



**Documentation sur le programme Acro CAN  
à l'intention des clubs et des entraîneurs  
Section 6.1**

**Module de sauts 1**  
Mouvements acrobatiques de base  
sur trampoline

© Septembre 2012. Ce document est protégé par les droits d'auteur de l'Association canadienne de ski acrobatique, de l'Association canadienne des entraîneurs (2012) et de ses concédants. Tous droits réservés.



National  
Coaching  
Certification  
Program



# PARTNERS IN COACH EDUCATION

The National Coaching Certification Program is a collaborative program of the Government of Canada, provincial/territorial governments, national/provincial/territorial sport organizations, and the Coaching Association of Canada.



Alberta



BRITISH  
COLUMBIA



The programs of this organization are funded in part by Sport Canada.



Canadian  
Heritage  
Sport Canada



© This document is copyrighted by the Coaching Association of Canada (2013) and its licensors. All rights reserved. Printed in Canada.

# Remerciements

L'Association canadienne de ski acrobatique (ACSA) est très reconnaissante envers le soutien du Canadian Acrobatic Sports Group qui comprend la gymnastique, le plongeon, le ski acrobatique et la planche à neige. Les modules Sauts 1 et Sauts 2 des projets en acrobaties ont été rendus possible grâce au soutien et au leadership de Au Canada, le sport c'est pour la vie et de Sport Canada.

Dans les modules Sauts 1 et Sauts 2, nous avons entrepris de condenser les renseignements techniques les plus à jour en matière de trampoline, de planche à neige et de ski acrobatique, autant en ce qui concerne l'ancienne que la nouvelle école. Pour ce faire, nous avons fait appel aux meilleurs entraîneurs et animateurs-formateurs qui possèdent l'expertise et le sens de l'innovation nécessaires au projet.

Les cours ainsi élaborés contribuent à l'atteinte de l'excellence acrobatique pour une vaste gamme de sports et leur contenu commun soutient le secteur acrobatique de notre système sportif canadien. Il s'agit d'importants progrès en matière de développement des compétences de base des athlètes âgés de 6 à 16 ans par l'entremise du Modèle de développement à long terme des athlètes.

Nous aimerions également remercier les collaborateurs suivants qui ont donné vie au projet grâce à leur expertise et à leur enthousiasme exceptionnels :

## Équipe de développement

Adam Higgins  
Caroline Franc  
Chip Milner  
Darcy Downs  
Heather Ross McManus  
Jeremy Bachelor  
Jeremy Cooper  
Julie Steggall  
Louise Stack  
Lucinda Jagger  
Marc McDonnell  
Meredith Gardner  
Sean McManus  
Steve Omischl  
Sylvain Rainville  
Toben Sutherland  
Trennon Paytner

« Le Programme national de certification des entraîneurs est un programme auquel collaborent le gouvernement du Canada, les gouvernements provinciaux et territoriaux, les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport et l'Association canadienne des entraîneurs. »

*Conception graphique et mise en page : Fresh Air Media – FreshMarketingSolutions.com*

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>TABLE DES MATIÈRES .....</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>INTRODUCTION .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>SÉCURITÉ .....</b>  | <b>7</b>  |
| ÉTABLISSEMENT DE RÈGLES DE SÉCURITÉ .....                        | 7         |
| SÉCURITÉ LIÉE AUX INSTALLATIONS.....                             | 8         |
| ENSEIGNEMENT APPROPRIÉ EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ.....               | 9         |
| MESURES DE PRÉCAUTION IMPORTANTES.....                           | 11        |
| <i>Façons sécuritaires de s'en sortir.....</i>                   | <i>11</i> |
| PLAN D'ACTION D'URGENCE.....                                     | 11        |
| <b>MÉCANISME DES ACROBATIES .....</b>                            | <b>12</b> |
| CONCEPTS MÉCANIQUES STATIONNAIRES : .....                        | 12        |
| MOUVEMENT LINÉAIRE.....  | 13        |
| PRINCIPAUX AXES DE ROTATION ACROBATIQUE.....                     | 13        |
| MÉCANISMES DE LA ROTATION.....                                   | 14        |
| <i>Couple de force .....</i>                                     | <i>14</i> |
| MÉTHODES DE SAUTS PÉRILLEUX.....                                 | 15        |
| <b>MÉTHODES DE PARAGE .....</b>                                  | <b>16</b> |
| TAPIS DE PARADE.....   | 16        |
| PRÉPARATION AU PARAGE ET PRATIQUE .....                          | 16        |
| <b>PRÉPARATION PHYSIQUE .....</b>                                | <b>18</b> |
| ÉCHAUFFEMENT.....  | 18        |
| CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.....                                    | 18        |
| <b>MOUVEMENTS TECHNIQUES .....</b>                               | <b>20</b> |
| POSITIONS DE BASE (APPRISES EN POSITIONS STATIONNAIRES).....     | 20        |
| POSITIONS D'ATTERRISSAGE (PRÉSENTATION STATIONNAIRE AU SOL)..... | 21        |
| MOUVEMENTS AU SOL.....   | 23        |
| <i>Roulade avant.....</i>  | <i>23</i> |
| <i>Roulade arrière.....</i>                                      | <i>23</i> |
| <i>Roulades sur les épaules.....</i>                             | <i>23</i> |
| <i>Appui renversé.....</i>                                       | <i>23</i> |
| <i>Appui renversé sur la tête.....</i>                           | <i>24</i> |
| MOUVEMENTS POUR LE TRAMPOLINE .....                              | 24        |
| <i>Saut d'arrêt.....</i>   | <i>25</i> |
| <i>Saut droit .....</i>  | <i>26</i> |
| <i>Sauts verticaux et prises .....</i>                           | <i>27</i> |
| <i>180 droit et 360 droit.....</i>                               | <i>30</i> |
| <i>Rebond switch.....</i>  | <i>31</i> |
| <i>180 à switch.....</i>   | <i>32</i> |
| <i>180 switch.....</i>   | <i>33</i> |
| <i>360 switch.....</i>   | <i>34</i> |
| <i>Tomber assis.....</i>   | <i>35</i> |
| <i>Tomber assis, 180 retour debout .....</i>                     | <i>36</i> |

|   |           |
|---|-----------|
| 180, tomber assis.....  | 37        |
| Rotation des hanches.....   | 38        |
| Tomber ventre.....  | 39        |
| Tomber assis, tomber ventre.....  | 41        |
| Tomber dos.....   | 42        |
| Tomber dos, 180, debout.....  | 43        |
| 180, tomber dos.....  | 44        |
| 180, tomber ventre.....   | 45        |
| Sur le ventre, 180, debout.....   | 46        |
| Table tournante 180.....  | 47        |
| Seat roller.....  | 48        |
| Back roller.....  | 49        |
| Tomber dos Misty.....   | 50        |
| Tonneau Misty.....  | 51        |
| Tomber ventre, tomber dos.....  | 52        |
| Tomber dos, tomber ventre.....  | 53        |
| Tomber assis, 180, tomber dos.....  | 54        |
| Tomber dos, 180, tomber dos.....  | 56        |
| Tomber ventre, 180, tomber ventre.....  | 58        |
| <b>DIRECTION DES VRILLES.....</b>   | <b>59</b> |
| RECONNAÎTRE LE SENS DE LA VRILLE DE L'ATHLÈTE DANS CHAQUE MOUVEMENT.....                    | 59        |
| L'ENTRAÎNEUR DOIT RECONNAÎTRE LE SENS DE LA VRILLE, ET CE, POUR TOUT TYPE DE MOUVEMENT..... | 59        |
| DÉTERMINER LE SENS DOMINANT DE LA VRILLE DE L'ATHLÈTE.....                                  | 59        |
| <b>ROUTINES ET COMBINAISONS DE MOUVEMENTS.....</b>  | <b>60</b> |
| <b>INTRODUCTION AU SAUT PÉRILLEUX SUR TRAMPOLINE.....</b>                                   | <b>65</b> |
| DÉCISION À PRENDRE PAR L'ENTRAÎNEUR : L'ATHLÈTE EST-IL PRÊT POUR LE SAUT PÉRILLEUX?.....    | 65        |
| LES 10 ÉTAPES DU SAUT AVANT GROUPÉ.....   | 65        |
| ÉTAPE 1 : Mouvements de base et « bail-outs ».....  | 65        |
| ÉTAPE 2 : Roulé avant sur le plancher.....  | 65        |
| ÉTAPE 3 : Tomber plat-ventre.....   | 66        |
| ÉTAPE 4 : Frapper du pied comme un âne.....   | 66        |
| ÉTAPE 5 : Mini-saut périlleux vers le tomber assis.....                                     | 66        |
| ÉTAPE 6 : Mini-saut périlleux pour les exercices de tomber assis.....                       | 67        |
| ÉTAPE 7 : Minisaut périlleux, debout.....   | 67        |
| ÉTAPE 8 : Bébé saut périlleux, tomber assis.....  | 67        |
| ÉTAPE 9 : Position groupée avant avec matelas.....  | 68        |
| ÉTAPE 10 : Position groupée avant!!.....  | 68        |
| <b>JEUX SUR LE TRAMPOLINE.....</b>  | <b>69</b> |

# Introduction

Les habiletés fondamentales du trampoline permettent d'acquérir des compétences acrobatiques et de contrôler les mouvements aériens effectués en ski acrobatique. Il est donc très important de commencer dès l'enfance, soit dès l'âge de 6 ans, à développer ces compétences.

De bons mécanismes acrobatiques permettront au skieur acrobatique d'apprendre plus rapidement des manœuvres complexes plus tard dans sa carrière. De plus, et surtout, de bons mécanismes permettront aux skieurs de s'adapter à une mauvaise impulsion ou à des conditions changeantes. Enfin, grâce à des mécanismes bien huilés, l'athlète est libre de se concentrer sur la forme et la créativité, sans être limité dans ses mouvements.

Le trampoline, en plus d'être très amusant et accessible à tous sans égard à l'âge et aux capacités physiques, contribue à développer l'agilité, l'équilibre, la coordination, l'orientation spatiale et la kinesthésie, des qualités requises pour la pratique des différentes disciplines du ski acrobatique. L'entraînement sur le trampoline en vue d'acquérir des compétences acrobatiques est donc très important, que ce soit pour les sauts, la demi-lune, le slopestyle ou les bosses.

Les modules Sauts 1 et 2 enseignent aux entraîneurs à aider leurs athlètes à acquérir un ensemble de compétences acrobatiques de base pour toutes les disciplines. Le programme n'est pas spécialisé et ne doit pas être adapté avant que l'athlète ne se spécialise dans une ou plusieurs disciplines à partir de l'âge de 14 ans.

La pratique du trampoline permet également d'accroître la force physique. Elle fait appel aux muscles des jambes, des bras ainsi qu'à ceux de la ceinture abdominale.

Le trampoline favorise un volume élevé d'entraînement. Il permet de faire plusieurs répétitions en peu de temps, ce qui n'est pas possible lors des entraînements sur rampe d'eau, sur coussin d'air ou sur neige. Il existe également de nombreuses positions d'atterrissage sécuritaires sur le trampoline, ce qui permet un apprentissage progressif (étape par étape) des compétences. En résumé, le trampoline est un outil d'entraînement croisé précieux autant sur le plan du volume d'entraînement que de l'acquisition des compétences.

SITE WIKI SUR LE SKI ACROBATIQUE CANADIEN : L'ACSA a créé un site wiki des habiletés du module Sauts 1. Pour voir une vidéo montrant bon nombre des compétences décrites dans le présent manuel, cliquez sur le lien suivant :

<http://www.canfreestyle.com/wiki/acrobatic-module-1/>

# Sécurité

La principale responsabilité d'un entraîneur est d'assurer la sécurité des athlètes. Il est donc de son ressort d'offrir un environnement approprié en plus d'établir des règles à cet égard et d'enseigner aux athlètes à respecter les pratiques sécuritaires et à les adopter.

## Établissement de règles de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt :

- Avant de descendre
- Lorsque trop près des côtés
- Lors d'un nouvel apprentissage

La règle des deux pieds :

- Toujours atterrir sur les deux pieds en même temps et sur la même surface

Ne jamais utiliser les bras lors d'une chute (avant ou arrière).

- Sur le trampoline, l'athlète ne doit jamais atterrir sur les mains.

S'assurer d'être en contrôle avant d'aller plus haut.

Porter des vêtements appropriés (qui ne se prendront pas et ne restreindront pas les mouvements) et attacher les cheveux.

Enlever tous les bijoux, y compris :

- Bagues
- Colliers
- Boucles d'oreilles et autres perçages (nez, nombril, etc.)
- Montre
- Bracelets (sauf les bracelets MedicAlert qui peuvent être collés avec du ruban adhésif pour plus de sécurité)

Ne pas mâcher de gomme ni de nourriture pendant le saut.

Une personne à la fois sur le trampoline, à l'exception de certaines manœuvres supervisées par l'entraîneur.

Ne jamais sauter avec les facultés affaiblies par l'alcool ou la drogue.

## Sécurité liée aux installations

### Les éléments suivants doivent être inspectés régulièrement :

- Niveau du cadre et des deux extrémités
- Pattes bien ancrées
- Toutes la structure bien en place
- Vis Allen des pattes et du cadre bien vissées
- Les crochets des ressorts pointés vers le bas
- Les coussins protecteurs du cadre bien en place, rembourrés adéquatement
- La bonne condition de la toile
- Les tapis de réception aux deux extrémités
- Des tapis de sol autour du trampoline
- Des plateformes de parade aux extrémités sont fortement recommandées
- Aucun obstacle à proximité ou au-dessus du trampoline (murs, miroirs, fenêtres, poutres, dispositifs d'éclairage)
- Les trampolines doivent être verrouillés lorsqu'ils ne sont pas utilisés et laissés sans surveillance.

### Lors de la pratique extérieure du trampoline, il faut être conscient des particularités suivantes :

- Éviter de sauter à l'aube, au crépuscule ou la nuit puisque la perception de la profondeur est considérablement affectée lorsque la toile n'est pas bien éclairée.
- En plein jour, s'assurer que le soleil n'aveugle pas les athlètes.
- Laisser les athlètes s'adapter à leur environnement.
- Ne pas sauter en présence de forts vents.
- S'assurer que le trampoline se trouve sur une surface ferme et stable.

### Conseils pour assurer un montage et un démontage sécuritaire du trampoline :

- Il est fortement recommandé qu'au moins deux personnes participent au montage ou au démontage du trampoline.
- Toujours porter des souliers lors du montage ou du démontage du trampoline.
- Ne jamais aller sous le trampoline avant son installation complète.
- Garder les doigts loin des charnières.
- LES TRAMPOLINES SUR ROUES SONT TRÈS LOURDS ET BASCULENT FACILEMENT!
- Toujours déplacer le trampoline dans le sens de la longueur en vous assurant que les roulettes sont bien orientées avant de pousser.
- Ne jamais tirer sur les supports des roues pour déplacer le trampoline.
- S'éloigner d'un trampoline qui tombe.
- À l'ouverture du trampoline : Comme l'autre panneau sera tendu, le contrôler prudemment jusqu'à ce qu'il soit complètement déplié afin d'éviter que le trampoline ne se referme brusquement.
- Ne rien placer sous le trampoline, y compris ses roues.
- Au moment de plier les extrémités du cadre : GARDER LES COUDES EN EXTENSION afin d'éviter d'être coincé entre les deux sections du cadre. Procéder lentement et contrôler le cadre jusqu'en bas. Les panneaux sont tendus et le trampoline se refermera brusquement s'ils ne sont pas contrôlés.



- S'assurer que l'extrémité du cadre du panneau extérieur pointe vers le bas lorsque le trampoline est incliné sur ses roues (si la procédure est respectée, le trampoline demeurera fermé sans problème).

## **Enseignement approprié en matière de sécurité**

### **Position de l'entraîneur :**

L'entraîneur doit se placer de façon à voir tous les athlètes, et ce, en tout temps.

### **Méthodes d'apprentissage :**

La meilleure façon de réduire les risques est de veiller à ce que les athlètes progressent de façon appropriée. L'entraîneur doit également être en mesure de déterminer le bon moment pour passer à l'étape suivante.

