en évoluant logiquement dans l'acquisition du nombre de rotations, transversales et/ou longitudinales
- ▶ en faisant correspondre à chacune de ces étapes l'acquisition de repères bio-informationnels extéroceptifs (visuels, tactiles) et proprioceptifs (kinesthésiques).



Exemple : *Half Out*

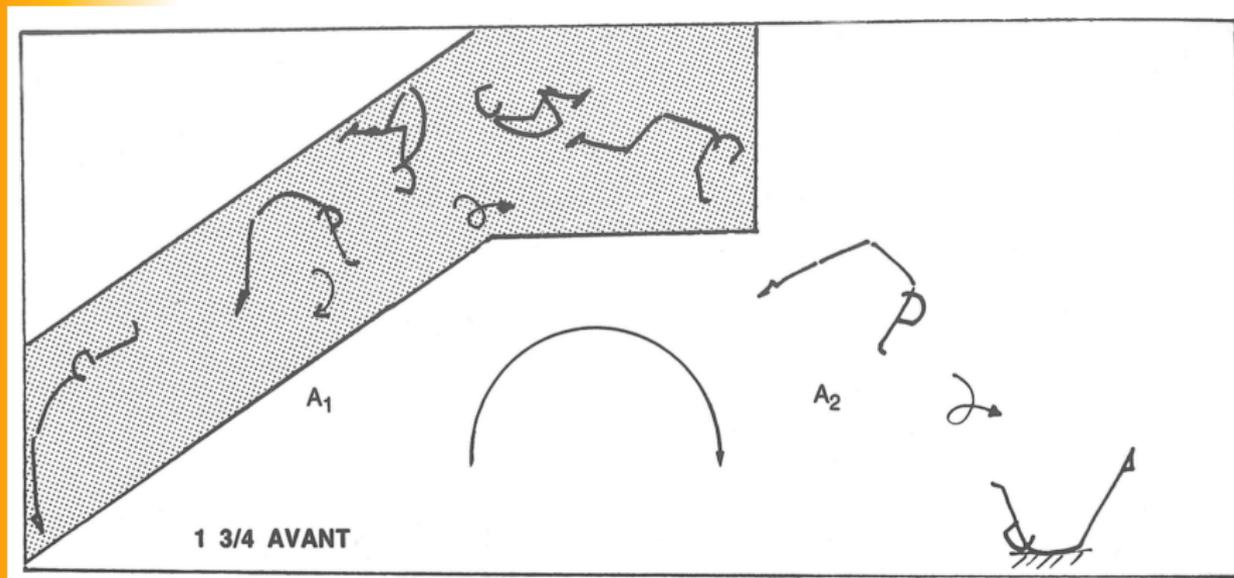
Si l'élève sait faire un barani et un $1 \frac{3}{4}$ avant, alors il doit (devrait) savoir faire *Half Out*.

Décomposition :

