



**FREESTYLE
SKI
ACROBATIQUE**

**Documentation sur le programme Acro Can
à l'intention des clubs et des entraîneurs
Section 6.2**

Module de sauts 2

Mouvements acrobatiques avancés
sur trampoline

Coaching
Association
of Canada



Association
canadienne
des entraîneurs

**National
Coaching
Certification
Program**



**Programme
national de
certification des
entraîneurs**

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
Louse 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

© 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.

Table des matières

TABLE DES MATIÈRES.....	3
INTRODUCTION.....	5
SÉCURITÉ.....	6
ÉTABLISSEMENT DE RÈGLES DE SÉCURITÉ	6
PLAN D'ACTION D'URGENCE.....	6
SÉCURITÉ LIÉE AUX INSTALLATIONS	7
ENSEIGNEMENT APPROPRIÉ EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ	8
RÉCEPTIONS SÉCURITAIRES POUR LES ACROBATIES AVANCÉES	9
PRÉPARATION POUR EFFECTUER UN PÉRILLEUX SUR LE TRAMPOLINE.....	10
HABILITÉ DE L'ENTRAÎNEUR : SURVEILLANCE ET SYNCHRONISME	10
DÉCISION DE L'ENTRAÎNEUR : L'ATHLÈTE EST-IL PRÊT POUR LE PÉRILLEUX?.....	10
RÉVISION DES MANŒUVRES NON INVERSÉES DU MODULE SAUTS 1.....	10
RÉVISION DES 10 ÉTAPES POUR UN SALTO AVANT	11
MÉTHODES DE PARADE	13
PARADE MANUELLE (OU ASSISTANCE MANUELLE)	13
PARADE MANUELLE SUR LA TOILE	13
TAPIS DE PARADE	14
PRÉPARATION ET PRATIQUE POUR LA PARADE	14
8 ÉTAPES POUR LE SALTO ARRIÈRE.....	16
<i>Étape 1 : Manœuvres de base et « bail-outs »</i>	<i>16</i>
<i>Étape 2 : Roulade arrière au sol.....</i>	<i>16</i>
<i>Étape 3 : Tomber dos tendu.....</i>	<i>16</i>
<i>Étape 4 : Pullover arrière</i>	<i>17</i>
<i>Étape 5 : Variations et exercices pour le pullover.....</i>	<i>17</i>
<i>Étape 6 : Salto arrière avec parade manuelle.....</i>	<i>17</i>
<i>Étape 7 : Salto arrière avec parade sur la toile.....</i>	<i>18</i>
<i>Étape 8 : Salto arrière!!</i>	<i>18</i>
HABILITÉS DE SAUTS 2.....	19
SALTO AVANT	20
SAUT CARPÉ AVANT (ET FRONT LAYOUT)	21
SAUT CARPÉ AVANT (ET FRONT LAYOUT)	22
SALTO ARRIÈRE.....	23
SAUT CARPÉ ARRIÈRE (ET BACK LAYOUT)	24
SALTO BARANI (ET CARPÉ BARANI)	25
BARANI LAYOUT.....	26
1¼ SALTO ARRIÈRE.....	27
¾ SALTO ARRIÈRE	28
GAINER SALTO ARRIÈRE	30
LINCOLN LOOP.....	31
LINCOLN 180	32
MISTY 540.....	33
MISTY 720.....	34
CORK 720	35
CORK 900	37
BIO 540.....	38
RODEO 540	39

FLARE 540	42
FLAT SPIN 360	44
FLAT SPIN 540	44
¾ FRONT LAYOUT	45
MARSOUIN (TOMBER DOS, SAUT PÉRILLEUX AVANT, TOMBER DOS).....	47
BALLOUT GROUPE.....	48
SAUT PÉRILLEUX AVANT SUPERMAN.....	49
ARABIAN ¾	51
UNDERFLIP 540	53
D-SPIN 720	54
BACK HALF.....	56
BACK FULL.....	57
LA MÉCANIQUE DES ACROBATIES	59
LES CONCEPTS DE LA MÉCANIQUE STATIONNAIRE (RÉVISION) :	59
LES TYPES DE MOUVEMENT	60
MOUVEMENT LINÉAIRE (RÉVISION)	61
LA MÉCANIQUE DU MOUVEMENT LINÉAIRE – LES LOIS DE NEWTON	62
1. Loi de l’inertie.....	62
2. La loi de l’accélération.....	62
3. Loi de la réaction.....	62
LA MÉCANIQUE DU MOUVEMENT CIRCULAIRE (ROTATION).....	63
LES AXES PRIMAIRES DE ROTATION (RÉVISION)	65
VRILLE INCLINÉE	65
<i>Tomber dos, 540, tomber dos (Trampoline corkscrew).....</i>	<i>66</i>
<i>Back full (méthode de la pure vrille inclinée).....</i>	<i>67</i>
JEUX « FREESTYLE » SUR TRAMPOLINE	69
MESURES DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX JEUX SUR LE TRAMPOLINE :	69
ENCHAÎNEMENTS.....	71
ORDRE CHRONOLOGIQUE DES HABILITÉS (TRAMPOLINE)	73
LEXIQUE	74

Introduction

Le module Sauts 2 – Acrobaties avancées traite des périlleux axés et désaxés de base jusqu'au Back full.

Les entraîneurs doivent être conscients que ce n'est pas tout le monde qui est en mesure d'effectuer des périlleux. Les athlètes doivent être bien entraînés dans le module Sauts 1 – Habiletés acrobatiques de base, et doivent acquérir de bonnes habitudes de sécurité avant d'effectuer des périlleux sur le trampoline.

L'apprentissage adéquat des acrobaties dans le présent module deviendra la base des apprentissages à venir et de la progression vers les doubles périlleux. Il est important de passer à travers toutes les étapes et toutes les progressions afin de garantir une base solide pour les acrobaties avancées.

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'oreille 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.

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.

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 parage 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.

Réceptions sécuritaires pour les acrobaties avancées

Bien tomber

Montrez à l'athlète comment rouler vers l'avant et vers l'arrière, faire un roulement des épaules et amortir une chute (roulements de sécurité)

Les roulements de sécurité devraient être bien maîtrisés lorsque les skieurs en sont aux habiletés Sauts 2 sur trampoline

Les roulements de sécurité sont utilisés pour s'arrêter lorsqu'il y a une perte d'équilibre et que l'atterrissage est trop près du bord du trampoline

Les roulements de sécurité permettent à l'athlète d'atterrir avec un roulement contrôlé ou d'amortir une chute, dirigeant leur énergie sur les tapis plutôt que de rebondir à l'extérieur 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.