### **Utilisation appropriée des matelas de sécurité :**

Un matelas placé sur la toile du trampoline permettra d'accroître la sécurité lors de l'apprentissage des manœuvres par les débutants. Il permet de réduire les écorchures et amortit l'atterrissage, ce qui permet corriger les petites erreurs avant de tenter la manœuvre sur la toile.

### **Respect des aptitudes de l'athlète :**

L'entraîneur doit tenir compte de l'état physique et mental de l'athlète au moment de l'entraînement. Il est primordial de respecter les conseils des professionnels de la santé.

### **Bonne planification et discipline :**

L'entraîneur a le devoir d'instaurer la discipline nécessaire pour assurer la sécurité des athlètes dans le cadre de l'entraînement et de sensibiliser ces derniers aux dangers que présente la pratique du trampoline.

### **Échauffement adéquat :**

Chaque séance d'entraînement doit commencer par un échauffement. Il est primordial de planifier et de superviser un bon échauffement, puisqu'il permet de bien préparer le corps et l'esprit à l'entraînement.

### **Vêtements pour protéger la peau :**

Afin d'éviter les écorchures, il est recommandé à l'athlète de porter des pantalons ainsi qu'un chandail à manches longues, particulièrement lors de l'apprentissage des atterrissages à plat-ventre. Des bas coupés portés sur les coudes peuvent prévenir les écorchures ou permettre aux pansements de rester en place pendant les sauts.

### **Repères visuels :**

L'athlète doit regarder la toile aussi souvent que possible. Cela est essentiel pour développer la conscience aérienne. Dès la première leçon, les athlètes doivent apprendre à sauter dans le sens de la longueur de la toile. Demander régulièrement à l'athlète ce qu'il voit lors de l'exécution de ses mouvements.

### **Descente sécuritaire du trampoline :**

Les athlètes doivent cesser de sauter et marcher vers le cadre du trampoline.

Ils doivent s'asseoir sur le cadre, se tourner face au cadre du trampoline et descendre doucement.

- Les jeunes enfants doivent descendre avec l'aide de l'entraîneur.
- Les athlètes ne doivent jamais sauter pour descendre du trampoline.

## Mesures de précaution importantes

- Toujours garder les genoux écartés lors de l'apprentissage des sauts périlleux (évite aux genoux de se frapper contre le nez ou les dents).
- Rappeler aux athlètes de ne pas utiliser les bras s'ils tombent vers l'avant ou l'arrière (tomber dos en cas de chute vers l'arrière et faire une rotation de 180 degrés pour tomber dos en cas de chute vers l'avant).
- Les manœuvres qui nécessitent beaucoup de rotation doivent toujours se terminer par un saut d'arrêt en raison de l'imprévisibilité du rebond.
- Les manœuvres désaxées doivent toujours se terminer par un saut d'arrêt parce que le skieur est souvent légèrement désaxé à l'atterrissage (en skiant, il est possible d'effectuer un virage à carres lors d'un tel atterrissage, mais sur le trampoline, un rebond peut le propulser hors du trampoline).

### Façons sécuritaires de s'en sortir

- L'atterrissage sur deux pieds avec un saut d'arrêt est le plus sécuritaire qui soit.
- La deuxième option consiste à atterrir sur le dos parce que la marge d'erreur est plus grande (s'exercer à tomber dos de presque n'importe où).
- Éviter de tomber assis en raison de la difficulté à contrôler la manœuvre.
- Éviter de tomber plat-ventre en raison de la faible marge d'erreur.

## Plan d'action d'urgence

Veiller à ce que le plan d'action d'urgence inclut le retrait sécuritaire du trampoline d'un athlète blessé (un objet sur lequel le personnel d'urgence peut monter sans bouger l'athlète sur la toile). Envisager l'élaboration d'un plan semblable pour les fosses ou toute autre installation utilisée.

# Mécanisme des acrobaties

## Concepts mécaniques stationnaires :

La **masse** est une mesure de la quantité de matière d'un corps. Le poids et la masse sont des termes interchangeables dans les domaines de la biomécanique et du ski acrobatique.

Le **centre de gravité (= centre de masse)** correspond au point où la masse du corps est distribuée également dans toutes les directions.

L'emplacement du centre de gravité :

- dépend de la silhouette de l'athlète et de la distribution de sa masse;
- peut changer selon la position du corps et des membres de l'athlète;
- n'a pas à se trouver dans le corps de l'athlète.

La **base de support** d'un athlète correspond à la longueur et à la largeur des points de contact de son corps avec le sol afin de supporter sa masse.

- La base de support d'une personne qui se tient sur un pied est petite.
- Une posture plus large sur les deux pieds augmentera la base de support.
- Les skis permettent d'accroître la base de support d'un athlète puisqu'ils sont beaucoup plus longs qu'un pied humain.

La **ligne de gravité** est une ligne verticale imaginaire qui s'étend du centre de gravité de l'athlète au sol.

L'**équilibre** est atteint en maintenant la ligne de gravité dans la base de support.

La **stabilité** est la mesure de la résistance d'un athlète à la perte d'équilibre.

Il est possible d'accroître la stabilité en :

- augmentant la dimension de la base de support;
- baissant le centre de gravité;
- gardant la ligne de gravité près du centre de la base de support.

## Mouvement linéaire

Un **mouvement linéaire** est un mouvement qui s'effectue le long d'une ligne droite.

En général, pour analyser le mouvement linéaire, il faut suivre le mouvement du centre de gravité de l'athlète. C'est ce que l'on appelle un **mouvement linéaire général**.

La **translation** est le mouvement qui résulte d'une force qui passe par le centre de gravité.

La **distance** est la longueur du chemin parcouru par un corps.

La **vitesse** décrit la rapidité à laquelle un objet se déplace.

L'**élan** est une mesure de la quantité de mouvement d'un corps et de la durée pendant laquelle il continuera à bouger dans la même direction.

- L'élan d'un skieur dont la masse est supérieure est plus grand.
- L'élan d'un skieur qui se déplace plus rapidement est plus grand.
- L'élan d'un skieur au repos (immobile) est nul.

La **force** est un mouvement de poussée ou de traction qui modifie l'élan d'un corps.

## Principaux axes de rotation acrobatique

### Axe transversal (salto)

Les roulades avant et arrière sont en rotation autour de cet axe.

Les sauts périlleux avant et arrière sont également en rotation autour de cet axe.

### Axe longitudinal (vrille)

Les pirouettes verticales comme la vrille 180° et la vrille 360° sont en rotation autour de cet axe.

Les manœuvres de style vrille sur le trampoline comme le dos vrille et le assis vrille sont également en rotation autour de cet axe.

### Axe saggital (roue)

Sur le trampoline, les tables tournantes sont en rotation autour de cet axe.

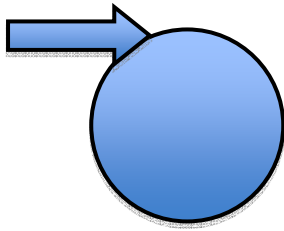
Le saut périlleux de côté (Lincoln Loop) est également en rotation autour de cet axe.

Au-delà des bases, la plupart des manœuvres font appel à plus d'un axe simultanément.

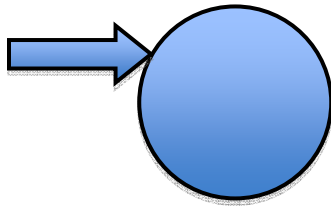
## Mécanismes de la rotation

Une **force excentrée** est une force qui ne passe pas directement par le centre de gravité de l'athlète. Ce type de force génère un mouvement rotationnel et linéaire (translation) du corps.

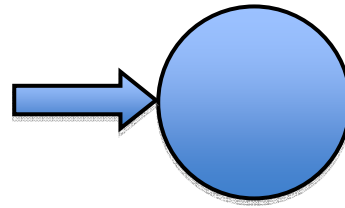
- Une force grandement excentrée produit plus de rotation et moins de translation.
- Une force légèrement excentrée produit moins de rotation et plus de translation.
- Une force qui passe directement par le centre de gravité n'engendrera que de la translation (AUCUNE rotation).



Plus de rotation  
Moins de translation



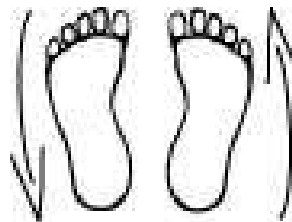
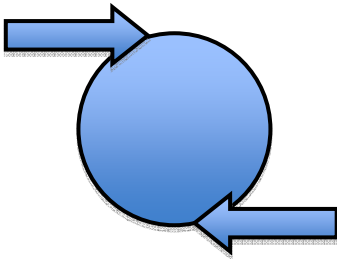
Moins de rotation  
Plus de translation



Aucune rotation  
Translation uniquement

## Couple de force

Un couple de force est une paire de forces de même magnitude et de direction opposée, qui agissent à distance égale du centre de gravité de l'athlète. Un couple de force génère une rotation mais aucun mouvement linéaire.



Un couple de force est très efficace pour les pirouettes verticales comme la vrille 180° ou la vrille 360° sur le trampoline. Le skieur pousse vers l'avant avec un pied et vers l'arrière avec l'autre. Ce couple de force se combine pour produire une rotation tout en annulant toute translation avant ou arrière afin que le skieur demeure à la verticale, au même endroit.

## **Méthodes de vrille**

### **Vrille de contact**

La rotation vrillée est produite par l'application d'une force excentrée alors que le corps est en contact avec le sol. Il s'agit de la méthode de vrille utilisée pour les manœuvres qui ne comptent qu'une vrille, comme les rotations verticales et les habiletés 'roller' sur le trampoline.

### **Vrille inclinée**

Dans les airs, la rotation peut être transférée d'un axe à un autre. Cette manœuvre peut être exécutée grâce à la manipulation asymétrique des membres qui cause « l'inclinaison » du corps. La « vrille inclinée » suppose le transfert de la rotation de l'axe transversal à l'axe longitudinal. Dégager un bras est la façon la plus courante de s'incliner. Ce mouvement du bras n'est efficace que s'il est perpendiculaire à la direction de rotation. Cette méthode de vrille ne peut pas être utilisée pour les rotations verticales! L'athlète doit déjà être en rotation pour un saut périlleux afin de pouvoir utiliser la méthode de la vrille inclinée.

### **Vrille à contre-rotation (vrille du chat ou Hula Hoop)**

En réalité, la rotation est nulle lors d'une « vrille à contre-rotation ». Pour faire tourner le torse dans la direction souhaitée, les autres parties du corps (bras et jambes) doivent décrire une rotation rapide autour de l'axe longitudinal, dans la direction opposée. La vrille à contre-rotation est souvent utilisée pour l'apprentissage des manœuvres, pour terminer une manœuvre qui manque de rotation ou pour se « sortir » d'une manœuvre aérienne. Les skieurs utilisent également la vrille à contre-rotation lorsqu'ils effectuent une torsade dans les bosses et le terme « shifty » est utilisé pour décrire une vrille à contre-rotation au sein d'une manœuvre.

## **Méthodes de sauts périlleux**

### **Périlleux de contact**

La rotation pour un saut périlleux est générée par une force excentrée appliquée pendant l'impulsion. Presque tous les sauts périlleux sont exécutés ainsi.

### **Saut périlleux incliné**

Dans les airs, la rotation peut être transférée d'un axe à un autre. Cette manœuvre peut être exécutée grâce à la manipulation asymétrique des membres. Le saut périlleux incliné suppose le transfert de la rotation dans les airs, de l'axe de vrille ou saggital à l'axe transversal. Tirer les genoux au-dessus de la tête dans la direction de rotation est habituellement la façon de faire. C'est également la plus utilisée à la fin des manœuvres désaxées. L'athlète doit être en rotation pour utiliser la méthode du saut périlleux incliné.

### **Saut périlleux à contre-rotation**

Aussi appelé « winding down the windows ». En réalité, la rotation est nulle lors d'un « saut périlleux à contre-rotation ». Pour faire tourner le torse de l'athlète, d'autres parties du corps (bras) doivent décrire une rotation rapide autour de l'axe transversal, dans la direction opposée. De NOMBREUSES rotations des bras sont nécessaires pour effectuer même le quart d'un saut périlleux. Cette méthode de saut périlleux n'est ni gracieuse ni souhaitable, mais elle est souvent utilisée pour terminer une manœuvre qui manque de rotation.

# Méthodes de parage

## Tapis de parade

- Le tapis de parade est un grand tapis de sécurité lancé sur la toile du trampoline sur lequel les athlètes peuvent atterrir lors de l'apprentissage de nouvelles manœuvres.
- *Comme il absorbe une partie du choc de la réception, **il réduit le risque de blessures mais ne l'élimine pas.***

### Dimension du tapis de parade :

La dimension du tapis dépend de la manœuvre apprise.

- Un grand « tapis de sécurité » doit être utilisé pour l'apprentissage de nouvelles manœuvres (environ 1,52 m x 2,44 m x 25,40 cm [5 pi x 8 pi x 10 po]).
- Un « tapis de parade » plus petit peut être utilisé en guise de transition avant d'effectuer la manœuvre directement sur la toile du trampoline (environ 1,22 m x 1,83 m x 12,70 cm [4 pi x 6 pi x 5 po]).

### Conseils pour les pareurs qui lancent le tapis de sécurité :

- Établir une communication claire avec l'athlète pour l'impulsion : (l'athlète compte 1, l'entraîneur dit 2 et l'impulsion se fait à 3).
- Si l'athlète se déplace au moment d'exécuter son mouvement, les pareurs doivent s'assurer de lancer le tapis sous lui à la réception. Les tapis de parade munis de poignées permettront une manipulation plus précise par les pareurs.
- Le pareur doit attendre que l'athlète ne soit plus sur la toile pour lancer le tapis.
- Afin d'éviter les surprises, comme un athlète qui oublie de compter ou qui exécute le mouvement au mauvais moment, le pareur doit concentrer son attention sur l'athlète.
- Pour les manœuvres avec réception sur le ventre ou le dos, le tapis doit être d'abord sous le haut du corps et la tête.
- Le tapis de sécurité est souvent lancé par un ou plusieurs athlètes supervisés par l'entraîneur. Bien entendu, les athlètes doivent être assez grands et responsables pour être en mesure de manipuler le tapis de façon sécuritaire.

## Préparation au parage et pratique

### Les entraîneurs se pratiquent à lancer :

- le tapis de sécurité (grand) à deux entraîneurs;
- le tapis de sécurité (grand) à un entraîneur;
- le tapis de parade (petit) à un entraîneur.

### Parage « sur la toile »

Les entraîneurs se pratiquent à :

- diminuer le rebond;
- accentuer le rebond;
- neutraliser le rebond (sauter sur le trampoline avec un athlète).



## **Préparation au parage**

- Le parage manuel direct et le parage indirect seront vus dans le Module de sauts 2, mais les entraîneurs doivent commencer dès maintenant à apprendre comment entrer sur la toile et comment déterminer le bon moment pour le faire.
- Sauter avec l'athlète comme pour le parage et pratiquer la poussée des pieds afin que le saut soit aussi normal que possible pour l'athlète.
- Par la suite, l'athlète effectue un saut groupé sur le compte de 3, l'entraîneur « pare » le saut tout en gardant les pieds sur le trampoline et aide l'athlète à arrêter son rebond pour la réception.
- L'entraîneur demeure sur le cadre du trampoline, puis entre sur la toile et attrape l'athlète pendant son saut groupé.

# Préparation physique

## Échauffement

Il est important de s'échauffer afin de préparer le corps et l'esprit à l'entraînement.

Il doit consister en une activité physique dont l'intensité augmente graduellement afin d'accroître la température corporelle et la fréquence cardiaque. Commencer par une activité aérobique légère de cinq minutes avant de passer à des mouvements propres au sport afin de préparer les muscles, les articulations et les systèmes énergétiques du corps tout spécialement pour la séance d'entraînement à venir.

Les entraîneurs doivent planifier et diriger l'échauffement. L'échauffement peut également être un moment pour travailler sur certaines lacunes et développer des capacités motrices telles que la coordination, la kinesthésie, l'agilité, l'équilibre, la force et la souplesse.

L'échauffement doit être adapté en fonction du groupe d'âge. Les jeunes enfants apprennent par le jeu. Par conséquent, les échauffements doivent inclure des jeux imaginatifs et non compétitifs. À partir de 8 ans, les enfants contrôlent mieux leurs gestes et sont en mesure de fournir un effort plus soutenu; on peut donc s'attendre à une meilleure qualité technique.