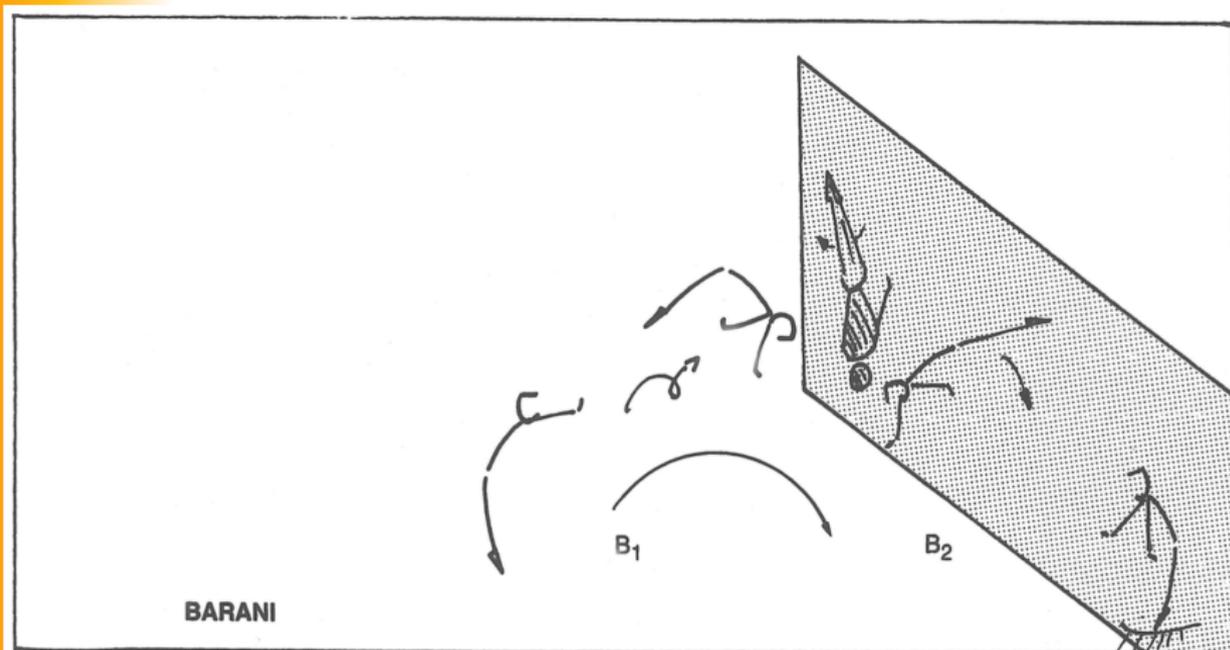
- ▶ $4/4$ de salto + $1/2$ tour : Barani (tard)
- ▶ $7/4$ de salto : $1 \frac{3}{4}$ avant
- ▶ $8/4$ de salto + $1/2$ tour : Half Out.