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).

Préparation pour effectuer un périlleux sur le trampoline

Habilité de l'entraîneur : surveillance et synchronisme

Pour enseigner les premiers essais de sauts groupés arrière de façon sécuritaire, l'entraîneur doit faire une parade manuelle. Celui-ci doit s'exercer à contrôler et à utiliser le synchronisme de la toile du trampoline.

Être capable de rebondir en même temps que l'athlète, avec équilibre et contrôle
Être capable de basculer/pousser l'athlète afin d'obtenir la hauteur voulue
Être capable d'arrêter le rebond de l'athlète afin de l'aider à arrêter après la manœuvre

Réviser les exercices de surveillance suivants afin de vous exercer à travailler en synchronisme avec la toile du trampoline :

Apprenez à donner le rebond (kip) : placez un ballon d'entraînement sur le trampoline, puis tentez de lui donner le rebond en vous tenant debout
Arrêtez le rebond d'un athlète pendant qu'il saute sur ses jambes
Sautez en même temps que l'athlète en tenant les hanches
Sautez en même temps que l'athlète tout en tenant ses hanches
Sautez ensemble, puis comptez jusqu'à trois et donnez doucement le rebond (kip) à l'athlète pour le parer à un saut groupé tout en arrêtant votre propre rebond et amortissez le rebond de l'athlète à l'atterrissage

Décision de l'entraîneur : l'athlète est-il prêt pour le périlleux?

En tant qu'entraîneur, vous devez vous assurer que l'athlète a un bon contrôle de son corps et une bonne perception spatiale lors des manœuvres non inversées en Sauts 1, avant même de penser à lui montrer le périlleux

Il est de votre responsabilité de décider quand l'athlète est prêt et de ne pas simplement le laisser vous convaincre, la majorité des jeunes vous diront qu'ils l'ont « déjà fait », mais cela ne veut pas dire qu'ils sont bien préparés ou encore qu'ils l'ont appris correctement ou de façon sécuritaire

Prenez une décision éclairée en vous basant sur le niveau de compétence démontré par l'athlète et non pas sur ce qu'il vous dit être capable de faire!

Révision des manœuvres non inversées du module Sauts 1

Positions et prises

Réviser les positions et les prises de bases
L'athlète devrait être à l'aise avec ces manœuvres puisqu'elles sont également utilisées avec les périlleux

Tomber assis, tomber ventre, tomber dos (réceptions de base)

Vérifiez que les réceptions sont sécuritaires et constantes
L'athlète devrait être très confiant dans ces manœuvres avant d'effectuer des périlleux

Demandez à l'athlète d'effectuer une routine en utilisant les trois positions de réception avant de commencer à apprendre les périlleux sur le trampoline

Misty drop et Misty rollover

Ces manœuvres sont importantes à maîtriser pour apprendre le Misty 540 et sont un élément pour la progression vers le Cork 720 et d'autres manœuvres désaxées

180 à tomber dos, berceau et berceau à Misty drop (pour des "échapatoires" sécuritaires)

Ce sont d'importantes manœuvres à pratiquer et avec lesquelles il faut devenir très à l'aise. Elles assurent aux athlètes une façon d'éviter les atterrissages en position archée ou en sur-rotation avec réception sur le ventre et ils évitent également de sortir leurs bras (ce qui est une erreur commune qui cause des blessures lors de l'apprentissage des périlleux)

Révision des 10 étapes pour un salto avant

Étape 1 : Manœuvres de base et "bail-outs"

Tomber assis, pivoter les hanches

Tomber ventre, debout

Tomber dos, 180, debout

180, tomber dos

Berceau de bébé (tomber assis, 180, tomber dos) pour effectuer une vrille dans les airs

Étape 2 : Roulade avant au sol

Egg rolls

Roulade avant vers le bas de la pente (genoux écartés)

Roulade avant sur le tapis au sol (genoux écartés)

Étape 3 : Tomber ventre stretch

Pratiquez avec un tapis sur le trampoline

Commencez sur les pieds, sur la croix, la taille atterrit sur la croix, le corps reste droit

L'athlète doit initier le nombre adéquat de rotations vers l'avant durant le départ

Étape 4 : Frapper du pied comme un âne (Donkey kicks)

Les mains restent sur le trampoline, regardez le trampoline tout au long des 'donkey kicks'

Poussez avec les pieds/tibias sur le trampoline pour pousser les hanches au-dessus des mains/épaules

Finissez sur les mains et les genoux

Étape 5 : Mini périlleux avec réception assise

Commencez en position mains-genoux pour exécuter une culbute avant sur le tapis au sol

Sur le trampoline, commencez en position mains-genoux, faites une roulade mains et genoux, regardez le trampoline, poussez avec les mains afin que la tête ne touche pas

AUCUN REBOND : tomber assis, mains-genoux, mini périlleux avec tomber assis

Toujours atterrir avec les genoux écartés (espace pour la tête) et agrippez vos tibias pour le salto

Étape 6 : Exercices de mini périlleux avec réception assise

L'athlète devrait faire un SAUT GROUPÉ (agripper les tibias) et atterrir avec les GENOUX ÉCARTÉS par sécurité

Attention aux éraflures; l'athlète devrait porter des pantalons si nécessaire

Exercice 1 : debout avec réception assise, réception mains-genoux, mini périlleux avec réception assise, pivotez les hanches (répéter)

Exercice 2 : debout avec réception assise, réception mains-genoux, mini périlleux avec réception assise, réception mains-genoux, mini périlleux avec réception assise (répéter)

Étape 7 : Mini périlleux avec réception debout

Commencez debout, tomber assis, réception mains-genoux, mini périlleux avec réception sur les pieds

GENOUX ÉCARTÉS, position groupée en agrippant les tibias afin d'accélérer la rotation

Étape 8 : Bébé périlleux avec réception assise (en partant debout)

Commencez par faire une roulade avant sur le tapis et terminez avec les GENOUX ÉCARTÉS

Ajoutez graduellement du rebond jusqu'à ce que l'athlète exécute un bébé périlleux avec une réception assise

Ajoutez un GROUPÉ dans les airs avant la réception assise (encore avec les GENOUX ÉCARTÉS)

REGARDEZ en avant, vers le bout du trampoline durant la réception assise

Étape 9 : Salto avant avec tapis

Commencez avec les BRAS EN L'AIR au-dessus de la tête (de nombreux rappels seront peut-être nécessaires)

Commencez comme avec le Bébé périlleux avec réception assise, mais avec un périlleux plus rapide et agrippez les tibias (groupé) dans les airs afin d'avoir une bonne position pour atterrir sur les pieds avec les GENOUX ÉCARTÉS

Regardez au bout du trampoline durant la réception

Étape 10 : Salto avant!!