## Conditionnement physique

Le développement physique est très important et doit commencer tôt parce qu'il aura une incidence sur le développement à long terme des capacités physiques de l'athlète en acrobatie. Le développement physique peut faire l'objet d'une séance d'entraînement distincte ou être intégré dans l'échauffement au début de l'entraînement.

Les différents exercices de déplacement, de réception, d'équilibre, d'impulsion, de rotation, de vrille et de renversement latéral développeront les compétences acrobatiques et permettront d'accroître autant la souplesse que la force afin de mieux préparer le corps de l'athlète en vue d'une carrière haute performance et acrobatique. Il est donc primordial d'enseigner ces éléments acrobatiques fondamentaux afin de donner tous les outils possibles à nos athlètes pour performer à leur maximum.

En premier lieu, les entraîneurs doivent enseigner aux athlètes à adopter une bonne posture. Cette posture sera à la base de tous les mouvements acrobatiques et des exercices qui visent à développer la force des athlètes plus âgés.

### Position debout

Se tenir droit

- Garder toutes les parties du corps alignées.
- Garder la tête droite.
- Aligner les épaules avec les hanches.

- Dans cette position, les bras doivent pouvoir bouger librement dans toutes les positions sans avoir à soulever les épaules (comme un danseur de ballet).

### **Exercices de contraction du corps (tight and hollow body)**

- L'athlète s'allonge sur le dos. L'entraîneur lève les pieds de l'athlète pendant que ce dernier garde son corps aligné sans plier aux hanches.
- L'athlète se place en extension des bras. L'entraîneur lève les pieds de l'athlète jusqu'à ce que ce dernier soit en appui renversé, puis les redescend jusqu'à la position initiale.
- L'athlète se tient debout. L'entraîneur penche l'athlète vers l'avant ou l'arrière en le soutenant par les épaules. L'athlète doit garder son corps tendu.

### **Exercices d'équilibre**

- Équilibre debout
- Équilibre sur les genoux
- Équilibre sur les fesses
- Équilibre sur les épaules (chandelle)

### **Exercices d'impulsion et de réception**

Effectuer de petits sauts en n'utilisant que les chevilles tout en gardant les jambes droites mais pas bloquées.

Effectuer différents sauts au sol en adoptant une bonne position de réception.

- réceptions de face
- réceptions de dos
- réceptions de côté (chaque côté)

Effectuer différents sauts à partir d'un box en adoptant une bonne position de réception.

- réceptions de face
- réceptions de dos
- réceptions de côté (chaque côté)

Il est possible d'accroître la hauteur au fur et à mesure des entraînements.

# Mouvements techniques

## Positions de base (appries en positions stationnaires)

### Position tendue (ou droite)



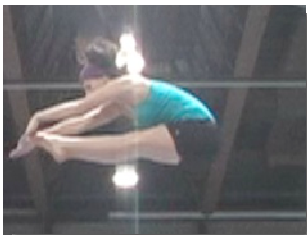
- Jambes droites et collées, orteils pointés
- Articulations complètement alignées (chevilles, genoux, hanches, épaules et tête)
- Tête en position neutre

### Position groupée



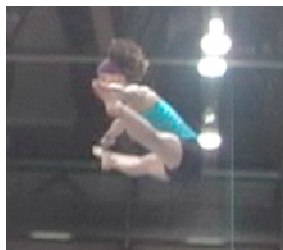
- Genoux pliés
- Cuisses près de la poitrine
- Talons près des fesses
- Mains sur les tibias
- Tête en position neutre

### Position carpée (pike)



- Jambes droites et collées, à l'horizontale
- Mains sur les pieds
- Fermeture tronc-jambes avec dos droit
- Tête en position neutre

### Cosaque (écart)



- Jambes droites et ouvertes à 90 degrés et plus
- Fermeture tronc-jambes avec dos droit
- Mains au milieu ou sur les pieds
- Tête en position neutre

## Positions d'atterrissage (présentation stationnaire au sol)

- Les mouvements, au trampoline, peuvent débuter et terminer dans différentes positions d'atterrissage.
- Ces positions sont très utiles et importantes pour effectuer des atterrissages sécuritaires et poursuivre l'apprentissage des sauts périlleux.
- Elles devraient être incluses au travail au sol puisque chaque position doit être exécutée au sol avant d'être exécutée sur le trampoline.

### Position de tomber assis



- Jambes droites et collées, orteils pointés
- Dos droit ou légèrement incliné vers l'arrière
- Mains positionnées légèrement derrière les hanches, les doigts pointés vers l'avant
- Tête en position neutre avec les yeux sur l'extrémité du trampoline

### Position à quatre pattes

(à exécuter seulement en hauteur réduite pour des progressions de tomber plat-ventre)



- Mains, genoux et tibias sur la toile du trampoline.
- Coudes légèrement fléchis (jamais bloqués), mains tournées légèrement vers l'intérieur et parallèles aux épaules
- Genoux alignés avec les hanches (cuisses à la verticale)
- Dos en position légèrement gainée
- Tête en position neutre avec les yeux sur la toile du trampoline, devant les mains

### Position de tomber plat-ventre



- Corps droit et rigide
- Cuisses et bras à plat sur la toile
- Bras pliés en forme de losange et appuyés sur la toile du trampoline avec le dessous des bras près du trampoline
- Jambes pliées et collées, orteils pointés
- Tête relevée avec les yeux sur la toile du trampoline, devant les mains

### Position de tomber dos



- Dos droit avec les hanches et les omoplates appuyées sur la toile du trampoline
- Jambes droites et collées, orteils pointés
- Jambes presque verticales
- Bras droits et presque verticaux
- Tête sur la toile du trampoline

### Position dos plat

(cette position doit être effectuée sur un matelas posé sur le trampoline pour éviter un rebond dangereux)

*En attente d'une image avec un matelas*

- Jambes droites et collées, orteils pointés
- Corps complètement droit et rigide
- Hanches légèrement soulevées pour permettre aux talons et aux épaules de s'appuyer sur la toile (comme lorsque l'on descend dans une glissade d'eau!)
- Bras serrés le long du corps
- Tête sur la toile dans l'alignement du corps

## Mouvements au sol

### Roulade avant

#### Étapes d'apprentissage de la roulade avant

- Faites la démonstration de la position groupée au sol
- Pratiquez le egg roll : balancez-vous d'avant en arrière sur le sol avec le dos rond (mouvement doux).
- Inclinez-vous vers l'avant en roulant le dos, avec la tête vers l'intérieur, pour une roulade en douceur.
- Gardez les genoux écartés à la fin de la roulade, pendant l'apprentissage, pour éviter que les genoux viennent se frapper contre le visage (c'est une bonne habitude à prendre pour l'apprentissage futur des sauts périlleux avant groupés sur le trampoline).
- Roulez vers l'avant sur le matelas et relevez-vous ensuite.
- Effectuez des variations : roulade ventrale, roulade carpée, position debout sur un pied.

### Roulade arrière

#### Étapes d'apprentissage de la roulade arrière

- Faites la démonstration de la position groupée au sol
- Pratiquez le egg roll : balancez-vous d'avant en arrière sur le sol avec le dos rond (mouvement doux).
- Effectuez le test de répulsion pour vérifier la force des bras : touchez les orteils, puis ramenez les mains vers l'avant (quatre longueurs de mains) et faites une répulsion dans cette position pour tester la force des bras pour le relever à la fin de la roulade arrière.
- Mettez-vous en position de recherche de vitesse sur le plancher, les mains sur les épaules, paumes vers le haut (comme si vous teniez une pizza dans chaque main).
- Roulez vers l'arrière avec le dos rond (les hanches d'abord, puis le dos et les épaules), mettez les mains au sol et revenez à la position de recherche de vitesse (debout).
- Répétez en faisant également toucher les pieds au sol, derrière la tête, avant de revenir à la position debout.
- Mettez-vous en position de recherche de vitesse avec les mains comme si vous teniez une pizza, rentrez la tête vers l'intérieur et arrondissez le dos pour une roulade arrière avec inclination en douceur (utilisez les mains!).
- Gardez les genoux écartés à la fin de la roulade, pendant l'apprentissage, pour éviter que les genoux viennent se frapper contre le visage.
- Roulez vers l'arrière sur le matelas et relevez-vous ensuite.
- Effectuez des variations : roulade ventrale, roulade carpée, position debout sur un pied

### Roulades sur les épaules

- Les roulades sur les épaules sont importantes pour les acrobates quand ils commencent à apprendre des figures plus difficiles; elles permettent de compenser les roulades excessives ou insuffisantes lors de l'atterrissage.

### Appui renversé

#### Enseignement de la progression pour l'appui renversé

- Augmentation de la force des poignets, des bras et des épaules (p. ex. : marche du singe, brouette)
- Exercices de fin sécuritaires permettant de pratiquer les quarts de tour et le saut vers le bas
- Exercices d'ouverture pour l'appui renversé (pratiquez avec le dos contre le mur ou face à un mur, les pieds contre celui-ci)

## **Appui renversé sur la tête**

Avertissement : ceci est une technique avancée.

- L'appui renversé sur la tête doit être supervisé par des entraîneurs qualifiés.
- Les jeunes enfants ne devraient pas effectuer cette technique (il y a trop de pression sur le cou).
- L'appui renversé sur la tête ne devrait être effectué que quelques fois par session d'entraînement.
- Le poids doit être supporté par les mains et la tête, et non par le front.

## **Mouvements pour le trampoline**

Les mouvements présentés dans les pages à venir sont classés par ordre d'apprentissage. Cet ordre peut toutefois être modifié tant que tous les mouvements prérequis ont été appris.



## Mouvement Sauts 1 : Saut d'arrêt



### Saut d'arrêt

- Regardez l'extrémité du trampoline.
- Atterrissez en pliant légèrement les genoux et les hanches.
- Pliez les jambes et les hanches rapidement pour amortir le choc.
- Terminez en vous tenant sur la toile du trampoline avec les genoux et les hanches légèrement pliés, la poitrine presque verticale et les bras tendus vers l'avant (plus haut que les épaules).
- Redressez-vous lentement et en contrôle.

### PRÉREQUIS :

- Ceci est le premier mouvement que les participants doivent apprendre sur le trampoline.
- C'est une position d'atterrissage qui peut être pratiquée de manière stationnaire.

### PROGRESSIONS :

- Saut d'arrêt d'une très faible hauteur.
- Augmentation graduelle de la hauteur.

### NOTES SUR LA SÉCURITÉ :

- Le saut d'arrêt est le mouvement le plus important pour la sécurité sur le trampoline.
- Le saut d'arrêt doit être pratiqué fréquemment pour pouvoir être effectué à tout moment.

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

Un saut d'arrêt doit être exécuté :

- à la fin de chaque nouveau mouvement;
- en cas d'atterrissage à l'extérieur du cadre ou sur les bords du trampoline;
- en cas de perte d'équilibre;
- en cas d'hésitation ou d'oubli d'un mouvement ou d'une routine;
- à la fin de chaque tour avant de descendre du trampoline;
- à tout moment quand l'entraîneur crie « STOP! ».

## Mouvement Sauts 1 : Saut droit



### Saut droit

- Sautez sur la croix.
- Regardez l'extrémité du trampoline tout au long du saut.
- Écartez légèrement les pieds et, lors du contact avec la toile, gardez les genoux parallèles aux orteils et les hanches parallèles aux talons. Tendez vos muscles stabilisateurs pour mieux rebondir.
- Produisez un rebond en poussant dans la toile du trampoline quand elle est au plus bas.
- Balancez les bras vers l'avant pendant que la toile se soulève pour augmenter le rebond et levez les bras au-dessus de la tête en atteignant le plus haut point dans les airs, puis redescendez-les sur les côtés ou à l'arrière pour vous préparer au prochain saut.
- Gardez le corps droit à la montée comme à la descente, dans les airs, et les jambes droites et les orteils pointés.

### PRÉREQUIS :

- SAUT D'ARRÊT efficace et contrôlé.

### PROGRESSIONS :

- Rebond faible et SAUT D'ARRÊT
- Sauts droits (sans balancement des bras)
- Sauts droits avec petit balancement des bras
- Saut droit avec balancement complet des bras
- Progression graduelle vers des sauts plus hauts et contrôlés

### NOTES SUR LA SÉCURITÉ :

- Les athlètes doivent être capables d'effectuer un SAUT D'ARRÊT à toute hauteur.

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Attention : de nombreux skieurs ont la force de sauter haut, mais ne possèdent pas le contrôle nécessaire pour le faire de manière sécuritaire.
- Conseils : s'ils perdent l'équilibre ou sont incapables de s'arrêter, ils doivent SAUTER MOINS HAUT!

## Mouvement Sauts 1 : Sauts verticaux et prises



### Sauts verticaux et prises

- Commencez et atterrissez sur la croix.
- Regardez l'extrémité du trampoline tout au long du saut.
- Commencez et atterrissez debout.
- Notez que la technique et la position, lors du contact avec le trampoline, sont identiques à celles du saut droit.
- Sautez, puis exécutez le mouvement dans les airs.
- Relâchez la forme en prévision de l'atterrissage.
- Atterrissez en douceur sur les DEUX pieds.

### PRÉREQUIS :

- SAUT D'ARRÊT
- SAUT DROIT contrôlé et en équilibre
- Démonstration de la forme désirée en position stationnaire au sol (la flexibilité est importante!)

### PROGRESSIONS :

- Effectuez la forme en position stationnaire au sol.
- Faites des sauts droits en contrôle.
- Ajoutez une forme dans les airs et terminez par un SAUT D'ARRÊT.
- Répétez la forme dans les airs et faites-la suivre d'un rebond droit.
- Faites des formes à la suite ou en séquence.
- Commencez avec des formes plus faciles et augmentez progressivement le niveau de difficulté.

### NOTES SUR LA SÉCURITÉ :

- À mesure que les athlètes s'adonnent à pratiquer des formes plus difficiles et créatives, ils doivent s'assurer d'atterrir sur leurs DEUX PIEDS à la fin de chaque mouvement et d'effectuer un SAUT D'ARRÊT s'ils ont perdu l'équilibre.

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- La forme doit être exécutée au plus haut dans les airs pour ne pas interférer avec le décollage ou l'atterrissage.
- Les prises de ski doivent être apprises des deux côtés.