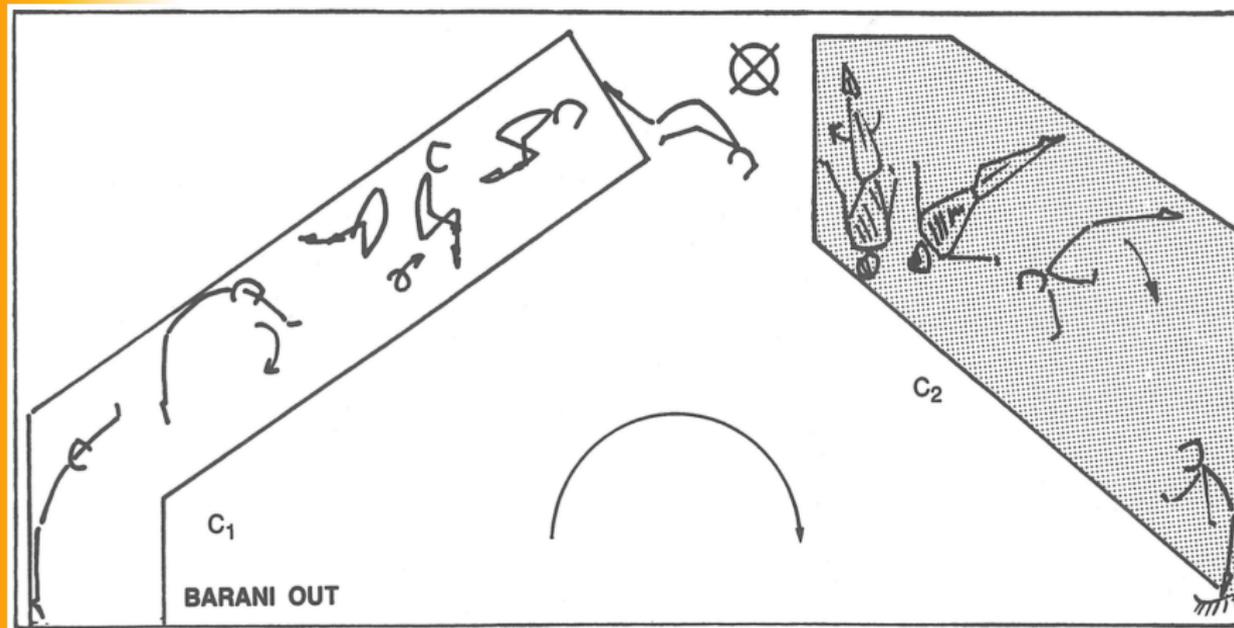
Exemple : *Half Out*



Exemple : *Half Out*



Exemple : *Half Out*



Méthodes

Part-Method : avantages

Facilité d'apprentissage d'une figure : augmentation rationnelle du nombre de (fractions de) rotations.

Richesse d'exploration en toute sécurité, étape par étape, de l'ensemble des composants de l'apprentissage acrobatique.

Construction par l'apprenant d'un système de repères informationnels et bio-informationnels solide.



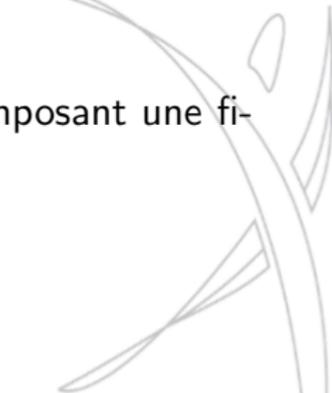
Méthodes

Part-Method : avantages

Sensation d'évolution continue, en construisant ou renforçant sa confiance en soi.

Mise en pause et retour en arrière faciles si nécessaire.

Meilleure perception des structures fondamentales composant une figure.

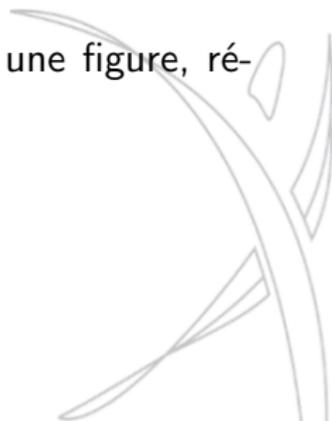


Méthodes

Part-Method : avantages

Création et/ou d'enrichissement d'automatismes évolutifs.

Accroissement des capacité de pilotage : interruption une figure, réchappe, ...



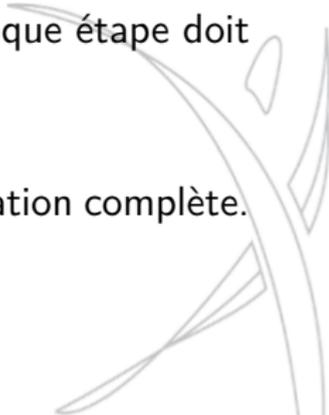
Méthodes

Part-Method : inconvénients

Faux sentiment de simplicité : les figures, complexes ou simples, ne sont pas seulement un empilement mécanique de mouvements déjà connus.

Demande une planification beaucoup plus précise : chaque étape doit être planifiée.

Il restera toujours la peur de la dernière étape : la réalisation complète.



Méthodes

Part-Method : réflexions

Requiert une interprétation et une utilisation rationnelle.

Bien plus qu'un simple empilement mécanique/mécano-acrobatique ou qu'une addition mathématique. Démarche globale d'apprentissage et d'évolution.



Dans la découpe du *Half out* :

- ▶ 1/4 de salto : 4 pattes, ventre, ...
- ▶ 2/4 de salto : ventre - dos, ...
- ▶ 3/4 de salto : piqué, ...
- ▶ 4/4 de salto : porpus, kaboom avant...
- ▶ 4/4 de salto + 1/2 vrille : barani, ...
- ▶ 5/4 de salto : ball out, ...
- ▶ 6/4 de salto : ball out jusqu'au ventre, ...
- ▶ 7/4 de salto : 1 3/4 avant, ...
- ▶ 8/4 de salto : double salto avant, ...
- ▶ 8/4 de salto + 1/2 tour : half out.