Une fois que les réceptions sont constantes sur le tapis, l'athlète peut faire la transition vers l'exécution du salto avant sur le trampoline, seul

Souvenez-vous : BRAS EN L'AIR, au-dessus de la tête pour le départ, GROUPÉ (agripper les tibias) dans les airs, GENOUX ÉCARTÉS et REGARDEZ au bout du trampoline durant la réception

Toujours arrêter avec un SAUT D'ARRÊT

Méthodes de parade

La surveillance peut améliorer la sécurité lors de l'apprentissage de nouveaux mouvements sur le trampoline. Les entraîneurs doivent apprendre à surveiller adéquatement et à choisir les méthodes de parade appropriées pour l'athlète et pour le mouvement en apprentissage.

Note : les entraîneurs devraient connaître l'éthique en matière de surveillance et respecter les limites personnelles de l'athlète. Le contact physique doit être clair, efficace et basé sur un besoin technique et ces actions ne devraient pas mener à de mauvaises interprétations.

Parade manuelle (ou assistance manuelle)

Le pareur saute sur le trampoline en synchronisme avec l'athlète reste en contact avec celui-ci. Les pieds de l'entraîneur demeurent sur la toile du trampoline pendant la manœuvre afin de pouvoir aider avec le départ, manipuler le mouvement et aider avec la réception. L'assistance manuelle devrait être effectuée jusqu'à ce que le départ soit très régulier.

Tâches et responsabilité du pareur :

Enlever tous les bijoux et garder les ongles courts

Garder les pieds en contact avec la toile du trampoline pendant l'étape aérienne de l'athlète

Garder une position stable (posture écartée)

Anticiper et suivre les mouvements de l'athlète

Demeurer à l'avant du centre de gravité de l'athlète

Établir une communication claire avec l'athlète pour le départ

(l'athlète compte 1, l'entraîneur compte 2 et le départ se fait à 3)

Donner confiance à l'athlète

Contrôler l'aide au rebond sur la toile du trampoline

Être en synchronisme avec le rebond de l'athlète

Garder les sauts bas

Parade manuelle sur la toile

Cette méthode est utilisée lorsque l'athlète est presque prêt à effectuer une manœuvre seul et n'a plus besoin de surveillance pour le départ. L'entraîneur se tient alors sur le cadre du trampoline et se place sur la toile dès que l'athlète commence l'étape aérienne. Il s'agit d'une transition de la surveillance directe avant que l'athlète n'effectue la manœuvre seul. Il peut encore avoir besoin d'aide à cette étape-ci pour exécuter la manœuvre de façon sécuritaire. La parade manuelle sur la toile devrait continuer jusqu'à ce que l'athlète soit très régulier avec le départ et la réception de son mouvement.

Tâches et responsabilité du pareur :

Enlever tous les bijoux et garder les ongles courts

Demeurer sur le cadre et non pas sur les ressorts

Établir une communication claire avec l'athlète pour le départ

(l'athlète compte 1, l'entraîneur compte 2 et le départ se fait à 3)

Demander à l'athlète de garder les rebonds peu élevés

Demander à l'athlète d'arrêter le rebond à la réception

Aller sur la toile tout de suite après le départ, mais sans enlever le rebond de l'athlète

Se placer près de l'athlète afin de pouvoir intervenir efficacement

Anticiper et suivre les mouvements de l'athlète

Garder une position stable pendant l'étape aérienne et la réception (posture écartée)

Tapis de parade

Le tapis de parade est un très large tapis de sécurité ou un plus petit tapis de parade qui est jeté sur la toile du trampoline lors de la réception de l'athlète lorsqu'il apprend de nouvelles manœuvres

*Il absorbe un peu l'impact lors de la réception et **diminue les risques de blessures, sans toutefois les éliminer***

Grandeur du tapis de parade

La grandeur du tapis dépend de la manœuvre apprise.

Un large « tapis de sécurité » devrait être utilisé pour l'apprentissage de nouvelles manœuvres (environ 5' x 8' x 10")

Un plus petit « tapis de parade » peut être utilisé comme transition du tapis de sécurité avant d'exécuter la manœuvre sur la toile du trampoline (environ 4' X 6' X 5")

Conseils pour les pareurs qui jettent le tapis

Établir une communication claire avec l'athlète pour le départ

(l'athlète compte 1, l'entraîneur compte 2 et le départ se fait à 3).

Si l'athlète se déplace au départ, le surveillant doit s'assurer que le tapis est bien placé sous l'athlète lors de la réception. Les tapis avec poignées aident les surveillants à les placer de façon plus précise.

Les surveillants doivent attendre que l'athlète soit bien au-dessus de la toile avant de jeter le tapis.

Il se peut que l'athlète oublie de compter ou commence au mauvais moment; il est très important pour le surveillant d'être bien concentré sur l'athlète afin d'être prêt à toute éventualité.

Dans le cas de manœuvres avec réception sur le ventre ou sur le dos, le tapis doit être placé en priorité sous le haut du corps et la tête.

Le tapis de sécurité est souvent jeté par des athlètes sous la supervision de l'entraîneur; il faut alors s'assurer que les athlètes sont assez grands et assez responsables pour manipuler le tapis de façon sécuritaire.