## **VARIATIONS (EXEMPLES DE SAUTS VERTICAUX ET DE PRISES DE SKI) :**

### **Jeu : « Inventez une prise de ski »**

#### **Saut du gorille**

- Amplitude importante dans les airs
- Jambes pliées et écartées, genoux vers le haut
- Mains presque au niveau des pieds
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

#### **Gorille groupé (position groupée ouverte)**

- Position semblable à celle du gorille, mais avec les jambes collées
- Mains presque au niveau des pieds
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

#### **Saut groupé**

- Genoux pliés
- Cuisses près de la poitrine
- Talons près des fesses
- Mains sur les tibias
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

#### **Cosaque (écart)**

- Jambes droites et ouvertes à 90 degrés et plus
- Fermeture tronc-jambes avec dos droit
- Mains au milieu (sur les pieds pour l'écart)
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

#### **Position carpée (pike)**

- Jambes droites et collées, à l'horizontale
- Mains prenant l'extérieur des skis (ou touchant les pieds)
- Fermeture tronc-jambes avec dos droit
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

#### **Swan Jump (saut en position verticale avec extension)**

- Position en extension droite dans les airs (hanches ouvertes)
- Jambes droites et collées
- Bras levés droits au-dessus de la tête

#### **Spread Eagle (saut en étoile)**

- Jambes et bras droits étendus sur les côtés (abduction)
- Haut du tronc vertical et hanches droites
- Tête en position neutre

## **Twister**

- Corps droit en position verticale avec rotation en contre-rotation
- Hanches et jambes tournées à 90 degrés
- Torsion du haut du corps dans la position opposée
- Bras tendus à la hauteur des épaules
- Tête en position neutre (regardez l'extrémité du trampoline)

## **Daffy**

- Jambes ramenées vers l'avant et l'arrière simultanément pour former un angle de 180 degrés (grand écart)
- Bras opposés aux jambes
- Tête en position neutre
- Hanches droites (vers l'avant)

## **Mutique (Mute Grab)**

- Main qui attrape l'extérieur du pied croisé sur le dessus
- Pieds collés, genoux pliés
- Tête en position neutre

### *Variations :*

- Mutique simple
- Mutique sur le côté
- Mutique vers l'arrière

## **Safety Grab**

- Main qui attrape le pied du même côté
- Genoux pliés
- Tête en position neutre

### *Variations :*

- Double safety grab
- High safety ou « scissor » grab

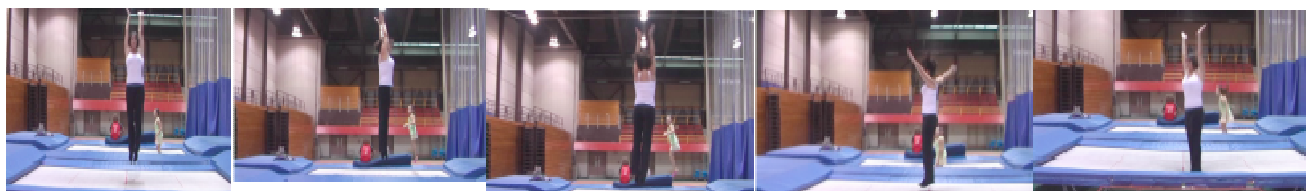
## **Japonais**

- Main qui attrape le pied opposé en passant derrière l'autre jambe
- Pied tenu par la base
- Tête en position neutre

## **Prise de talon**

- Étirement vers l'arrière pour attraper le talon du ski (soyez créatif sur le trampoline)

## Mouvement Sauts 1 : **180 droit et 360 droit (rotations verticales)**



### **180 droit et 360 droit**

- Commencez et atterrissez sur la croix.
- Commencez et atterrissez en douceur sur les DEUX pieds.
- Regardez l'extrémité du trampoline pendant le décollage et l'extrémité du trampoline dans la direction vers laquelle vous voulez faire face en atterrissant.
- Effectuez une rotation du corps sur l'axe de rotation seulement.
- Poussez avec les deux pieds dans des directions opposées (un vers l'avant et l'autre vers l'arrière) pour amorcer la rotation durant le décollage (force couplée).
- Gardez le corps, dans les airs, droit et vertical avec les jambes collées, les orteils pointés et les bras près du corps.

### **PRÉREQUIS :**

- SAUT D'ARRÊT
- SAUT DROIT contrôlé et en équilibre
- 180 DROIT au sol
- 360 DROIT au sol

### **PROGRESSIONS :**

- 180 droit sans saut sur le trampoline avec SAUT D'ARRÊT
- 180 droit sur le trampoline à faible hauteur avec SAUT D'ARRÊT
- 180 droit avec rebond extérieur sur la croix
- 360 droit sans saut sur le trampoline avec SAUT D'ARRÊT
- Augmentation graduelle de la hauteur.

### **NOTE SUR LA SÉCURITÉ :**

- Plus la rotation est prononcée, plus il est important d'effectuer le SAUT D'ARRÊT.

### **VARIATIONS :**

- Accentuez la rotation pour parvenir à des 540 droit, à des 720 droit, etc.
- Ajoutez une position, une prise de ski ou un défi.

## Mouvement Sauts 1 : **Rebond switch**

### **Rebond switch**

- Sautez avec les pieds dans la même direction, mais regardez à l'extrémité opposée du trampoline (derrière).
- Commencez et atterrissez sur la croix.
- Commencez et atterrissez en douceur sur les DEUX pieds.
- Ouvrez les épaules et le haut du corps pour aider à garder la tête tournée vers l'extrémité arrière du trampoline.

### **PRÉREQUIS :**

- SAUT DROIT

### **PROGRESSIONS :**

- Sautez les pieds vers l'avant et concentrez votre regard à 90 degrés (regardez un côté du trampoline).
- Sautez les pieds vers l'avant et gardez les yeux à 180 degrés (à l'opposé des pieds, c'est-à-dire derrière).

### **NOTES SUR LA SÉCURITÉ :**

- Minimisez le rebond sur la toile du trampoline autant que possible durant le rebond switch puisque le chancellement du pied peut causer de l'instabilité sur le trampoline.
- Évitez de minimiser le rebond sur la toile du trampoline lors des mouvements d'atterrissage.

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Les athlètes devraient s'exercer au rebond switch dans les deux directions.
- Les athlètes devraient travailler la flexibilité du torse au sol pour faire tourner tout le haut de leur corps, et pas seulement le cou, pour rebondir confortablement.

## Mouvement Sauts 1 : **180 à switch**

### **180 à switch**

- Commencez vers l'avant en regarder l'extrémité du trampoline pendant le décollage.
- Faites une rotation de 180 degrés avec le bas du corps, mais gardez toujours les yeux sur la même extrémité du trampoline.
- Atterrissez avec les pieds inversés.
- Ouvrez les épaules et le haut du corps pour aider à garder les yeux sur un point pendant que le bas du corps tourne.

### **PRÉREQUIS :**

- SAUT DROIT
- TWISTER VERTICAL
- REBOND SWITCH
- 180 DROIT

### **PROGRESSIONS :**

- Effectuez un Twister vertical, atterrissage vers l'avant.
- Commencez vers l'avant et ne tournez que le bas du corps à 90 degrés en gardant les yeux sur l'extrémité avant du trampoline et effectuez un SAUT D'ARRÊT.
- 180 atterrissage switch en regardant vers l'avant tout le temps.

### **NOTES SUR LA SÉCURITÉ :**

- Gardez les muscles stabilisateurs tendus à l'atterrissage.
- Pliez les genoux à l'atterrissage.
- N'oubliez pas le SAUT D'ARRÊT!

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Ceci est le mouvement de base pour enseigner la technique appropriée pour tous les mouvements comprenant des atterrissages switch.
- Les athlètes devraient apprendre le mouvement 180 avec switch dans les deux directions.



## Mouvement Sauts 1 : **180 switch**

### **180 switch**

- Commencez en position switch avec le haut du corps tourné pour que les yeux soient sur l'extrémité arrière du trampoline (derrière).
- Effectuez des rotations de 180 degrés avec le bas du corps pour rattraper le haut du corps en gardant les yeux sur la même extrémité du trampoline pendant tout le mouvement.
- Amorcez la rotation avec les épaules, puis allez-y avec les hanches pour terminer dans une posture faisant face à l'avant.

### **PRÉREQUIS :**

- SAUT DROIT
- REBOND SWITCH
- 180 DROIT

### **PROGRESSIONS :**

- Rebond switch
- Rebond switch plus rotation du bas du corps de 90 degrés (gardez les yeux au même endroit)
- 180 switch

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Le mouvement doit être enseigné dans les deux directions.
- Ceci est le mouvement de base pour enseigner la technique appropriée pour tous les mouvements comprenant des décollages switch.
- L'athlète tourne en un seul bloc? Faites des exercices de flexibilité et de séparation épaules-hanches jusqu'à ce que chaque segment du corps bouge indépendamment.

## Mouvement Sauts 1 : **360 switch**

### **360 switch**

- Commencez en position switch (haut du corps tourné, yeux sur l'extrémité arrière du trampoline).
- Effectuez une rotation de 360 degrés avec le bas du corps pour rattraper le haut du corps en gardant les yeux sur la même extrémité du trampoline pendant tout le mouvement.
- Amorcez la rotation avec les épaules, puis allez-y avec les hanches pour terminer la rotation à la fin du mouvement.
- Atterrissez switch dans la direction opposée.

### **PRÉREQUIS :**

- SAUT DROIT
- REBOND SWITCH
- 180 À SWITCH
- 180 SWITCH
- 360 DROIT

### **PROGRESSIONS :**

- Rebond switch, rotation de 180 degrés pour atterrissage en avant (1<sup>re</sup> moitié du mouvement) = 180 switch
- Départ vers l'avant et atterrissage switch dans l'autre direction (2<sup>e</sup> moitié du mouvement = 180 à switch
- Enchaînement de la 1<sup>re</sup> moitié puis de la 2<sup>e</sup> avec un rebond entre les deux
- 360 switch

### **VARIATIONS ET MANŒUVRES**

- Direction opposée
- 360 switch en position du gorille
- 360 switch consécutifs dans des directions opposées tout en gardant les yeux sur un même point

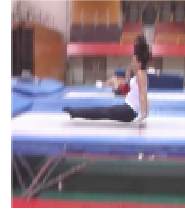
### **NOTES SUR LA SÉCURITÉ :**

- Gardez le centre de gravité au-dessus de la base de support.

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Montrez le mouvement dans les deux directions.
- N'oubliez pas que les 360 switch consécutifs dans des directions opposées constituent un des outils d'entraînement les plus efficaces pour apprendre et affiner la séparation épaules-hanches.
- Revoyez ce mouvement comme une base pour ajouter du défi à Habiletés Sauts 2.

## Mouvement Sauts 1 : Tomber assis



### Tomber assis

- Regardez l'extrémité du trampoline tout au long du mouvement.
- Commencez avec une rotation très légère vers l'arrière.
- Gardez le corps droit dans les airs avec une légère inclinaison vers l'arrière et tenez les bras droits au-dessus de la tête.
- Ayez les jambes droites et collées et les orteils pointés à l'atterrissage.
- Gardez le haut du corps presque vertical avec les épaules légèrement derrière les hanches.
- Baissez les bras vers l'avant pour l'atterrissage et placez les mains légèrement derrière les hanches avec les DOIGTS VERS L'AVANT (du côté des orteils).
- Pliez légèrement les coudes pour pousser dans la toile et créer un rebond ainsi que la force décentrée requise pour revenir sur vos pieds.

### PRÉREQUIS :

- SAUT D'ARRÊT
- SAUT DROIT
- TOMBER ASSIS (stationnaire)

### PROGRESSIONS :

- Position du tomber assis stationnaire sur la toile du trampoline (assurez-vous que les doigts pointent vers l'avant, du côté des orteils!)
- Position assise à partir de la position debout sur un matelas sur la toile du trampoline
- Position assise à partir d'un petit saut sur le matelas (restez à cette étape jusqu'à ce que l'atterrissage soit constant)
- Position assise à partir d'un petit saut sur le trampoline
- Augmentation graduelle de la hauteur

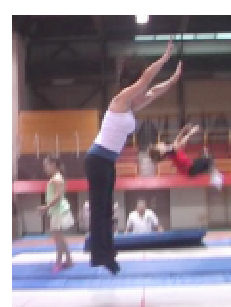
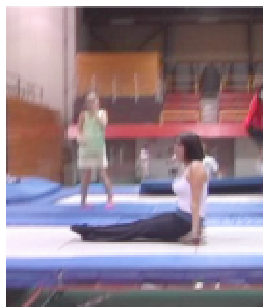
### NOTE SUR LA SÉCURITÉ :

- LES DOIGTS DOIVENT POINTER VERS L'AVANT, DU CÔTÉ DES ORTEILS pour éviter les blessures aux bras, aux poignets et aux épaules.

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- L'athlète peut continuer à améliorer le mouvement pour atteindre une position droite avec les bras dans les airs pendant la phase aérienne (tomber assis en extension).

## Mouvement Sauts 1 : Tomber assis, 180 retour debout



### Tomber assis, 180 retour debout

- Faites une rotation de 180 degrés à partir du tomber assis en vous remettant sur vos pieds.
- Regardez l'extrémité avant du trampoline pendant le décollage puis regardez l'autre l'extrémité du trampoline (dans la direction vers laquelle vous voulez faire face en atterrissant).
- Poussez vers le bas avec vos mains en entrant en contact avec la toile du trampoline.
- Balancez vos bras vers l'avant puis au-dessus de votre tête pendant la rotation.
- Tenez votre corps droit dans les airs pour faciliter la rotation.

### PRÉREQUIS :

- TOMBER ASSIS RETORU SUR PIEDS
- 180 DROIT

### PROGRESSIONS :

- Tomber assis, retour sur pieds, 180 droit
- Tomber assis, rotation de 90 degrés avec retour sur pieds, SAUT D'ARRÊT
- Tomber assis, 180 avec retour sur pieds, SAUT D'ARRÊT

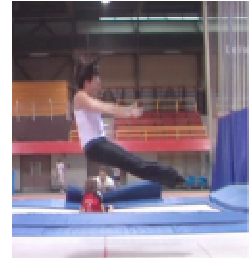
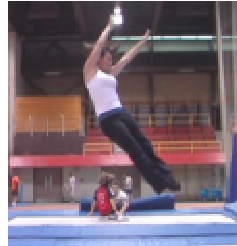
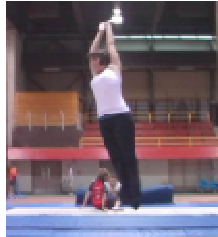
### NOTE SUR LA SÉCURITÉ :

- Un SAUT D'ARRÊT doit toujours être exécuté pendant l'ajout d'une rotation à la fin de tout mouvement parce que la rotation peut être incomplète et mener à un atterrissage déséquilibré pendant le processus d'apprentissage.

### VARIATIONS :

- TOMBER ASSIS et 360 AVEC RETOUR SUR PIEDS : utilisez la même méthode étape par étape en augmentant la rotation de 90 degrés à la fois et en exécutant un SAUT D'ARRÊT à chaque essai.

## Mouvement Sauts 1 : **180, tomber assis**



### **180, tomber assis**

- Le participant effectue une rotation de 180 degrés et une réception en position assise
- Commencer avec une très légère rotation vers l'avant (se pencher)
- Regarder vers l'avant à l'une des extrémités du trampoline lors du saut puis à l'extrémité opposée (dans la direction dans laquelle vous souhaitez vous retrouver à la réception)
- Les bras sont levés lors du saut pour aider à l'impulsion et à la rotation
- Lors de la rotation, le corps reste droit dans les airs, avec les bras tendus au-dessus de la tête
- Juste avant la réception, après la réalisation de la rotation, l'athlète se penche pour une réception en position assise, les bras sont baissés et les mains poussent sur le trampoline avec les doigts pointés vers l'avant

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER ASSIS, DEBOUT
- 180 DROIT

### **PROGRESSIONS :**

Cela aide de toujours effectuer la réception assise dans la même direction lors de chacune de ces progressions, seule la position de départ change :

- 180 droit, assis, debout
- Commencer debout sur le trampoline face au côté et effectuer  $\frac{1}{4}$  de vrille avec une réception en position assise
- 180, tomber assis

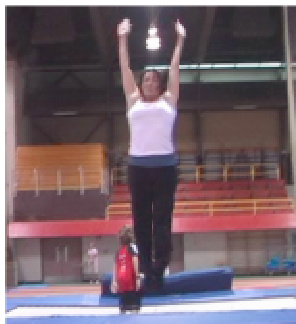
### **NOTE DE SÉCURITÉ :**

- Ne pas oublier de POINTER LES DOIGTS VERS L'AVANT à la réception en position assise

### **VARIATION :**

- VRILLE COMPLÈTE, ASSIS : pour tourner davantage, l'athlète peut se décaler de 90 degrés pour commencer à faire face à l'autre côté au début de l'habileté afin d'effectuer  $\frac{3}{4}$  de vrille (270 degrés) avec une réception en position assise. Puis il peut ajouter progressivement des degrés pour se rapprocher de 360. Ne pas oublier de toujours atterrir dans la même direction afin d'éviter toute confusion! Cela aide également l'athlète à savoir de quel côté se pencher lors de l'impulsion.