Mais cette liste n'est pas exhaustive. Approche possible par analogie de forme :

- ▶ Salto avant - barani,
- ▶ Petit piqué - porpus - $1/2$ debout,
- ▶ Piqué - barani Ball Out,
- ▶ $1 \frac{3}{4}$ - $1/2$ debout,
- ▶ ...



Utilisation uniquement de manière déductive.

Ne pas hésiter à regarder aussi *sur les côtés*. Exemple pour un salto arrière :

- ▶ Dos - pull-over jusqu'au dos,
- ▶ kaboom arrière jusqu'au dos,
- ▶ cody arrivée ventre.

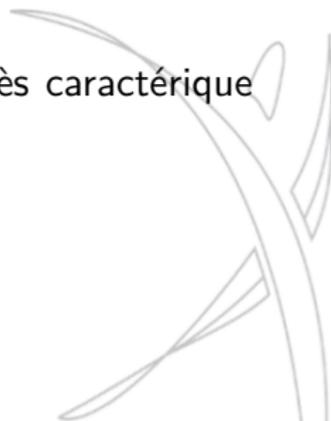


Méthodes

Familles d'action

Les figures sont regroupées en fonction de leur mode de départ et de leur sens de rotation transversale.

Le type de placement et d'actions dans la toile est très caractéristique et définit une *famille d'action*.



Exemple :

- ▶ du dos, membres inférieurs placés en avant de la verticale et ouverture-blocage → *ball out*
- ▶ du dos, membres inférieurs placés en arrière de la verticale et ouverture-blocage → *pull-over*



Méthodes

Familles d'action

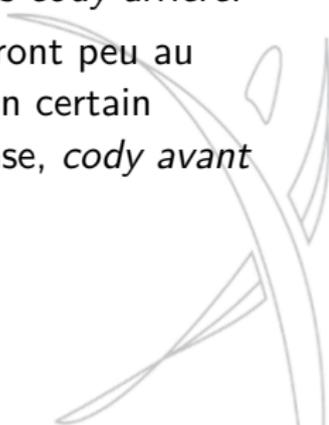
Les deux modes de rotation et les trois formes de départs autorisés en compétition → six grandes familles d'action.

Familles sans rotation : saut de base et tombers de base.

Départ/rotation	Dos	debout	Ventre
Avant	Ball out	Salto Av.	Cody Av.
Arrière	Pull-over	Salto Ar.	Cody

On retrouve :

- ▶ les évolutions majeures : les situations vont se complexifier pour donner la plupart des figures difficiles du trampolines. On y trouve les saltos avant et arrière, les *ball out* et les *cody arrière*.
- ▶ les évolutions mineures : ces situations se modifieront peu au cours de la progression et seront abandonnées à un certain niveau. Il s'agit des sauts de bases, tombes de base, *cody avant* et *pull-over*.



Méthodes

Familles d'action : utilité de classification

Rentabilité à court terme : délaissement de certaines familles au détriment des autres.

Nécessité de passer par des figures clefs dans différentes familles d'action pour sensations/vécu.

Affinage des sensations dans un second temps.



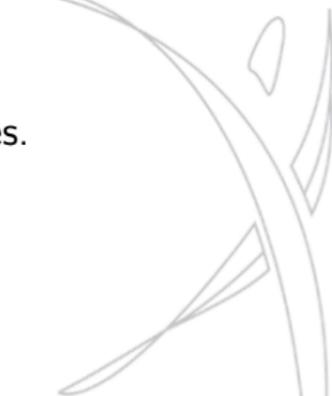
Méthodes

Familles d'action : avantages

Ligne de pensée similaire à la méthode globale.

Ligne de conduite similaire à la Part-Method.