Préparation et pratique pour la parade

Tapis de parade

Les entraîneurs s'exercent à jeter :

Un tapis de sécurité (tapis large) avec deux entraîneurs

Un tapis de sécurité (tapis large) avec un entraîneur

Un tapis de parade (petit tapis) avec un entraîneur

Parade sur la toile

Les entraîneurs s'exercent à :

Enlever le rebond

Ajouter du rebond

Demeurer neutre (debout sur le trampoline et saute en même temps que l'athlète)

Préparation pour la parade manuelle

Sautez avec l'athlète pendant que vous le surveillez, pratiquez le synchronisme de la poussée avec les pieds afin que le rebond soit le plus normal possible pour l'athlète

Continuez l'étape précédente; au compte de 3, l'athlète fait un salto, vous surveillez le salto en gardant vos pieds sur le trampoline et aide l'athlète à arrêter son rebond à la réception

Demeurez sur le côté du trampoline, puis allez sur la toile pour attraper le salto de l'athlète

8 étapes pour le salto arrière

Étape 1 : Manœuvres de base et « bail-outs »

Assurez-vous que l'apprentissage des MANŒUVRES DE BASE suivantes est très solide. Il s'agit d'une étape essentielle, ne la négligez pas! Ces manœuvres de sécurité et réceptions peuvent être nécessaires durant l'apprentissage du salto arrière.

Révisez

Tomber assis, pivoter les hanches

Tomber ventre, debout

Tomber dos, 180, debout

180, tomber dos (vrille au milieu du saut)

Berceau de bébé (tomber assis, 180, tomber dos) pour exécuter une vrille au milieu du saut

Tomber ventre, tomber dos

Étape 2 : Roulade arrière au sol

Commencez avec "egg rolls" (rouler sur le dos avec le dos arrondi)

Roulade arrière avec inclinaison vers le bas :

Commencez en haut de l'inclinaison, accroupissez-vous avec le dos arrondi, placez les mains sur les épaules, prêt à aider en roulant sur la tête

REGARDEZ en avant pendant la première partie de la roulade et gardez la tête repliée, menton sur la poitrine

Essayez de terminer sur les pieds (par sur les genoux)

Roulade arrière sur le tapis au sol :

Souvenez-vous de garder le dos arrondi et de regarder en avant en commençant

Essayez de vous lever sur les pieds à la fin, tout en regardant en bas vers le tapis

Étape 3 : Tomber dos tendu

La réception dos tendu démontre que l'athlète a appris comment « kicker » avec efficacité et précision et peut commencer la rotation arrière sur le trampoline.

Pratiquez la réception dos tendu avec un tapis sur le trampoline pour éviter tout inconfort lors des réceptions imparfaites

Les pieds sont sur la croix, la taille atterrit sur la croix (on peut dessiner une croix sur le tapis avec une craie)

Le haut du corps reste en position verticale au départ et les bras balancent vers le haut pour donner de la hauteur (plus grand rebond)

La rotation du saut périlleux arrière provient de la force appliquée par les pieds de l'athlète. Les pieds poussent vers l'arrière sur le trampoline; le trampoline repousse sur les pieds en les envoyant vers l'avant (c'est ce qu'on appelle la force décentrée) ce qui crée une rotation arrière

Lors d'un tomber dos tendu, il faut demeurer droit jusqu'au moment de la réception; l'athlète doit apporter la bonne vitesse de rotation arrière au départ

Étape 4 : Pullover arrière

Aller à l'envers! PULLOVER ARRIÈRE

Commencez en position accroupie avec les mains sur les épaules. Effectuez un roulé arrière sur le trampoline

Ajoutez le rebond : gardez les mains sur les épaules (pour aider à ce que la tête ne touche pas à la toile, si nécessaire). Commencez en position accroupie et GARDEZ LE DOS ARRONDI. Allez plus vite graduellement et ajoutez un peu de rebond jusqu'à ce que l'athlète rebondisse sans que sa tête touche à la toile, plutôt que de rouler.

REGARDEZ en avant au début et durant le pullover. REGARDEZ la croix en bas durant la réception

Notes pour l'entraîneur :

Le pullover n'utilise pas une réception sur le dos normale! L'athlète doit avoir un DOS ARRONDI et la réception roule du bas du dos vers le haut alors qu'il saute en pullover.

Les jambes doivent donner un coup autour et vers le bas pour que les pieds se retrouvent sur la toile du trampoline pour la réception. La priorité est de tourner; pas besoin de beaucoup de hauteur (ne donner pas de coup de pieds vers le plafond!)

Étape 5 : Variations et exercices pour le pullover

Les variations et les exercices pour le PULLOVER aident à développer la perception spatiale et l'équilibre lors des périlleux et apprennent à l'athlète à gérer différents angles de rotation afin qu'il puisse contrôler ses réceptions.

Pullover avec réception assise :

Commencez avec le pullover avec réception sur les pieds, réception assise, puis essayez d'aller directement à la réception assise

Pullover avec réception sur le dos:

Commencez avec le pullover avec réception assise, puis réception sur le dos. Utilisez un tapis lorsque vous essayé l'ensemble

Pullover avec réception sur le ventre :

Commencez le Pullover avec réception mains-genoux, puis réception sur le ventre

Faites comme l'étape précédente, mais ne faites que la position mains-genoux dans les airs puis tendez votre corps juste avant d'effectuer la réception sur le ventre

Revenez à la réception mains-genoux si vous n'êtes pas certain de bien atterrir avec la réception sur le ventre

ATTENTION, assurez-vous que l'athlète ne tende pas son corps trop tôt! (évités les atterrissages sur la tête)

Exercice 1 :

Pullover avec réception sur le ventre, puis réception sur le dos, Pullover avec réception sur le ventre, puis réception sur le dos, etc.

Exercice 2 :

Pullover avec réception sur le dos de suite

Étape 6 : Salto arrière avec parade manuelle

Toujours commencer avec les BRAS EN L'AIR au-dessus de la tête et REGARDER DEVANT lors du départ.

GROUPÉ (agrippez les tibias) dans les airs.

REGARDEZ la croix pendant la descente (sans jetez la tête vers l'arrière pour le faire) et effectuez un SAUT D'ARRÊT à la réception.