## Mouvement Sauts 1 : Tomber assis, 180, tomber assis (rotation des hanches)



### Rotation des hanches

- Une légère rotation vers l'avant est requise afin de réussir cette habileté, le tronc est légèrement penché vers l'avant lors de la première réception assise et les mains poussent sur la toile du trampoline afin de créer à la fois une rotation vers l'avant et une rotation longitudinale
- Regarder l'extrémité avant du trampoline lors de l'impulsion puis le long du côté du trampoline et vers l'autre extrémité lors de la rotation longitudinale (dans la direction dans laquelle vous souhaitez vous retrouver à la fin de l'habileté)
- Les bras sont levés vers l'avant et au-dessus de la tête lors de la rotation longitudinale, et ils redescendent sur les côtés pour la dernière réception assise (les doigts pointant vers l'avant)
- Garder le corps droit pour faciliter la rotation
- Lors de la rotation longitudinale, les jambes basculent sous le corps afin de retrouver une position droite au milieu de l'habileté

### PRÉREQUIS :

- 180, TOMBER ASSIS
- TOMBER ASSIS, 180, DEBOUT

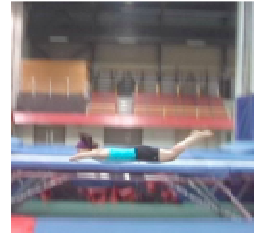
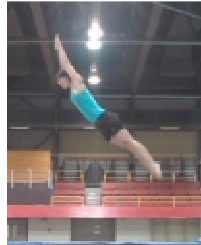
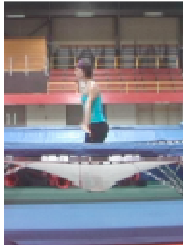
### PROGRESSIONS:

- Tomber assis, debout, 180, assis
- Tomber assis, 180, debout, assis
- Tomber assis, ¼ vrille, debout, ¼ vrille, assis
- Tomber assis, 180 avec les pieds touchant à peine à la fin, assis (léger rebond)
- Tomber assis, 180, assis (lever les pieds pour une réception assise juste avant qu'ils ne touchent le trampoline)
- Tomber assis, 180, assis

### NOTE DE SÉCURITÉ :

- Ne pas oublier de POINTER LES DOIGTS VERS L'AVANT pour toute réception en position assise

## Mouvement Sauts 1 : Tomber ventre



### Tomber ventre

- Commencer avec les pieds sur la croix et atterrir avec la ceinture sur la croix (rotation de 90 degrés vers l'avant)
- REGARDER vers l'extrémité du trampoline lors de l'impulsion, le long de la ligne de centre dans les airs, et la toile entre les mains à la réception.
- La poitrine et les cuisses doivent toucher la toile en même temps

Lorsque l'athlète est prêt :

- Lors du décollage, les bras basculent vers l'avant pour donner de l'impulsion, le corps reste droit lorsqu'il est dans les airs
- La rotation vers l'avant est démarrée par les pieds qui poussent vers l'avant sur la toile du trampoline lorsqu'elle se soulève
- Les genoux sont pliés à la réception afin que les tibias soient perpendiculaires au trampoline

### PRÉREQUIS :

- À QUATRE PATTES (immobile)
- TOMBER VENTRE (immobile)

### PROGRESSIONS :

- Revoir la POSITION TOMBER VENTRE tout en étant immobile sur le trampoline
- Revoir la POSITION À QUATRE PATTES tout en étant immobile sur le trampoline
- Passer d'une position à l'autre de façon répétée avec un léger rebond, le buste restant horizontal, les épaules tombant verticalement (pas vers l'avant) et les pieds glissent vers l'arrière pour passer en position sur le ventre
- Se tenir debout sur un tapis de réception, se pencher vers l'avant afin que le buste soit horizontal, se laisser tomber doucement en position sur le ventre sur le tapis (la taille tombant à la position initiale des pieds)
- Progresser graduellement jusqu'à démarrer à partir d'une position debout, puis ajouter de la hauteur

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Toujours utiliser un tapis de parade pour amortir la réception et éviter les abrasions aux coudes et aux genoux
- Ne retirer le tapis que lorsque les réceptions sont systématiquement à plat (horizontales des épaules aux genoux)

- La priorité principale est une RÉCEPTION SÉCURITAIRE, À PLAT ET CONFORTABLE, c'est uniquement lorsque la réception est réussie systématiquement que l'athlète peut travailler sur l'amélioration de l'impulsion et de la partie aérienne de l'habileté

**NOTE POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Continuer à améliorer la réception sur le ventre afin de développer une bonne technique pour toutes les rotations vers l'avant, par la suite les athlètes seront capables de garder leur corps droit pendant toute la durée de la phase aérienne



## Mouvement Sauts 1 : Tomber assis, tomber ventre

### Tomber assis, tomber ventre

- Commencer en position assise sur la croix, pivoter vers l'avant en position sur le ventre
- Les mains poussent sur le trampoline légèrement derrière des hanches (LES DOIGTS POINTANT VERS L'AVANT) et le buste est penché vers l'avant afin de produire une rotation vers l'avant (force décentrée)
- La poitrine reste basse, se déplaçant vers la position de réception horizontale sur le ventre

### PRÉREQUIS :

- ASSIS
- POSITION À QUATRE PATTES
- POSITION SUR LE VENTRE
- Légers rebonds entre : position à quatre pattes, tomber ventre

### PROGRESSIONS : (utiliser un tapis!)

- DE LA POSITION DEBOUT (SANS REBOND) : assis, à quatre pattes, sur le ventre
- DE LA POSITION DEBOUT (SANS REBOND) : assis, en position à quatre pattes dans les airs, puis réception sur le ventre si le gymnaste se sent à l'aise (sinon réception à quatre pattes)
- Rester à cette étape avec la réception à quatre pattes comme option jusqu'à ce que les réceptions sur le ventre soient systématiquement à plat et confortables
- Réception assise puis groupée puis sur le ventre (bas) sur la toile du trampoline
- Réception assise puis sur le ventre (ajouter de la hauteur progressivement)

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Pour éviter les blessures aux bras, toujours commencer sans REBOND pour la réception à quatre pattes
- Rappeler à l'athlète qu'en cas de manque de rotation pour assurer une bonne réception sur le ventre, il peut passer en réception à quatre pattes comme « échappatoire » pour éviter une mauvaise réception

### VARIATIONS :

- TOMBER ASSIS, GROUPE, TOMBER VENTRE
- TOMBER ASSIS, ÉCART, TOMBER VENTRE
- TOMBER ASSIS, CARPÉ, TOMBER VENTRE

## Mouvement Sauts 1 : Tomber dos

### Tomber dos

- Commencer avec les pieds sur la croix, réception avec le bas du dos sur la croix (rotation en arrière de 90 degrés)
- REGARDER vers l'extrémité du trampoline lors de l'impulsion, puis utiliser votre vision PÉRIPHÉRIQUE pour rester orienté
- Les hanches, les épaules et l'arrière de la tête doivent toucher la toile simultanément, la colonne vertébrale doit être droite
- Les jambes sont proches de la verticale et les bras sont proches de la verticale (pointant vers le plafond) à la réception
- Pousser avec les jambes vers l'avant et vers le bas pour revenir en position debout, les bras levés à la verticale lors de la montée

Lorsque l'athlète est prêt :

- La position du corps est droite dans les airs, et elle est pliée aux hanches juste avant la réception sur le dos
- La rotation en arrière est démarrée par les pieds poussant vers l'arrière sur la toile du trampoline lors de l'impulsion
- Les hanches doivent être ouvertes lors de l'impulsion pour aider à créer une force décentrée
- Lors du décollage, balancer les bras vers l'avant pour produire l'impulsion

### PRÉREQUIS :

- TOMBER ASSIS
- TOMBER DOS (immobile)

### PROGRESSIONS :

- Position de tomber dos SANS REBOND sur le trampoline
- Tomber dos sur un tapis de parade sur la toile du trampoline, pousser tout d'abord avec une seule jambe tout en laissant l'autre avec le pied au sol, cela rassure le participant s'il a peur de trop tourner
- Tomber dos à partir d'une position accroupie sur un tapis de parade
- Tomber dos sur un tapis de parade avec les deux jambes ensemble
- Léger rebond vers le tomber dos sur un tapis de parade (ajouter un peu de hauteur progressivement)
- Lorsque les réceptions sont systématiquement à plat, effectuer un tomber dos BAS sur la toile, et revenir sur les pieds
- Passer de la position tomber dos à la position debout sur le trampoline, en ajoutant progressivement plus de hauteur de rebond

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Toujours utiliser un TAPIS DE PARADE SUR LE TRAMPOLINE pour enseigner le tomber dos
- La priorité principale est une RÉCEPTION SÉCURITAIRE, À PLAT ET CONFORTABLE, c'est uniquement lorsque la réception est réussie systématiquement que l'athlète peut travailler sur l'amélioration de l'impulsion et de la partie aérienne de l'habileté

### NOTE POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Continuer à améliorer la réception sur le dos afin de développer une bonne technique pour toutes les rotations vers l'arrière, par la suite les athlètes seront capables de garder leur corps droit pendant toute la durée de la phase aérienne

## **Mouvement Sauts 1 : Tomber dos, 180, debout**

### **Tomber dos, 180, debout**

- Tomber dos, avec une rotation de 180 degrés ajoutée lors du passage en position debout
- À partir du tomber dos, ouvrir les hanches (pousser sur les jambes vers l'avant) afin que les épaules poussent sur la toile pour produire une rotation vers l'avant
- La vrille est démarrée à mi-chemin dans les airs (après la « poussée » sur les jambes)
- Regarder vers l'avant pour voir l'extrémité du trampoline lors de la montée, se tourner pour regarder la croix lors de la partie aérienne pour préparer la réception
- La position du corps est droite lors de la phase aérienne afin de faciliter la rotation

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER DOS, DEBOUT
- 180 DROIT
- TOMBER ASSIS, 180, DEBOUT

### **PROGRESSIONS :**

- Tomber dos, debout, 180 droit
- Tomber dos, ¼ de vrille, debout, SAUT D'ARRÊT (réception de côté par rapport au trampoline)
- Tomber dos, 180, debout, SAUT D'ARRÊT

### **NOTE DE SÉCURITÉ :**

- Toujours effectuer un SAUT D'ARRÊT à la fin de toute nouvelle habileté avec vrille

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- La priorité est d'avoir une rotation suffisante vers l'avant pour revenir debout, LA VRILLE EST SECONDAIRE
- Si l'athlète tourne trop tôt, il va se déplacer sur le côté, pour régler cela, réviser le passage en position debout à partir du tomber dos et travailler sur la « poussée » avant d'ajouter la vrille

### **VARIATION :**

- TOMBER DOS, 1 VRILLE COMPLÈTE, DEBOUT (ajouter 90 degrés à la fois jusqu'à la fin avec un SAUT D'ARRÊT)

## Mouvement Sauts 1 : **180, tomber dos**



### **180, tomber dos**

- Commencer en pivotant vers l'avant de 90 degrés (vers un tomber ventre) ajouter ½ vrille (180 degrés) dans les airs pour atterrir en tomber dos
- Rester sur la croix (les pieds commencent sur la croix, la taille atterrit sur la croix)
- Regarder la croix aussi longtemps que possible pendant la phase aérienne
- La vrille est amorcée dans les airs juste avant la réception
- La position du corps est droite dans les airs pour faciliter la vrille

### **PRÉREQUIS :**

- 180 DROIT
- 180, TOMBER ASSIS
- TOMBER DOS
- TOMBER VENTRE

### **PROGRESSIONS :**

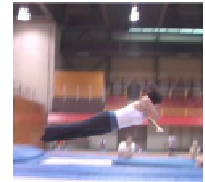
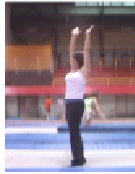
1. La méthode « frapper dans ses mains » (utiliser un tapis de parade à toutes les étapes)
  - Tomber ventre sur le tapis de parade
  - Tomber ventre sur le tapis de parade, se tourner sur le dos au rebond
  - Tomber ventre en frappant dans ses mains avant la réception sur le tapis
  - Tomber ventre, ajouter ½ vrille avant la réception sur le tapis (au lieu de frapper dans ses mains)
2. Ajouter la vrille à la méthode de départ
  - Tomber dos sur un tapis
  - Commencer en tournant les pieds de 90 degrés dans la direction opposée à la direction de la vrille souhaitée, puis tourner de 90 degrés pour une réception sur le dos sur le tapis
  - Tourner les pieds davantage au départ jusqu'à ce que le gymnaste atteigne 180 degrés (½ vrille) avec une réception sur le dos sur le tapis

REMARQUE : le tomber dos est toujours effectué dans la même direction, seule la position de départ change

### **NOTE DE SÉCURITÉ :**

- LA VRILLE DOIT ÊTRE EFFECTUÉE AUSSI TARD QUE POSSIBLE afin d'assurer une bonne réception sur le dos

## Mouvement Sauts 1 : **180, tomber ventre (avion)**



### **180, tomber ventre**

- Rotation vers l'arrière de 90 degrés plus ½ vrille pour une réception sur le ventre
- REGARDER vers l'avant à l'extrémité du trampoline lors de l'impulsion, la toile doit être visible tout au long de l'habileté, regarder la ligne de centre à la réception
- La position du corps est droite dans les airs
- Les bras peuvent être collés le long du corps ou être levés au-dessus de la tête
- Commencer avec les pieds sur la croix, finir avec la taille sur la croix
- La réception sur le ventre est horizontale (la poitrine et les cuisses touchent la toile simultanément)

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER VENTRE
- 180 DROIT

### **PROGRESSIONS :**

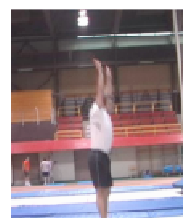
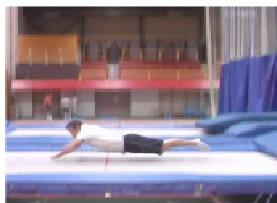
Pour les progressions suivantes, choisir une seule direction pour toutes les réceptions sur le ventre afin d'éviter toute confusion. Les réceptions sur le ventre sont toujours effectuées dans la même direction au-dessus de la ligne de centre, seule la position de départ change :

- Saut 180 droit (réception debout), tomber ventre
- *Placer un tapis sur le trampoline, commencer au milieu du tapis pour les progressions suivantes*
- Faire face au côté du trampoline, effectuer ¼ de vrille (90 degrés) avec une réception tomber ventre (réception sur la ligne de centre). REMARQUE : attention au sens de la rotation!
- Commencer progressivement plus loin jusqu'à effectuer ½ vrille (180 degrés) avec un tomber ventre sur le tapis
- Ajouter progressivement du rebond et augmenter la hauteur
- Retirer le tapis uniquement lorsque les réceptions sont systématiquement bonnes

### **NOTE POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Il est important de passer du temps à contrôler et à continuer à améliorer cette habileté, car elle est la base pour réaliser un saut périlleux arrière

## Mouvement Sauts 1 : Tomber ventre, 180, debout



### Sur le ventre, 180, debout

- Tomber ventre avec  $\frac{1}{2}$  vrille ajoutée lors de la montée vers une réception debout
- Pousser avec les mains et les bras sur la toile en position sur le ventre afin de créer la rotation requise pour passer debout
- Pour produire une rotation vers la gauche, pousser plus fort avec la main gauche, pour produire une rotation vers la droite, pousser plus fort avec la main droite
- La position du corps devrait être droite pendant la montée en position debout afin de faciliter la rotation

### PRÉREQUIS :

- TOMBER VENTRE, DEBOUT
- 180 DROIT

### PROGRESSIONS :

- Tomber ventre, debout, 180 droit
- Tomber ventre,  $\frac{1}{4}$  vrille, debout, SAUT D'ARRÊT (se termine face au côté)
- Tomber ventre, 180, debout, SAUT D'ARRÊT

### NOTE POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Cette habileté est une bonne préparation pour apprendre à ajouter de la vitesse de rotation à la fin du Module Sauts 2

## Mouvement Sauts 1 : **Table tournante 180**

### **Table tournante 180**

- Tomber ventre, suivi par une rotation de 180 degrés autour de l'axe de la « roue » avec une réception sur le ventre
- Lors du tomber ventre, les mains poussent le trampoline sur le côté, créant une force décentrée pour produire une rotation autour de l'axe de la « roue »
- Les jambes se déplacent sur le côté afin de créer une force de réaction aux genoux pour compléter le couple de force
- Le corps reste parallèle au trampoline (pas de vrille ou de culbute)
- Le corps passe en position groupée ou « gorille » dans les airs afin d'accélérer la rotation
- Le corps reprend une position droite pour une réception sur le ventre après une rotation de 180 degrés

### **PRÉREQUIS :**

- À QUATRE PATTES
- TOMBER VENTRE

### **PROGRESSIONS :**

- Tomber ventre, tomber ventre (rebond sur le ventre)
- Tomber ventre, groupé, tomber ventre (les hanches doivent être plus élevées que les épaules dans les airs)
- Tomber ventre, table tournante à 90 degrés
- Tomber ventre, table tournante à 180 degrés

### **NOTES DE SÉCURITÉ :**

- Trop de répétitions peuvent créer des abrasions de la peau aux coudes et aux genoux
- Limiter le nombre de répétitions ou porter des manches longues et des pantalons lors de l'apprentissage de cette habileté

### **NOTE POUR L'ENTRAÎNEUR :**

Des variations des tables tournantes peuvent être utilisées pour monter en puissance ou pour pratiquer l'orientation spatiale pour de futures habiletés en style libre.