Communautarisation du travail basée sur les similitudes.



Méthodes

Familles d'action : inconvénients

Famille d'action (musculaire) : pas seul type de découpe possible/réalisable.
Quid des sensations ?

Lien supposé entre action musculaire et sensation, mais pas toujours le cas et limite mal définie.

Pas toujours applicable.



Méthodes

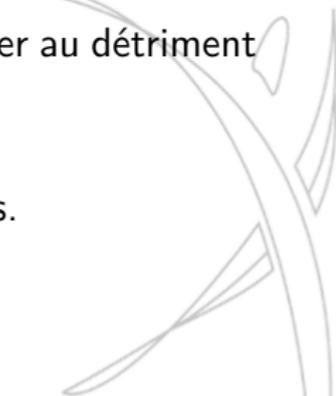
Familles d'action : Réflexions

Pas une méthodologie nouvelle au sens strict du terme mais une (r)évolution basée sur les deux méthodologies précédentes.

Reprise de notions proches de la méthode globale et la part-method.

Mise en avant de certaines familles : Ne pas les privilégier au détriment d'autres.

Inutile, voire handicapant, de vouloir sauter des étapes.



Méthodes

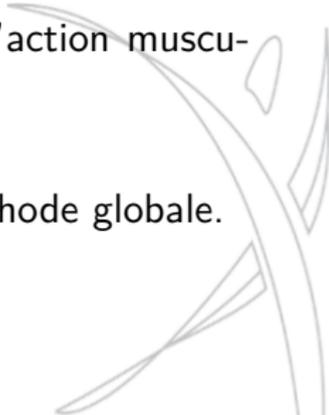
Familles d'action : Réflexions

Découpe trop stricte et trop laxiste.

Offre de grandes possibilités de diversité de travaux.

Sortir des sentiers battus : pas uniquement familles d'action musculaire !

Nécessite une planification plus importante que la méthode globale.



Etapes obligatoires ?

Question complexe...

Devoir faire chaque étape paraît peu encourageant.

Ces étapes fournissent un arsenal pédagogique quasiment infini.

Tenter, au moins une fois, la réalisation de chaque étape.

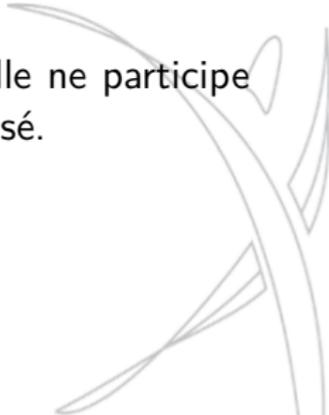


Etapes obligatoires ?

... Réponse complexe

Le problème commence réellement ici : comment savoir si une étape est facultative ? Si elle l'est, pourquoi la demander quand même ? ...

Tentative de définition : une étape est facultative si elle ne participe pas directement à l'éducation de l'élève pour un but visé.



Etapes obligatoires ?

... Réponse complexe

Difficile de répondre. La notion de "facultatif" dépend de :

- ▶ la figure vue,
- ▶ la technique utilisée,
- ▶ les contraintes de temps (s'il y en a),
- ▶ l'élève
 - ▶ son niveau,
 - ▶ son potentiel,
 - ▶ ses appréhensions,
 - ▶ ses qualités/défauts techniques,
 - ▶ sa capacité d'apprentissage à une période donnée



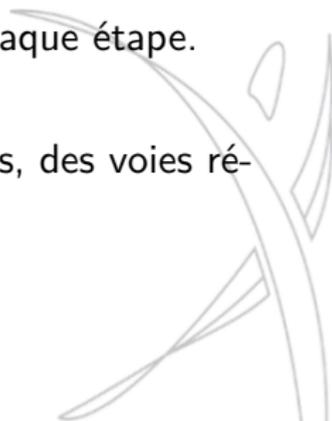
Etapes obligatoires ?