Notes pour l'entraîneur (CETTE ÉTAPE EXIGE UN ENTRAÎNEUR
COMPÉTENT POUR LE PARAGE)

Les premiers essais d'un salto devraient TOUJOURS se faire avec une parade manuelle sur le trampoline

La surveillance sur la toile devrait continuer jusqu'à ce que l'athlète règle lui-même la rotation arrière

Étape 7 : Salto arrière avec parade sur la toile

Commencer le périlleux seul : SALTO ARRIÈRE avec parade sur la toile (EXIGE UN ENTRAÎNEUR COMPÉTENT)

Commencer avec les BRAS EN L'AIR au-dessus de la tête pour le départ (de nombreux rappels seront peut-être nécessaires)

L'entraîneur va sur la toile après le départ et peut ajouter de la rotation et aider à contrôler la réception

Regardez la croix lors de la réception et effectuer un SAUT D'ARRÊT

Notes pour l'entraîneur

Soyez prêts à intervenir rapidement et surveillez de près lors des premiers essais, l'athlète peut être nerveux et changer sa réception de manière inattendue!

Étape 8 : Salto arrière!!

Notes pour l'entraîneur :

Avant d'exécuter cette manœuvre seul, l'athlète doit démontrer que ses rotations ont invariablement une vitesse adéquate, qu'il peut voir où il est durant la réception et qu'il est capable de faire un SAUT D'ARRÊT adéquat

Une fois que l'entraîneur n'a plus besoin d'aider quand il surveille, on peut prendre des mesures pour éliminer la surveillance. L'utilisation d'un tapis de parade est une bonne transition de la surveillance directe vers le salto arrière groupé seul

Souvenez-vous : BRAS en l'air et regardez devant pendant le départ, GROUPE dans les airs, REGARDEZ le trampoline dans la descente et exécutez un SAUT D'ARRÊT

Habilités de Sauts 2

Les pages suivantes contiennent les descriptions, prérequis, progressions, Conseils de sécurité et conseils aux entraîneurs de l'ensemble des manœuvres de Sauts 2.

C'est un guide important pour les entraîneurs qui devrait être utilisé sur une base continue lors pendant l'entraînement sur trampoline.

La plus récente version de la présente information sera également disponible sur le Wiki d'Acro Can.

Habiletés

Module Sauts 2

Salto avant

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'avant autour de l'axe du saut périlleux

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées pour créer une rotation avant autour de l'axe du saut périlleux, les bras s'élèvent et s'agrippent en position groupée, les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position groupée, les yeux regardent au-dessus des genoux en préparation pour regarder le bout du trampoline

Durant l'étape de réception, le corps s'étend afin de ralentir la rotation, les pieds descendent et les épaules terminent par-dessus les pieds, les yeux regardent le bout du trampoline

La réception se fait dans la même direction que le départ

Prérequis – tomber assis, tomber ventre, tomber dos, berceau, roulade avant au sol, mini périlleux avec réception assise (consultez les 10 étapes d'un groupé avant de Sauts 1)

Progressions (pour plus d'information, consultez les 10 étapes d'un groupé avant de Sauts 1)

1. Roulade avant au sol, en terminant avec les genoux écartés (l'espace pour votre tête).
2. *Position debout* : tomber assis, mains-genoux, mini périlleux avec tomber dos.
3. *Position debout*: tomber assis, mains-genoux, mini périlleux avec tomber assis (genoux écartés à la réception).
4. *Position debout avec tapis de parade* : tomber assis, mains-genoux, mini périlleux avec réception sur les pieds avec tapis de parade (genoux écartés à la réception).
5. *Utilisez le tapis sur le trampoline*: roulade avant sur le tapis de sécurité sur le trampoline.
6. *Utilisez le tapis sur le trampoline*: « Bébé périlleux » bas avec tomber dos sur le tapis.
7. *Utilisez le tapis* : « Bébé périlleux » avec tomber assis. Montrez la position groupée dans les airs pour faciliter la rotation. Genoux écartés à la réception (particulièrement important à cette étape-ci)!
8. *Utilisez le tapis* : salto avant avec réception sur les pieds. Regardez le bout du trampoline et gardez les genoux écartés à la réception.
9. Salto avant sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
10. Salto avant sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours garder les genoux écartés à la réception lors de l'apprentissage du salto avant (l'espace pour votre tête)

Toujours effectuer un saut d'arrêt à la réception

Astuces pour les entraîneurs

Demandez à l'athlète de regarder le bout du trampoline ou la plateforme lors de la réception

Assurez-vous qu'il agrippe ses tibias pendant le salto (aide à tourner)

Habiletés

Module Sauts 2

Saut carpé avant (et Front layout)

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'avant autour de l'axe du saut périlleux

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées pour créer une rotation avant autour de l'axe du saut périlleux, les bras s'élevèrent et s'agrippent en position groupée, les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position carpée (ou étendue), les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ

Durant l'étape de réception, le corps s'étend afin de ralentir la rotation, les pieds descendent et les épaules terminent par-dessus les pieds, les yeux regardent le bout du trampoline

La réception se fait dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto avant avec une réception régulière, position carpée, position étendue

Progressions pour le carpé avant

1. Salto avant avec un saut d'arrêt.
2. *Utilisez le tapis* : salto avant avec un 'kickout'.
3. *Utilisez le tapis* : salto avant en agrippant l'arrière des genoux plutôt que les tibias. Graduellement étendre les jambes lors de chaque essai.
4. *Utilisez le tapis* : étendre les jambes davantage en agrippant plus près des chevilles afin d'arriver au carpé avant.
5. Carpé avant sur trampoline avec un saut d'arrêt.
6. Carpé avant sur trampoline avec un rebond contrôlé.

Progressions pour le Front layout

1. Carpé avant avec un saut d'arrêt.
2. *Utilisez le tapis* : carpé avant avec un 'kickout'.
3. *Utilisez le tapis* : carpé avant en agrippant l'arrière des cuisses. Graduellement étendre les hanches davantage lors de chaque essai.
4. *Utilisez le tapis* : étendre les hanches et élever les bras vers les côtés afin d'exécuter un salto avant droit avec un saut d'arrêt.
5. Continuez à utiliser le tapis et à atterrir avec un saut d'arrêt à moins que l'athlète devienne très à l'aise et régulier avec la réception de cette manœuvre.