### **VARIATIONS :**

- Ajouter de la rotation pour réaliser une TABLE TOURNANTE COMPLÈTE (rotation de 360 degrés)
- ½ TABLE TOURNANTE AVEC ½ VRILLE ET RÉCEPTION SUR LE DOS (table tournante à 180 degrés, en ajoutant une vrille à 180 degrés et passage sur le dos juste avant la réception)

## Mouvement Sauts 1 : **Seat roller (tomber assis, 360, tomber assis)**

### **Seat roller**

- Tomber assis, 360, tomber assis, réception dans la même direction qu'au départ
- Regarder l'extrémité du trampoline au début et à la fin de l'habileté
- Les mains poussent sur le trampoline, **LES DOIGTS POINTANT VERS L'AVANT**. La main extérieure (opposée à la direction de la rotation) pousse vers le bas et la main intérieure pousse en s'éloignant du corps afin d'amorcer la rotation et de rester au milieu du trampoline
- Les épaules sont **PENCHÉES VERS L'ARRIÈRE** et les **HANCHES SE SOULÈVENT** après l'impulsion, les pieds restent à proximité du trampoline
- Dans les airs, la position du corps est droite, et à un angle d'environ 45 degrés

REMARQUE : Le 'roller' est très différent de la rotation des hanches. Cette habileté ne comporte **PAS** de rotation vers l'avant. Si l'athlète se penche vers l'avant, il se retrouvera de côté ou le tour ne sera pas complètement effectué.

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER ASSIS
- 180 DROIT
- À QUATRE PATTES

### **PROGRESSIONS :**

#### 1. Méthodes de progression

- Tomber assis, monter les hanches, tomber assis
- Tomber assis, 180, à quatre pattes
- Tomber assis, 180, à quatre pattes, 180, tomber assis
- Tomber assis, 360, tomber assis

#### 2. Répétition sans rebond, puis ajouter de la vitesse

- Commencer en position assise immobile sur le trampoline. **SANS REBOND**, rouler en position de traction sur les mains, puis effectuer une roulade pour passer en position assise (360 degrés)
- Rouler progressivement plus rapidement et avec moins de poids sur les mains en position de traction sur les mains
- Essayer de finir avec les mains de chaque côté des hanches (les doigts vers l'avant) pour la position assise finale
- Passer progressivement à : tomber assis, 360, tomber assis avec un petit rebond

### **NOTES DE SÉCURITÉ :**

- Ne pas oublier que les **DOIGTS POINTENT VERS L'AVANT** lors des réceptions assises
- **NE JAMAIS SE RÉCEPTIONNER SUR LES BRAS TENDUS** sur la toile du trampoline!

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Il est bien plus facile d'apprendre à partir de réceptions assises consécutives qu'en sautant en position assise
- Il est courant d'aller de travers, les athlètes doivent se pencher en arrière avec le corps droit pendant la rotation

### **VARIATIONS :**

- TOMBER ASSIS, 360, TOMBER DOS (tomber assis, roller, tomber dos)
- TOMBER ASSIS, 720, TOMBER ASSIS ou « DOUBLE ROLLER » (utiliser un tapis « jeté » lors de l'apprentissage)



## Mouvement Sauts 1 : **Back roller (tomber dos, 360, tomber dos)**

### **Back roller**

- À partir du tomber dos, l'athlète effectue une rotation de 360 degrés avec une réception sur le dos à nouveau
- Le corps est droit dans les airs pour faciliter la rotation et le corps est orienté à un angle d'environ 45 degrés par rapport au trampoline (les pieds étant plus hauts que la tête)
- Les bras peuvent être écartés au départ, puis ramenés le long du corps pour accélérer la rotation, puis à nouveau écartés afin de ralentir la rotation pour la réception
- S'il en est capable, l'athlète devrait essayer de rester au milieu du trampoline

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER DOS, TOMBER DOS avec le corps droit (aiguille)
- 360 DROIT
- SEAT ROLLER
- TOMBER VENTRE

### **PROGRESSIONS :**

- Seat roller, à plat sur le dos (avec un tapis « jeté »)
- Seat roller, tomber dos
- Tomber dos, corps droit, rebond en tomber dos (aiguille)
- Tomber dos, 180, à quatre pattes, 180, tomber dos
- Tomber dos, 360, tomber assis (avec un tapis)
- Tomber dos, 360, à plat sur le dos (avec un tapis)
- Tomber dos, 360, tomber dos (avec un tapis)
- Tomber dos, 360, tomber dos sur la toile du trampoline

### **NOTE DE SÉCURITÉ :**

- Lors de l'utilisation du tapis « jeté » pour cette habileté, l'entraîneur doit s'assurer que l'athlète tourne vers lui, et pas dans l'autre sens

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Il est bien plus facile d'apprendre à partir de réceptions consécutives sur le dos qu'en sautant en position sur le dos
- Les athlètes peuvent préférer tourner perpendiculairement au trampoline afin d'avoir plus d'espace pour le déplacement de côté
- Il s'agit d'une habileté de base pour la phase médiane de nombreuses habiletés désaxées du Module Sauts 2

### **VARIATIONS :**

- TOMBER DOS, 360, TOMBER ASSIS (tomber dos, roller, tomber dos)
- TOMBER DOS, 720, TOMBER DOS ou « DOUBLE ROLLER TOMBER DOS » (utiliser un tapis « jeté »)
- Ajouter une position groupée ou « gorille », ou bien une « prise »

## Mouvement Sauts 1 : Tomber dos Misty

### Tomber dos Misty

- Similaire au 180, tomber dos, mais le tomber dos est effectué perpendiculairement à la ligne de centre du trampoline (en travers du trampoline)
- L'ajout de rotation autour de l'axe de la « roue » provoque une rotation globalement « désaxée »
- Réception en position de tomber dos (et non pas à plat sur le dos)

### PRÉREQUIS :

- TOMBER DOS
- 180, TOMBER DOS

### PROGRESSIONS :

- Utiliser un tapis sur le trampoline
- Commencer avec un 180, TOMBER DOS
- Ajouter un peu de rotation afin que la réception sur le dos s'effectue à 45 degrés par rapport à la ligne de centre du trampoline
- Continuer à travailler l'habileté jusqu'à effectuer une réception sur le dos perpendiculaire (90 degrés) à la ligne de centre

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Cette habileté est une rotation (pas un périlleux), elle ne va pas la tête en bas
- Il est important d'utiliser un tapis sur le trampoline, car le rebond peut être imprévisible lors de l'apprentissage de cette habileté

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Il s'agit d'une habileté de base pour de nombreuses habiletés désaxées du Module Sauts 2
- Elle devrait être enseignée en même temps que le TONNEAU MISTY (page suivante)

### VARIATIONS :

- Ajouter de la rotation au début du Tomber dos Misty (ajouter 45 degrés de plus chaque fois jusqu'à ce que l'athlète effectue une rotation supplémentaire de 180 degrés) pour effectuer un TOMBER DOS TIRE-BOUCHON

## Mouvement Sauts 1 : **Tonneau Misty**

### **Tonneau Misty**

- Commencer par un tomber dos perpendiculaire (en travers du trampoline)
- L'athlète roule sur le côté de 180 degrés et, simultanément, tourne de 90 degrés pour retomber sur ses pieds
- Réception face à la ligne de centre du trampoline

### **PRÉREQUIS :**

- TOMBER DOS, 180, DEBOUT
- TOMBER DOS MISTY
- À QUATRE PATTES
- BACK ROLLER

### **PROGRESSIONS :**

- Rebond perpendiculaire sur le dos (en travers) sur le trampoline
- Rebond perpendiculaire sur le dos, se retourner pour une réception à quatre pattes perpendiculaire (première moitié d'un rouleau sur le dos)
- Rebond perpendiculaire sur le dos, se retourner pour une réception à quatre pattes dont l'angle est plus près de la ligne de centre de 45 degrés
- Commencer de la même façon, mais si l'athlète a de la place à la fin de l'habileté, il peut essayer de mettre ses pieds au sol pour la réception
- Travailler progressivement la réception jusqu'à ce qu'il retombe sur ses pieds en faisant face à la ligne de centre
- Finalement, essayer de faire en combinaison un Tomber dos Misty et un tonneau Misty

### **NOTES DE SÉCURITÉ :**

- Cette habileté est un retournement, elle ne va pas directement la tête en bas!
- Toujours effectuer une réception avec un SAUT D'ARRÊT, car il est fréquent de retomber légèrement en déséquilibre

### **NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Il s'agit d'une habileté de base pour se préparer aux habiletés désaxées du Module Sauts 2

### **VARIATIONS :**

- Ajouter davantage de rotation à la fin du tonneau Misty pour vous préparer à ajouter de la rotation aux habiletés désaxées du Module Sauts 2. Ne pas oublier de toujours effectuer un SAUT D'ARRÊT

## Mouvement Sauts 1 : Tomber ventre, tomber dos



### Tomber ventre, tomber dos

- Commencer par un tomber ventre et tourner vers l'arrière de 180 degrés pour un tomber dos
- Une bonne impulsion à partir du tomber dos est requise pour produire la rotation (genoux fléchis à la réception sur le ventre)
- REGARDER la toile du trampoline pendant la phase aérienne de l'habileté, voir les pieds dépasser la croix

Lorsque l'athlète est prêt :

- Chercher à atteindre une position du corps droite dans les airs

### PRÉREQUIS :

- TOMBER VENTRE avec une impulsion des jambes
- TOMBER VENTRE, TOMBER ASSIS
- TOMBER DOS

### PROGRESSIONS :

- Tomber ventre, debout (les bras levés au niveau des oreilles, alignés avec le corps lors de la montée)
- Tomber ventre, tomber assis sur un tapis
- Tomber ventre, tomber assis sur un tapis, rebond, tomber dos (toujours sur un tapis)
- Tomber ventre, tomber dos sur un tapis (les bras levés pour une bonne position sur le dos à la réception)
- Tomber ventre, tomber dos sur la toile du trampoline (lorsque les réceptions sont systématiquement bonnes sur le tapis)

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Rappeler à l'athlète de ne JAMAIS METTRE LES BRAS EN ARRIÈRE pour se rattraper lors de la réception, si la rotation n'est pas suffisante, il peut effectuer une réception assise ou se mettre en position groupée pour une réception sur le dos
- TOUJOURS UTILISER UN TAPIS DE PARADE « JETÉ », car les premières tentatives peuvent entraîner des réceptions entre la position assise et la position sur le dos

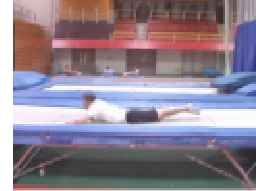
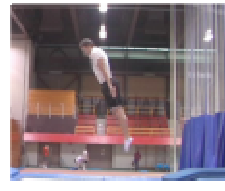
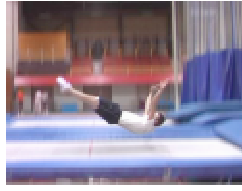
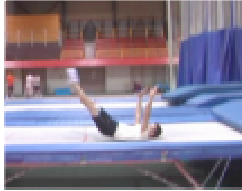
### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Les pieds ne doivent pas toucher la toile du trampoline, le cas échéant, l'athlète doit attendre plus longtemps pour l'impulsion
- Il s'agit d'une habileté importante pour préparer les athlètes à des habiletés « avant » plus difficiles comme le Cruise (sur le ventre, 180, sur le ventre) et le Cody (sur le ventre, sur le dos groupé)

### VARIATIONS :

- Corps en position groupée, carpée ou droite dans les airs
- Ajouter une « prise »

## Mouvement Sauts 1 : Tomber dos, tomber ventre



### Tomber dos, tomber ventre

- Commencer par un tomber dos, tourner vers l'avant de 180 degrés pour effectuer un tomber ventre
- Lors de l'impulsion à partir du tomber dos, les hanches s'ouvrent, poussant les épaules sur la toile du trampoline, cela crée à la fois du ressort et la rotation pour le salto
- Pendant l'apprentissage, l'athlète doit se mettre en position groupée ou carpée pendant la phase aérienne pour ajuster la rotation

Lorsque l'athlète est prêt :

- Chercher à atteindre une position du corps droite dans les airs

### PRÉREQUIS :

- TOMBER DOS, DEBOUT avec une bonne hauteur et les jambes droites
- TOMBER VENTRE, DEBOUT
- TOMBER ASSIS, TOMBER VENTRE
- 180 dans les airs, TOMBER DOS (comme « plan B »)

### PROGRESSIONS :

- Tomber assis, tomber ventre
- Tomber dos, debout, tomber ventre
- Tomber dos, tomber ventre avec un tapis de parade
- Tomber dos, tomber ventre sans tapis, lorsque les réceptions sont systématiquement très bonnes

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Enseigner comment se sortir d'une mauvaise réception sur le ventre à l'aide d'un « demi-tour, sur le dos » dans les airs
- Éviter les réceptions à quatre pattes d'une telle hauteur et avec autant de rotation
- UN TAPIS « JETÉ » DOIT ÊTRE UTILISÉ lors de l'enseignement de cette habileté

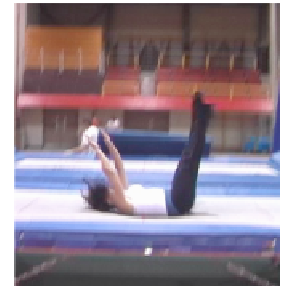
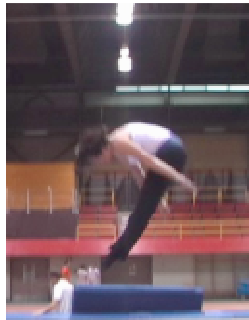
### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- S'assurer que l'athlète est prêt pour cette habileté et qu'il dispose de la hauteur et de la puissance requises pour l'essayer pour la première fois et TOUJOURS UTILISER UN TAPIS LORS DE L'APPRENTISSAGE!
- La rotation pour cette habileté est 1/2 salto et il n'existe aucune progression sécuritaire pour passer de « tomber dos, debout » à l'habileté complète (ne pas utiliser la réception à quatre pattes, la force de rotation sur les bras est trop importante)

### VARIATIONS :

- Corps en position groupée, carpée ou droite dans les airs
- Ajouter une « prise »

## Mouvement Sauts 1 : Tomber assis, 180, tomber dos (berceau de bébé)



### Tomber assis, 180, tomber dos

- À partir du tomber assis, tourner vers l'avant comme pour un tomber ventre, ajouter ½ tour (180 degrés) pour atterris en tomber dos
- Pour l'impulsion à partir de la position assise, pousser avec les mains et pencher la poitrine vers l'avant pour créer une rotation vers l'avant
- REGARDER la toile du trampoline aussi longtemps que possible (si l'athlète ne voit pas la toile, la vrille est effectuée trop tôt)
- Lorsque la rotation vers l'avant est amorcée, effectuer ½ tour (180 degrés) pour une réception sur le dos

### PRÉREQUIS :

- TOMBER ASSIS, TOMBER VENTRE
- 180 dans les airs, TOMBER DOS
- À QUATRE PATTES, 180, TOMBER DOS (rouleau sur le dos, pas de salto!)