... Réponse complexe

Autant d'éléments qui complexifient l'identification des étapes de moindre importance dans une approche globale de l'apprentissage d'une figure.

Cette difficulté est le premier argument pour tenter chaque étape.

Chaque étape constitue un apport de nouveaux repères, des voies réflexes, d'aisance, ...



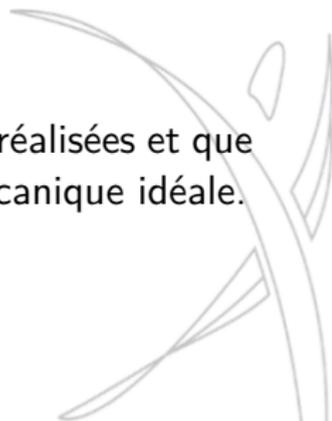
Etapes obligatoires ?

Gain de temps ?

La notion de "gain de temps" n'existe pas en acrobatie !

Possibilité de tricher, de sauter des étapes, ... mais cela ne fait pas gagner de temps !

Assurance que les actions musculaires essentielles sont réalisées et que la figure se rapproche autant que possible de la biomécanique idéale.



Etapas obligatoires ?

Gain de temps ?

Passer une étape c'est prendre un risque pour le futur, c'est faire un pari !

Pas de prise de risques : un accident, même bénin, peut tout briser !



Étapes obligatoires ?

Démarche sécuritaire

Essayer toutes les étapes accroît le bagage acrobatique.

Logique de travail

Permet La construction intellectuelle du chemin.

La préparation psychologique participe à la réussite de l'apprentissage.



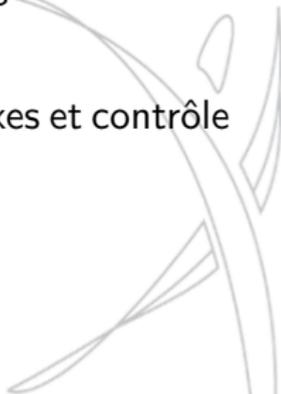
Etapes obligatoires ?

Démarche sécuritaire

Technique de réchappe

Développement d'un système de repères (kinesthésiques, propriocepteurs, visuels) permettant de déceler les erreurs de pilotage.

Meilleure appréhension de vécu partiel, apport de voies réflexes et contrôle de celles-ci.



Etapes obligatoires ?

Diminution de la peur

Meilleure maîtrise de l'exécution : possibilité de stopper ou de changer de figure.

Peur de la dernière étape : la réalisation complète.



Etapes obligatoires ?

Toile de la culture acrobatique

L'apprentissage : une toile d'araignée.

Chaque étape est le croisement de deux fils.

Grand nombre d'étapes en mélangeant méthode globale et part-method avec logique et intelligence.

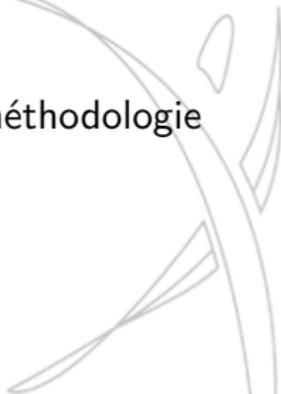


Conclusion

Elève constamment en situation d'apprentissage et d'évolution dans la sécurité la plus grande à chaque instant.

Le travail d'aujourd'hui est de préparer le travail de demain.

Importance significative du choix et de l'application de la méthodologie de travail.



Conclusion

Part-method fondamentalement opposée à la méthode globale.

Recommandation d'enseigner une figure à la fois de manière analytique et de manière globale



Conclusion

Combinaison subtile des trois méthodologies vues précédemment : organiser à la manière des familles d'action l'ensemble des exercices fournis par la part-method et la méthode globale.



1^e année : les **B A S E S!!!**

2^e année : les **B A S E S!!!** et premières rotations : avant, arrière

3^e année : les B A S E S et barani, 3/4 Arrière, piqué