Conseils de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt à la réception lors de l'apprentissage de manœuvres avec des réceptions « aveugles »

Regardez le bout du trampoline pour faciliter la réception

Astuces pour les entraîneurs

Le Front layout est une manœuvre difficile et peut être apprise beaucoup plus tard que le carpé avant

Le Front layout aide à améliorer la technique pour le Barani layout et d'autres départs vers l'avant

Habiletés

Module Sauts 2

Saut carpé avant (et Front layout)

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'avant autour de l'axe du saut périlleux
 Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées pour créer une rotation avant autour de l'axe du saut périlleux, les bras s'élèvent et s'agrippent en position groupée, les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ
 Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position carpée (ou étendue), les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ
 Durant l'étape de réception, le corps s'étend afin de ralentir la rotation, les pieds descendent et les épaules terminent par-dessus les pieds, les yeux regardent le bout du trampoline
 La réception se fait dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto avant avec une réception régulière, position carpée, position étendue

Progressions pour le carpé avant

1. Salto avant avec un saut d'arrêt.
2. Utilisez le tapis : salto avant avec 'Kickout'.
3. Utilisez le tapis : salto avant en agrippant l'arrière des genoux plutôt que les tibias. Graduellement étendre les jambes lors de chaque essai.
4. Utilisez le tapis : étendre les jambes davantage en agrippant plus près des chevilles afin d'arriver au carpé avant.
5. Carapé avant sur trampoline avec un saut d'arrêt.
6. Carapé avant sur trampoline avec un rebond contrôlé.

Progressions pour le Front layout

1. Carapé avant avec un saut d'arrêt.
2. Utilisez le tapis : carapé avant avec ouverture.
3. Utilisez le tapis : carapé avant en agrippant l'arrière des cuisses. Graduellement étendre les hanches davantage lors de chaque essai.
4. Utilisez le tapis : étendre les hanches et élever les bras vers les côtés afin d'exécuter un straight avant avec un saut d'arrêt.
5. Continuez à utiliser le tapis et à atterrir avec un saut d'arrêt à moins que l'athlète devienne très à l'aise et régulier avec la réception de cette manœuvre.

Conseils de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt à la réception lors de l'apprentissage de manœuvres avec des réceptions « aveugles »

Regardez le bout du trampoline pour faciliter la réception

Astuces pour les entraîneurs

Le Front layout est une manœuvre difficile et peut être apprise beaucoup plus tard que le carpé avant

Le Front layout aide à améliorer la technique pour le Barani layout et d'autres départs vers l'avant

Habiletés

Module Sauts 2

Salto arrière

Description du salto arrière

Une rotation de 360 degrés vers l'arrière autour de l'axe du saut périlleux

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées alors que les pieds se lèvent directement devant le corps, les yeux regardent le bout du trampoline devant l'athlète lors du départ

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position groupée avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux commencent à regarder vers la croix

Durant l'étape de réception les pieds descendent et les épaules montent, les yeux suivent la ligne du centre afin de trouver le bout du trampoline pour la réception

La réception se fait dans la même direction que le départ

Prérequis – tomber assis, tomber ventre, tomber dos « étendue », berceau, roulade arrière au sol, variations et combinaisons de pullover (consultez les 8 étapes pour le salto arrière)

Progressions (pour plus d'information, consultez les 8 étapes pour le salto arrière)

1. Roulade arrière au sol avec les genoux écartés (l'espace pour votre tête).
2. Pullover arrière avec réception sur les pieds, s'exercer à voir la croix pour préparer la réception.
3. S'exercer au mouvement Salto arrière avec un pareur ou des tapis (pour débiter la rotation arrière)
4. *Utilisez un tapis et un pareur manuel* : salto arrière avec une parade importante (lors des premiers essais, l'entraîneur doit être prêt à pousser l'athlète au-delà de sa tête s'il ne tourne pas assez!)
5. Salto arrière avec parade manuelle
6. Salto arrière avec parade sur la toile et tapis de secours.
7. Salto arrière avec un grand tapis de parade.
8. Salto arrière avec un petit tapis de parade.
9. Salto arrière sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
10. Salto arrière sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Les premiers essais de saltos arrière devraient toujours s'effectuer avec une parade manuelle par un pareur compétent

Toujours exécuter un saut d'arrêt lors de la réception

Astuces pour les entraîneurs

Toujours commencer avec les bras en l'air lors de l'apprentissage du salto arrière afin de développer un départ régulier

Regardez le bout du trampoline devant l'athlète durant le départ (prendre l'habitude lors de l'apprentissage pour éviter les mauvaises habitudes à long terme)

Assurez-vous que l'athlète agrippe leurs tibias durant le salto (facilite la rotation)

Demandez à l'athlète de regarder la croix pour se préparer à la réception

Habiletés

Module Sauts 2

Saut carpé arrière (et Back layout)

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'arrière autour de l'axe du saut périlleux

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées alors que les pieds se lèvent directement devant le corps, les yeux regardent le bout du trampoline lors de la réception

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position carpée avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux commencent à regarder vers la croix pour la réception

Durant l'étape de réception les pieds descendent et les épaules montent, les yeux suivent la ligne du centre afin de trouver le bout du trampoline pour la réception

La réception se fait dans la même direction que le départ

Prérequis – Pullover arrière, salto arrière avec 'kickout'

Progressions pour le carpé arrière

1. Exécutez le salto arrière dans différentes routines pour un certain nombre de séances d'entraînement avant d'apprendre le carpé arrière.
2. Utilisez un tapis de parade : salto arrière avec une position groupée ouverte avec saut d'arrêt.
3. Utilisez un tapis de parade : graduellement étendre les jambes et les agripper plus bas à chaque essai.
4. Carapé arrière sur le trampoline avec saut d'arrêt.
5. Carapé arrière sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Progressions pour le Back layout

1. Apprenez le carpé arrière avec un 'kickout' et exécutez le carpé arrière dans différentes routines pour un certain nombre de séances d'entraînement avant d'apprendre l'étendu arrière.
2. Utilisez un tapis de parade : carpé arrière en touchant les genoux durant le carpé (carapé légèrement ouvert)
3. Utilisez un tapis de parade : comme l'étape précédente, mais en étirant graduellement davantage les hanches à chaque essai.
4. Étendu arrière sur le trampoline avec saut d'arrêt.
5. Étendu arrière sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Rappelez à l'athlète de se grouper s'il se sent coincé dans son carpé arrière ou layout.