### PROGRESSIONS :

- Réception assise BASSE, à quatre pattes, 180, tomber dos
- Tomber assis, tomber ventre sur un tapis
- Tomber assis, tomber ventre sur un tapis, rouleau (180 degrés), tomber dos au rebond (toujours sur le tapis)
- Tomber assis, tomber ventre sur un tapis, taper dans les mains lorsque le corps arrive à l'horizontale
- Tomber assis, vers une réception sur le ventre, mais ajouter ½ tour (180 degrés) au lieu de taper dans les mains, juste avant la réception
- Tomber assis, 180, tomber dos sur le tapis
- Lorsque les réceptions sont systématiquement bonnes, effectuer un tomber assis, 180, tomber dos, sur la toile du trampoline

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Cette habileté comprend une VRILLE TARDIVE
- La priorité est d'obtenir une rotation vers l'avant suffisante afin de terminer en une position de réception sécuritaire

**NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :**

- Si les réceptions de l'athlète sont médiocres, la rotation vers l'avant est probablement insuffisante, pratiquer l'habileté « tomber assis, tomber ventre » entre chaque tentative de « berceau de bébé »
- Il s'agit d'une progression pour l'habileté « tomber dos, 180, tomber dos (berceau) »

## Mouvement Sauts 1 : Tomber dos, 180, tomber dos (berceau)



### Tomber dos, 180, tomber dos

- À partir du tomber dos, tourner vers l'avant de 180 degrés et ajouter ½ vrille (180 degrés) pour une réception sur le dos
- Lors de l'impulsion à partir du tomber dos, ouvrir les hanches pour pousser les épaules vers le trampoline pour créer du ressort et une rotation vers l'avant
- Regarder la toile du trampoline aussi longtemps que possible (si l'athlète ne voit pas la toile, la vrille est probablement effectuée trop tôt)
- Lorsque la rotation vers l'avant est amorcée, effectuer ½ tour (180 degrés) pour une réception tomber dos

### PRÉREQUIS :

- TOMBER DOS, TOMBER VENTRE (corps droit)
- 180 dans les airs, TOMBER DOS
- TOMBER ASSIS, 180, TOMBER DOS (berceau de bébé)

### PROGRESSIONS :

- Tomber dos, tomber ventre (sur un tapis)
- Tomber dos, tomber ventre sur un tapis, 180, tomber dos au rebond (toujours sur le tapis)
- Tomber dos, tomber ventre sur un tapis, taper dans les mains lorsque le corps arrive à l'horizontale
- Tomber dos, vers un tomber ventre, mais ajouter un 180 au lieu de taper dans les mains, juste avant la réception
- Tomber dos, 180, tomber dos, sur le tapis
- Lorsque les réceptions sont systématiquement bonnes, effectuer un tomber dos, 180, tomber dos, sur la toile du trampoline

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Cette habileté comprend une VRILLE TARDIVE. La priorité est d'obtenir une rotation vers l'avant suffisante afin de terminer par une réception sur le dos sécuritaire
- Une vrille effectuée trop tôt provoquera également un déplacement latéral qu'il faut éviter

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- EN CAS DE DOUTE, REPRENDRE LES PROGRESSIONS!
- Cette habileté requiert de l'agressivité lors de l'impulsion afin de créer une rotation vers l'avant suffisante



- Si la rotation vers l'avant est insuffisante, pratiquer l'habileté « tomber dos, tomber ventre » avec le corps droit dans les airs
- Si la vrille est effectuée trop tôt, pratiquer l'habileté « tomber assis, 180, tomber dos (berceau de bébé) » avec une vrille tardive

## Mouvement Sauts 1 : Tomber ventre, 180, tomber ventre (Cruise)

### Tomber ventre, 180, tomber ventre

- À partir du tomber ventre, effectuer une rotation vers l'arrière de 180 degrés et une vrille 180 pour une réception sur le ventre
- Une légère action de « bascule » peut être utilisée pour créer la rotation inverse. Cela peut être travaillé tout d'abord avec l'habileté « tomber ventre, tomber dos » (les cuisses touchent légèrement avant la poitrine)
- REGARDER la toile du trampoline (croix) pendant toute l'habileté
- Le corps est droit dans les airs pendant toute l'habileté
- Le tronc atteint la verticale dans les airs, il ne tourne pas sur le côté (ce n'est pas une table tournante)
- L'habileté est symétrique : au plus haut, le corps est droit et vertical, avec une rotation de 90 degrés effectuée, la seconde rotation de 90 degrés se déroule pendant la phase descendante

### PRÉREQUIS :

- TOMBER VENTRE, TOMBER DOS (corps droit)
- 180, TOMBER VENTRE (avion)

### PROGRESSIONS :

- Tomber ventre, rotation de 90 degrés, debout, rotation de 90 degrés, tomber ventre
- Tomber ventre, tomber assis, 180 (roll over), tomber ventre
- Tomber ventre, tomber dos, directement
- *Utiliser un tapis « jeté » pour les PROGRESSIONS suivantes :*
- Tomber ventre, tomber dos à plat, 180, tomber ventre (roll over) au rebond (toujours sur le tapis)
- Tomber ventre, tomber dos à plat, frapper dans les mains lorsque les pieds dépassent la croix (avec tapis « jeté »)
- Tomber ventre, tomber dos, ajouter un 180 tardif au lieu de frapper dans les mains (avec tapis « jeté »)
- Tomber ventre, 180, tomber ventre (avec tapis « jeté »)
- Tomber ventre, 180, tomber ventre, sur la toile du trampoline (= Cruise)

### NOTES DE SÉCURITÉ :

- Toujours UTILISER UN TAPIS « JETÉ » lors de l'enseignement de cette habileté
- Regarder le trampoline (éviter de lancer la tête en arrière)

### NOTES POUR L'ENTRAÎNEUR :

- Continuer à pratiquer le TOMBER VENTRE, TOMBER DOS afin de vous assurer que le gymnaste se souvient du nombre de rotations inverses requises
- Il est très important de toujours VOIR LA TOILE PENDANT TOUTE L'HABILETÉ
- Il est important de voir la toile pendant l'habileté « Cruise » pour pratiquer l'orientation spatiale, car il s'agit d'une habileté de base pour les vrilles doubles

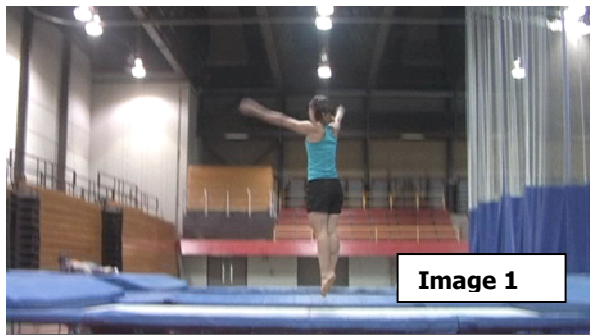
## Direction des vrilles

À ce stade-ci de l'apprentissage de l'athlète, il n'est pas important de faire tous les mouvements dans la direction dominante des vrilles. Il est bon, pour l'athlète d'exécuter les mouvements de ce module dans les deux directions. On peut donc les mettre au défi d'exécuter la plupart des mouvements dans les deux sens. Dans certaines disciplines, comme la demi-lune, ils devront développer les deux sens et devenir aussi agiles d'un côté comme de l'autre; tandis que dans d'autres disciplines, tels que les sauts, ils devront, lors de l'apprentissage de saltos avec vrilles, établir le côté dominant.

### Reconnaître le sens de la vrille de l'athlète dans chaque mouvement

L'entraîneur doit reconnaître le sens de la vrille, et ce, pour tout type de mouvement.

Examinez ces images :



Avant d'effectuer les mouvements avec vrille, l'athlète doit être debout face au mur à gauche. La meilleure façon de reconnaître le côté de la vrille consiste à vérifier si on voit soit le ventre ou le dos de l'athlète en premier.

Sur l'image 1, l'athlète vrille vers la DROITE.  
Sur l'image 2, l'athlète vrille vers la GAUCHE.

### Déterminer le sens dominant de la vrille de l'athlète

Plusieurs athlètes démontrent une forte dominance dans un sens et ils auront même de la difficulté à exécuter certains mouvements dans l'autre sens. Par contre, certains athlètes ne démontrent peu ou pas de dominance et ceux-ci devront être testés d'avantage et être suivis de près. L'évaluation du sens dominant de la vrille doit avoir lieu après l'apprentissage de la plupart des vrilles non inversées du module Sauts 1.

### **Pour déterminer le côté dominant, voici les étapes à suivre :**

- Tous les mouvements testés doivent être exécutés dans les deux sens.
- L'entraîneur ne doit pas donner de conseils techniques pour la réussite du mouvement.
- Demander des mouvements avec le plus de vrilles possibles.
- Demander à l'athlète d'exécuter différents mouvements.

### **Critères servant à évaluer le sens dominant de la vrille :**

- L'athlète a tendance à commencer la vrille par son côté dominant naturel.
- La direction semble fluide et facile à réaliser.
- La direction présente une qualité technique de mouvement.
- La direction est facile à apprendre et facile à adapter.
- La direction semble la plus constante.

## **Routines et combinaisons de mouvements**

La pratique de combinaisons de mouvements et l'exécution de routines augmentent le contrôle global de l'athlète sur le trampoline et lui apprennent à s'adapter à différentes situations et à se préparer mentalement à prendre des décisions rapides. Ces habiletés sont essentielles pour tout athlète qui aspire à réaliser des performances acrobatiques de haut niveau.

Les combinaisons et les routines comme celles énumérées ci-dessous peuvent être intégrées dans les séances de pratique régulières (ajouter les prises ou changer les sauts selon les variations spécifiques de la discipline) :

### **Combinaisons et routines pieds à pieds :**

#### **1)**

- 1- Saut groupé
- 2- Saut droit
- 3- Saut carpé
- 4- Saut droit
- 5- Saut écart
- 6- Saut droit
- 7- Saut d'arrêt

#### **2)**

- 1- Saut droit 180
- 2- Saut Droit
- 3- Saut groupé
- 4- Saut écart
- 5- Saut droit
- 6- Saut droit 360
- 7- Saut d'arrêt

#### **3)**

- 1- Saut groupé
- 2- Saut droit
- 3- Saut droit 180
- 4- Saut droit
- 5- Saut écart
- 6- Saut carpé
- 7- Saut d'arrêt

#### **4)**

- 1- Saut carpé
- 2- Saut droit
- 3- Saut écart
- 4- Saut droit 180
- 5- Saut groupé
- 6- Saut droit
- 7- Saut d'arrêt

#### **5)**

- 1- Saut groupé

#### **6)**

- 1- Saut groupé

- 2- Saut droit
- 3- Saut droit 360
- 4- Saut droit
- 5- Saut écart
- 6- Saut carpé
- 7- Saut d'arrêt

**7)**

- 1- Saut groupé
- 2- Saut carpé
- 3- Saut écart
- 4- Saut droit 360
- 5- Saut d'arrêt

- 2- Saut droit
- 3- Saut carpé
- 4- Saut droit
- 5- Saut écart
- 6- Saut d'arrêt

**8)**

- 1- Saut groupé
- 5- Saut droit 180
- 3- Saut écart
- 4- Saut droit 360
- 5- Saut carpé
- 5- Saut droit
- 7- Saut d'arrêt

**Combinaisons et routines – Tomber assis :**

**1)**

- 1- Saut groupé
- 2- Tomber assis
- 3- Debout
- 4- Saut écart
- 5- Saut droit 360
- 6- Saut d'arrêt

**2)**

- 1- 180 à tomber assis
- 2- 180 à debout
- 3- Saut carpé
- 4- Saut écart
- 5- Saut droit 360
- 6- Saut d'arrêt

**3)**

- 1- Saut groupé
- 2- Tomber assis
- 3- Debout
- 4- Saut carpé
- 5- Tomber assis
- 6- Debout 180
- 7- Saut d'arrêt

**4)**

- 1- Saut carpé
- 2- Tomber assis
- 3- 1/2 vrille assis
- 4- 180 debout
- 5- Saut écart
- 6- Saut écart 360
- 7- Saut d'arrêt

**5)**

- 1- Saut groupé
- 2- Tomber assis
- 3- 1/2 vrille assis
- 4- 180 debout
- 5- Saut d'arrêt
- 6- Tomber assis
- 7- 1/2 vrille assis
- 8- 180 debout
- 9- Saut écart
- 10- Tomber assis
- 11- 1/2 vrille assis
- 12- 180 debout

## Combinaisons et routines – Tomber ventre :

### 1)

- 1- Tomber assis
- 2- Tomber ventre
- 3- Debout
- 4- Saut groupé
- 5- Saut droit 360
- 6- Saut d'arrêt

### 3)

- 1- Saut d'arrêt
- 2- Ventre 180
- 3- Tomber assis
- 4- Tomber ventre
- 5- Debout
- 6- Saut groupé
- 7- Tomber ventre
- 8- Debout
- 9- Saut écart
- 10- Saut droit 360
- 11- Saut d'arrêt

### 5)

- 1- Tomber ventre
- 2- Debout
- 3- Saut groupé
- 4- 180 à tomber ventre
- 5- Debout
- 6- Tomber assis
- 7- Tomber ventre
- 8- 180 table tournante
- 9- Debout
- 10- Saut d'arrêt

### 2)

- 1- Tomber ventre
- 2- Debout
- 3- Saut groupé
- 4- Tomber assis
- 5- Tomber ventre
- 6- Debout
- 7- Saut droit 360
- 8- Saut d'arrêt

### 4)

- 1- Saut groupé
- 2- Tomber ventre
- 3- Saut carpé
- 4- Saut d'arrêt
- 5- Tomber ventre
- 6- Debout
- 7- Saut écart
- 8- Tomber ventre
- 9- Debout
- 10- Saut droit 360
- 11- Saut d'arrêt

### 6)

- 1- 180, tomber ventre
- 2 -180, debout
- 3- Saut d'arrêt
- 4- Tomber ventre
- 5- Tomber assis
- 6- Tomber ventre
- 7- Debout
- 8- Saut groupé
- 9- Saut écart
- 10- Saut droit 540
- 11- Saut d'arrêt

## **Combinaisons et routines – Tomber dos :**

### **1)**

- 1- Tomber dos
- 2- Debout
- 3- Saut groupé
- 4- Saut écart
- 5- Saut droit 360
- 6- Saut d'arrêt

### **3)**

- 1- Saut d'arrêt
- 2- Tomber dos
- 3- 180, debout
- 4- Tomber dos
- 5- Debout
- 6- Saut droit 360
- 7- Saut d'arrêt

### **5)**

- 1- Saut d'arrêt
- 2- Tomber assis
- 3- 180, tomber dos
- 4- 180, debout
- 5- Saut d'arrêt
- 6- Tomber dos
- 7- Tomber ventre
- 8- Debout
- 9- Tomber dos
- 10- Debout
- 11- Saut d'arrêt

### **2)**

- 1- Saut groupé
- 2- Tomber dos
- 3- Debout
- 4- Saut écart
- 5- Tomber dos
- 6- Debout
- 7- 180 droit
- 8- Saut d'arrêt

### **4)**

- 1- Tomber dos
- 2- 180, debout
- 3- Saut groupé
- 4- Tomber dos
- 5- 180, debout
- 6- Saut écart
- 7- Tomber dos
- 8- 180, debout
- 9- Saut d'arrêt
- 10- Tomber dos
- 11- 180, debout
- 12- Saut d'arrêt

### **6)**

- 1- 180, tomber dos
- 2- 180, debout
- 3- Saut groupé
- 4- Tomber dos
- 5- 180, debout
- 6- Saut droit 360
- 7- Saut d'arrêt

## **Combinaisons et routines de vrilles :**

### **1)**

- 1- 180, tomber assis
- 2- ½ vrille assis
- 3- 180, debout
- 4- 360, assis
- 5- Seat roller (360 à assis)
- 6- Debout
- 7- Saut droit 360
- 8- Saut d'arrêt

### **3)**

- 1- 180, tomber ventre
- 2- Debout
- 3- 360, tomber dos
- 4- 180, debout
- 5- 360, tomber assis
- 6- Seat roller (360, tomber assis)
- 7- 180, debout
- 8- Sauts droit 360
- 9- Saut d'arrêt

### **2)**

- 1- Tomber assis
- 2- 360, debout
- 3- Saut groupé
- 4- 180, tomber assis
- 5- ½ vrille assis
- 6- 180, debout
- 7- Saut droit 360
- 8- Saut d'arrêt

### **4)**

- 1- Tomber dos
- 2- Back roller (360, tomber dos)
- 3- 180, debout
- 4- 360, tomber dos
- 5- Berceau (180, tomber dos)
- 6- 360, debout
- 7- Saut droit 540
- 8- Saut d'arrêt



# Introduction au saut périlleux sur trampoline

## Décision à prendre par l'entraîneur : L'athlète est-il prêt pour le saut périlleux?

- Votre travail en tant qu'entraîneur est de vous assurer que l'athlète a un bon contrôle corporel et une bonne connaissance spatiale relativement aux mouvements non renversés du module Air 1 avant même de considérer à leur enseigner le saut périlleux.
- Il est de votre responsabilité de décider du moment où l'athlète sera prêt et de ne pas seulement le laisser vous en convaincre; la plupart des enfants vous diront l'avoir déjà fait mais cela ne signifie pas qu'ils soient bien préparés ou qu'ils l'aient appris correctement et que ce soit sans danger.
- Assurez-vous de disposer de tous les renseignements nécessaires en fonction de la démonstration du niveau de leurs mouvements, et non pas de ce qu'ils affirment pouvoir faire!