Toujours effectuer un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles manœuvres.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras devraient toujours être en l'air lors du départ, puis descendre pour aller toucher les tibias (carapé) ou les côtés du corps (étendu) pour la majeure partie du périlleux

Si un athlète éprouve de la difficulté à obtenir une rotation assez rapide, dites-lui de s'imaginer en train de frapper très fort sur un ballon de soccer avec les deux pieds lors du départ (utilisez un tapis parce qu'il y a tendance à trop tourner en utilisant ce conseil!)

Habiletés

Module Sauts 2

Salto Barani (et carpé Barani)

Description

Une rotation à 360 degrés vers l'avant autour de l'axe du saut périlleux avec une vrille de 180 degrés

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées pour créer une rotation avant, les bras s'élèvent et s'agrippent en position groupée (ou carpée), les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ

Durant l'étape aérienne le corps passe à la verticale et s'étire dans une position d'ouverture droite avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, cette extension crée une vrille de 180 degrés inclinée, les yeux recherchent la croix tout au long de la manœuvre. Durant l'étape de réception les pieds descendent et les épaules montent, les yeux suivent la ligne du centre de la croix vers le bout du trampoline pendant le départ.

La réception se fait dans la direction opposée de celle du départ.

Prérequis – Salto avant, carpé avant, berceau en position groupée (ou carpée) avant la vrille

Progressions pour le salto Barani

1. Utilisez un tapis de parade : salto avant avec 'kick-out' (le corps s'étend en position étendue, juste passé la verticale).
2. Utilisez un tapis de parade : salto avant sur le tapis, mais avec en plus un 180 droit au rebond.
3. Utilisez un tapis de parade : commencez à ajouter une vrille dans le périlleux juste avant la réception. Commencez avec 45 degrés puis continuez jusqu'à la vrille complète de 180 degrés. Toujours exécuter un saut d'arrêt lors de la réception.
4. Salto Barani sur trampoline avec un saut d'arrêt.
5. Salto Barani sur trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt à la réception lorsqu'on ajoute une vrille.

Les pieds devraient toujours atterrir en même temps tout au long des progressions.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras doivent toujours être au-dessus de la tête à la verticale durant le départ.

Lorsque vous enseignez cette nouvelle manœuvre, sachez quelle est la direction naturelle de l'athlète quand il tourne, il est plus facile d'apprendre des manœuvres dans la direction naturelle en premier.

Pour le Barani carpé, suivez les mêmes progressions en remplaçant les positions groupées par les positions carpées.

Certains athlètes ont plus de facilité à apprendre le Barani carpé en premier parce que c'est plus facile de faire une vrille.

La vrille est plus efficace lorsque les bras sont sur les côtés du corps durant l'étape "kick out and twist".

Habiletés

Module Sauts 2

Barani layout

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'avant autour de l'axe du saut périlleux avec une vrille de 180 degrés

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées pour créer une rotation avant, les bras sont en haut et lentement commencent à descendre sur les côtés du corps, les yeux regardent le bout du trampoline lors du départ.

Durant l'étape aérienne le corps est près de la verticale et demeure dans une position droite avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, ceci est lorsque les bras se placent sur les côtés du corps, créant une vrille 180 degrés inclinée, les yeux regardent la ligne du centre vers la croix.

Durant l'étape de la réception, les pieds descendent et les épaules montent, les yeux suivent la ligne du centre de la croix vers le bout opposé du trampoline.

La réception se fait dans la direction opposée de celle du départ.

Prérequis – Barani carpé, Layout cradle

Progressions

1. Barani carpé en touchant en dessous des genoux en position carpée (un barani carpé normal).
2. *Utilisez un tapis de parade* : l'athlète ouvre un peu la position carpée en touchant le haut des cuisses pendant le barani et graduellement allonge un peu plus les hanches à chaque essai.
3. *Utilisez un tapis de parade* : barani en position étendue. La vrille est créée au moment où les bras se posent sur les côtés du corps.
4. Barani étendu sur trampoline avec un saut d'arrêt.
5. Barani étendu sur trampoline avec un rebond contrôlé.

Note de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles manœuvres.

Astuces pour les entraîneurs

Les yeux devraient toujours se concentrer sur le bout du trampoline durant le départ, puis suivre la ligne du centre pour voir la croix lorsque dans les airs et continuer de suivre la ligne du centre vers le bout opposé du trampoline pour la réception.

Les bras doivent toujours être au-dessus de la tête durant le départ

Lorsque vous enseignez cette nouvelle manœuvre, sachez quelle est la direction naturelle de l'athlète quand il tourne, il est plus facile d'apprendre des habiletés dans la direction naturelle en premier.

Si le barani se déplace latéralement sur trampoline, assurez-vous que l'athlète soit plus haut avant d'exécuter la vrille afin d'éviter un contact (effectuer une vrille trop tôt est une erreur commune)

S'exercer avec un Front layout avec un tapis de parade peut aider l'athlète à apprendre à commencer un périlleux efficacement sans être trop carpé après le départ.

Habiletés

Module Sauts 2

1¼ salto arrière

Description

Une rotation de 450 degrés vers l'arrière autour de l'axe du saut périlleux qui part sur les pieds avec une réception sur le dos.

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement étendues alors que les pieds se lèvent directement devant le corps, les yeux regardent le bout du trampoline durant le départ

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale en position groupée avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux regardent la croix après l'apex

Durant l'étape de réception, le corps se carpe en préparation pour la réception sur le dos, les yeux regardent la croix, puis le bout du trampoline pour la réception

La réception est sur le dos, dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto arrière, back layout, pullover, pullover avec réception sur le dos

Progressions

1. *Utilisez un tapis de parade* : salto arrière sans réception 'kickout' sur le tapis, saut d'arrêt avec réception sur le dos sur le tapis.
2. *Utilisez un tapis de parade* : salto arrière avec réception assise sur le tapis. Assurez-vous que les mains soient sur le côté des hanches à la réception (jamais derrière l'athlète).
3. *Utilisez un tapis de parade* : salto arrière avec réception assise sur le tapis, puis réception sur le dos au rebond (encore sur le tapis).
4. *Utilisez un tapis de parade* : comme l'étape précédente, toutefois l'athlète continue sa rotation pour une réception à plat sur le dos sur le tapis.
5. *Utilisez un tapis de parade* : l'athlète accélère légèrement sa rotation pour effectuer un 1¼ salto arrière avec réception sur le dos sur le tapis de parade (genoux écartés). Répétez jusqu'à ce que ce soit régulier.
6. 1¼ salto arrière avec réception directement sur la toile du trampoline. *Utilisez un tapis de parade ou un parage pour le rebond sur les pieds*, jusqu'à ce que l'athlète soit habitué à la puissance suite à la réception sur le dos.
7. 1¼ salto arrière sur le trampoline avec un rebond contrôlé sur les pieds.
8. 1¼ salto arrière, pullover (parage ou tapis de parade pour le premier pullover).