## Les 10 étapes du saut avant groupé

### ÉTAPE 1 : Mouvements de base et échappatoires (bail-outs)

S'assurer que les MOUVEMENTS DE BASE suivants sont solidement ancrés. Il s'agit d'étapes nécessaires qui ne doivent pas être sautées! Ces mouvements de sécurité et positions de réception peuvent être requis pendant l'apprentissage du saut groupé avant.

Analyse :

- Tomber assis, 1/2 vrille assis
- Tomber ventre, debout
- Tomber dos, 180, debout
- 180, tomber dos
- Berceau de bébé (tomber assis, 180, tomber dos) pour montrer une vrille dans les airs

### ÉTAPE 2 : Roulé avant sur le plancher

- Commencer par le egg roll (rouler sur le dos avec le dos roulé), essayer de rouler sur toute la longueur en restant debout.

Rouler de haut en bas et s'incliner :

- Commencer en haut et s'accroupir avec le dos rond, placer les mains sur le matelas près du dessus des pieds, rentrer la tête et projeter la tête et rouler de haut en bas. Terminer avec les GENOUX ÉCARTÉS pour préparer la réception sur le trampoline. Essayer de rester debout.

Rouler vers l'avant sur le tapis :

- Ne pas oublier de garder le dos courbé. Terminer avec les GENOUX ÉCARTÉS pour vous préparer à la réception sur le trampoline. Essayer de rester debout à la fin.

### **ÉTAPE 3 : Tomber plat-ventre**

Tomber plat-ventre démontre que l'athlète a appris comment donner un coup de pied avec efficacité et précision pour commencer la rotation arrière sur le trampoline.

- Pratiquer la réception plat-ventre à l'aide d'un matelas sur le trampoline pour éviter l'inconfort lors d'atterrissages imparfaits.
- Les pieds commencent sur la croix, la taille doit atterrir sur la croix (une croix peut être tracée sur le matelas à l'aide d'une craie).
- La partie supérieure du corps doit rester à la verticale pendant l'exécution et les bras tournent pour produire de la hauteur (ressort ajouté).
- La rotation d'un salto avant vient de la force induite par les pieds de l'athlète. Les pieds poussent vers l'avant sur le trampoline, le trampoline repousse les pieds les faisant battre l'air (force désaxée) créant une rotation avant.
- Un saut avant étiré doit être droit sans modifier la position jusqu'à ce que l'athlète atterrisse; l'athlète doit produire la bonne force de rotation avant, pendant l'exécution.

### **ÉTAPE 4 : Frapper du pied comme un âne**

Faire un renversé! 1<sup>re</sup> étape pour FRAPPER DU PIED COMME UN ÂNE! Cela aide à s'orienter dans l'espace.

- Commencer par se mettre en position sur les mains et sur les pieds, les mains sur le trampoline pendant le frappé du pied comme un âne. (NE PAS sauter sur les mains sur le trampoline.)
- Pousser avec les pieds/tibias sur le trampoline. Renvoyer les hanches par-dessus les mains et les épaules. Finir la descente sur les mains et les genoux. Au début, garder les genoux rentrés et lever les hanches.
- Une fois que les hanches sont constamment par-dessus les mains et les épaules, les jambes peuvent être étirées dans une position proche de l'équilibre sur les mains, il faut recommencer!
- Regarder continuellement le trampoline à travers les mains pendant le frappé du pied comme un âne.

### **ÉTAPE 5 : Mini-saut périlleux vers le tomber assis**

Votre premier « saut périlleux » : MINI-SAUT PÉRILLEUX VERS LE TOMBER ASSIS

- Sur un matelas placé sur le plancher, se mettre en position mains-genoux et faire un roulé avant, terminer sur genoux écartés (comme pratique pour la réception sur le trampoline pour éviter que les genoux frappent le nez ou les dents).
- Sur le trampoline, commencer en position mains-genoux, faire un roulé sur les mains et les genoux sur le trampoline, pendant le roulé, pousser avec les mains sur le trampoline pour que la tête ne touche pas.
- Rester DEBOUT sur le trampoline : sans sauter, tomber assis, sur la position mains-genoux et tourner vers l'avant (mini-saut périlleux) vers la position assise. (Pousser sur le trampoline avec les mains pour ne pas toucher la tête.)

Notes pour l'entraîneur :

- L'athlète doit SAISIR SES TIBIAS pendant le saut pour augmenter la rotation et se placer en position de réception.

- TOUJOURS ATERRIR AVEC LES GENOUX ÉCARTÉS pour éviter de se frapper les dents ou le nez avec les genoux.

### **ÉTAPE 6 : Mini-saut périlleux pour les exercices de tomber assis**

Ces exercices aident à l'orientation spatiale et à l'équilibre pendant les sauts préparant ainsi l'athlète à son positionnement dans les airs et à contrôler la réception.

Notes pour l'entraîneur :

- L'athlète doit SE PLACER EN POSITION GROUPEE (saisir ses tibias) pendant chaque mini-saut périlleux et atterrir les GENOUX ÉCARTÉS pour sa sécurité.
- Pour éviter les éraflures aux tibias, l'athlète doit porter un pantalon long si nécessaire.

1<sup>er</sup> exercice :

- En position verticale : assis, mains-genoux, minisaut périlleux assis, ½ vrillette assise (répéter).

2<sup>e</sup> exercice :

- En position verticale : assis, mains-genoux, minisaut périlleux assis, mains-genoux, minisaut périlleux assis (répéter).

### **ÉTAPE 7 : Minisaut périlleux, debout**

Atterrissage debout : MINISAUT PÉRILLEUX, DEBOUT

- Commencer en position debout, assis, mains-genoux, minisaut périlleux, debout.

Notes pour l'entraîneur :

- Il s'agit d'un mouvement difficile, mais l'athlète qui l'apprend continue habituellement d'apprendre la position groupée facilement.
- TOUJOURS ATERRIR AVEC LES GENOUX ÉCARTÉS!!! Cette consigne est très importante à ce stade.
- Il NE faut PAS que l'athlète monte plus haut, mais qu'il essaie plutôt d'accélérer le SAUT.
- S'assurer que l'athlète EST EN POSITION GROUPEE (saisie des tibias) pendant le saut.
- Garder le repère visuel sur le bout de la toile aide l'athlète à faire une réception réussie.

### **ÉTAPE 8 : Bébé saut périlleux, tomber assis**

BÉBÉ SAUT PÉRILLEUX, TOMBER ASSIS (commencer debout)

Placer un matelas sur le trampoline :

- Commencer par faire un roulé vers l'avant sur le matelas, terminer avec LES GENOUX ÉCARTÉS.
- Ajouter un bond : COMMENCER AVEC LES BRAS LEVÉS par-dessus la tête!! S'accroupir pour commencer, faire un petit saut pendant le roulé sur le matelas (les mains peuvent encore brosser le matelas).
- Ajouter graduellement plus de sauts : la première priorité est de toucher, ne pas s'inquiéter de monter tout de suite plus haut!
- Ajouter plus de bonds jusqu'à ce que l'athlète fasse un saut bébé en atterrissant assis (atterrir avec les GENOUX ÉCARTÉS).
- Ajouter une POSITION GROUPEE dans les airs avant d'atterrir assis (atterrissage toujours en position GENOUX ÉCARTÉS).
- GARDER le repère visuel sur le bout de la toile pendant l'atterrissage assis.

## **ÉTAPE 9 : Position groupée avant avec matelas**

Mouvement complet avec assistance : POSITION GROUPEE sur un matelas sur trampoline.

- Commencer avec les BRAS LEVÉS au-dessus de la tête (de nombreux rappels peuvent être nécessaires).
- Sauter vers l'avant (comme pour le saut bébé assis), saisir les tibias (position groupée) dans les airs et maintenir en position groupée pour être dans la bonne position pour l'atterrissage debout les GENOUX ÉCARTÉS.
- Garder le repère visuel sur le bout de la toile pendant l'atterrissage.

Notes pour l'entraîneur :

- Il est extrêmement important de garder les GENOUX ÉCARTÉS pendant l'apprentissage de l'atterrissage en position groupée.
- L'athlète n'a PAS besoin d'aller plus haut, il doit plutôt essayer de SE RETOURNER plus rapidement.
- Si l'athlète est près de l'atterrissage mais pas suffisamment, il peut être utile qu'il soit observé par un entraîneur compétent. Cette observation peut aider à l'apprentissage mais n'est pas toujours nécessaire pour la position groupée.

## **ÉTAPE 10 : Position groupée avant!!**

Vous pouvez exécuter un périlleux!! POSITION GROUPEE sur le trampoline sans assistance☺

- Lorsque les atterrissages sont stables sur le matelas, l'athlète peut faire la transition pour faire la position groupée seul sur le trampoline.
- Avant de prévoir la technique d'atterrissage sur le trampoline, l'athlète doit démontrer qu'il peut voir l'endroit où il atterrit (repérer le bout du trampoline ou le bout de la plateforme), et qu'il peut faire un SAUT D'ARRÊT correctement.
- Rappel : BRAS levés au-dessus de la tête pendant l'exécution, POSITION GROUPEE (saisir les tibias) dans les airs, GENOUX ÉCARTÉS et REPÉRER le bout du trampoline pendant l'atterrissage.
- Toujours faire un SAUT D'ARRÊT à la réception.

Notes pour l'entraîneur :

- Voici les étapes pour le retrait du matelas : utiliser un tapis de parade ou une aide manuelle sur le trampoline par un entraîneur compétent.

# Jeux sur le trampoline

## Conseils de sécurité pour les jeux sur le trampoline

- Ne permettre qu'à une seule personne à la fois de sauter sur le trampoline.
- Toujours avoir le contrôle sur les participants.
- Les participants doivent apprendre et pratiquer les techniques de réceptions, de chutes et le règlement des « deux pieds ».
- Éviter que les athlètes ne basculent ou ne fassent un double rebond les uns sur les autres.
- Éviter les jeux avec des balles sur le trampoline.

## Notes pour l'entraîneur :

- Les jeux nécessitent une supervision rigoureuse, ce ne sont pas des pauses pour l'entraîneur!
- Les jeux peuvent rapidement devenir hors de contrôle s'ils ne sont pas supervisés.
- Si un jeu ne fonctionne pas, changer immédiatement.
- Adapter les jeux selon le niveau des participants.
- Tout rebond ajouté (basculer) ne doit être effectué seulement par l'entraîneur et effectué de manière conventionnelle en tenant compte de l'âge de l'athlète.

**Jeu :**

## **Charade**

### Description:

- Le 1er participant exécute un mouvement sur le trampoline (en sautant), et le participant suivant doit exécuter le même mouvement et en ajouter un autre. Les participants suivants doivent exécuter tous les mouvements précédents en plus d'ajouter leur mouvement. Le participant est sorti du jeu s'il ne peut pas exécuter ou se souvenir de la séquence correctement. La règle d'une deuxième chance ou d'une troisième prise peut s'appliquer. Prendre note que chaque saut représente un mouvement donc, si quelqu'un exécute un « tomber assis », le participant suivant doit faire un mouvement à partir de « tomber assis ».
- Vous pouvez également jouer à la charade coopérative dans lequel le groupe coopère pour voir combien de mouvements ils peuvent effectuer. Ils peuvent faire appel les uns aux autres et personne n'est sorti. Si quelqu'un ne peut pas faire le mouvement, il peut être échangé pour un autre mouvement.

### Notes de sécurité :

- Les participants ont toujours un droit de véto. Ils peuvent ainsi demander aux autres participants de ne pas ajouter de mouvements qu'ils n'ont pas encore appris ou qu'ils ne maîtrisent pas encore.

### Variations :

- Des contraintes supplémentaires peuvent être ajoutées, par exemple, ne pas faire de réceptions debout, pas de répétitions, ou tous les mouvements doivent inclure une vrille minimum de 180 degrés. On peut également jouer à « ajouter avant », où les mouvements doivent être ajoutés au début plutôt qu'à la fin, ou « ajouter au milieu », où chaque participant fait deux mouvements et le participant suivant fait deux mouvements entre les deux.
- Charade à 2 mouvements. Le premier athlète fait un mouvement. Le 2<sup>e</sup> athlète le réexécute et en ajoute un. Le 3<sup>e</sup> refait le celui du 2<sup>e</sup> athlète et en ajoute un. Le 4<sup>e</sup> athlète refait celui du 3<sup>e</sup> et en ajoute un, etc. Il s'agit d'une bonne variation pour les jeunes athlètes, car tous les participants font le même nombre de mouvements par tour.

**Jeu : Le jeu de l'alphabet**

Description :

- Les participants forment des lettres avec des positions dans les airs, ces lettres formeront des mots. L'entraîneur essaie de deviner les lettres ou le mot.
- C'est un excellent jeu pour descendre d'un minitrempoline ou d'un double minitrempoline. Il contribue au développement de l'orientation spatiale, car les participants apprennent à faire de nouvelles formes qu'ils ne feraient pas normalement, tout en apprenant comment trouver l'équilibre en retombant sur leurs pieds.

NOTES :

- Les participants doivent être en mesure de contrôler les réceptions sans danger après l'exécution de chaque lettre dans les airs (suivre la règle des deux pieds)

**Jeu : Combien?**

Description :

- Les participants ont comme défi de d'exécuter le plus de répétitions possible un après l'autre (p. ex. : assis, 1/2 vrille assis, rollers, tomber assis, tomber ventre, etc.)

NOTES :

- Éviter les mouvements qui pourraient les étourdir ou faire des chutes non contrôlées, p. exemple : 1/2 vrille ou saut avec vrille complète, etc.

**Jeu : Le plus haut**

Description :

- L'entraîneur peut chronométrer un saut ou une série de mouvements pour déterminer la hauteur à laquelle un athlète peut sauter. Plus le temps est long, plus le saut est haut.
- Pour les sauts droits, chronométrer 10 de suite. Pour les mouvements simples, vous pouvez en chronométrer seulement un.

NOTES :

- Il ne faut jouer à des jeux qu'avec des athlètes de niveau avancé. Si l'athlète va à l'extérieur de la boîte, il doit faire un saut d'arrêt immédiatement.

**Jeu :           Synchro**

Description :

- Les participants exécutent les mêmes mouvements ou la même séquence en visant de les faire en même temps sur des trampolines différents côte-à-côte.

NOTES DE SÉCURITÉ :

- Ce jeu ne fonctionne que si l'on a plus d'un trampoline. Il n'est pas sécuritaire de le faire avec plus d'un participant sur le trampoline.

Les participants doivent être face à face, rester de leur côté et ne sont pas autorisés à toucher le matelas.

**Jeu :           Roche papier ciseaux**

Sur le plancher :

- Les participants sont en équipe de deux. Chaque équipe décide de ce qu'ils feront (roche : position groupée; papier : position carpée; ciseaux : saut écart). Les équipes se rencontrent dans le milieu du plancher et font leurs mouvements. L'équipe gagnante pourchasse l'équipe perdante et les participants qui sont marqués changent d'équipe.

Sur le trampoline :

- Il est préférable d'y jouer sur deux trampolines en faisant des sauts synchronisés.
- Il faut 2 joueurs.
- Au compte de trois, les joueurs prennent exécutent un mouvement assis (jambes croisées : roche; jambes droites : papier; jambes écartées : ciseaux).
- S'il n'y a qu'un trampoline disponible, il peut être effectué debout (sans saut) avec un participant à chaque bout de la boîte (l'entraîneur doit superviser le jeu pour s'assurer qu'ils ne bondissent au début).

NOTES :

- Ne jamais laisser deux participants sauter sur leurs pieds sur le même trampoline. Sinon le jeu sera rapidement hors de contrôle.