Conseils de sécurité

Rappelez à l'athlète de garder ses mains à l'avant pour la réception assise

Rappelez à l'athlète de garder ses bras à l'avant de son corps et ses genoux écartés (l'espace pour la tête) lors de la réception sur le dos

Toujours utiliser un tapis de parade pour les réceptions assises et à plat sur le dos

Astuces pour les entraîneurs

Cette manœuvre est très importante pour la progression vers les doubles périlleux arrières

Variations

1¼ carpé arrière (utilisez les mêmes progressions en remplaçant salto par carpé)

Habiletés

Module Sauts 2

3/4 salto arrière

Description

Une rotation de 270 degrés vers l'arrière autour de l'axe du saut périlleux qui part sur les pieds avec une réception sur le ventre.

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement étendues alors que les pieds se lèvent directement devant le corps, les yeux regardent le bout du trampoline durant le départ

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux regardent la croix

Durant l'étape de réception, le corps se prépare à la réception sur le ventre, les yeux suivent la ligne du centre de la croix pour regarder le bout du trampoline durant la réception

La réception est sur le ventre, dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto arrière, carapé arrière, Back layout, pullover arrière avec réception sur le ventre

Progressions (pour un 3/4 salto arrière)

1. Salto arrière, saut d'arrêt avec basse réception sur le ventre.
2. *Utilisez un tapis* : effectuez un salto arrière lent avec réception sur les pieds, puis en position mains-genoux et réception sur le ventre, sur le tapis.
3. *Utilisez un tapis* : comme l'étape précédente, mais le salto arrière est encore plus lent pour que l'athlète atterrisse directement en position mains-genoux sur le tapis, puis réception sur le ventre au rebond. Répétez jusqu'à ce que la réception soit régulière avec une réception mains-genoux en équilibre.
4. *Utilisez un tapis* : comme l'étape précédente, mais l'athlète peut atterrir directement sur le ventre sur le tapis. Si la réception n'est pas équilibrée, il peut choisir la réception mains-genoux à la place. Répétez jusqu'à ce que la réception de l'athlète soit régulière et qu'il soit à l'aise avec la position sur le ventre.
5. 3/4 salto arrière sur le trampoline avec un rebond contrôlé sur les pieds.

Conseils de sécurité

Rappelez l'athlète de se déplier un peu s'il se sent coincé ou est trop lent dans son 3/4 arrière. Lors de l'apprentissage, planifiez une réception mains-genoux et n'utilisez la réception sur le ventre que si celle-ci est pour être réussie.

Un tapis de parade doit être utilisé jusqu'à ce que l'athlète démontre un bon contrôle sur une base régulière.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras devraient toujours être au-dessus de la tête au départ et sur les côtés du corps ou à agripper les tibias pour la majorité des périlleux.

L'athlète devra regarder le bout plus longtemps au départ qu'avec le périlleux arrière; de cette façon, il est plus facile de ralentir la rotation et de rester au centre du trampoline.

Évitez de vous déplacer vers l'arrière, car la réception devient plus difficile.

Variations

Pour le $\frac{3}{4}$ carpé arrière, suivez les mêmes progressions en utilisant le carpé arrière comme mouvement de base.

Pour le $\frac{3}{4}$ back layout, étendez graduellement les hanches avec le $\frac{3}{4}$ carpé arrière.

Habiletés

Module Sauts 2

Gainer salto arrière

Description

Une rotation de 360 degrés vers l'arrière autour de l'axe du saut périlleux qui part sur les pieds avec une réception sur les pieds et un déplacement vers l'avant.

Durant l'étape de départ, les hanches sont étendues et le corps penche légèrement vers l'avant. La torsion doit être plus importante qu'avec le salto arrière afin de compenser l'inclinaison et de générer assez de rotation arrière, les yeux regardent le bout du trampoline durant le départ.

Durant l'étape aérienne, le corps passe à la verticale avec les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux regardent la croix.

Durant l'étape de réception, le corps s'étend pour la réception, les yeux regardent le trampoline où l'athlète désire atterrir (fort probablement devant la croix en raison du déplacement vers l'avant).

La réception est sur les pieds en avant du point de départ, dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto arrière, carpé arrière, back layout

Progressions

1. Placez un tapis sur le trampoline en avant de l'athlète : Gainer avec réception sur le dos, déplacement vers l'avant pour atterrir complètement sur le tapis (y compris la tête).
2. Salto arrière avec départ et réception sur la croix.
3. Back layout avec départ et réception sur la croix.
4. Parade manuelle et tapis de parade : ajoutez le déplacement avant à la progression 1 au départ du back layout de la progression 3, puis groupé au besoin afin d'accélérer la rotation dans les airs et de revenir sur les pieds. Répétez jusqu'à ce que le pareur ne soit plus nécessaire.
5. Utilisez un tapis de parade : Gainer salto arrière sur le tapis (suivez l'athlète dans son déplacement).
6. Gainer salto arrière sur le trampoline avec un saut d'arrêt.

Note de sécurité

Les premiers essais au Gainer salto arrière doivent toujours faire l'objet d'une parade manuelle parce que la rotation de l'athlète n'est pas assez rapide quand il ajoute le déplacement avant; l'entraîneur doit être prêt à accélérer la rotation afin que la tête de l'athlète passe.

Astuces pour les entraîneurs

Effectuer un grand nombre de Gainer avec réception sur le dos facilite la réussite du Gainer salto arrière

Variations

Cette manœuvre est souvent exécutée sur un mini trampoline ou un double mini trampoline. Une fois que le départ gainer est appris, il peut être ajouté à d'autres périlleux arrières.

Habilités

Module Sauts 2

Lincoln loop

Description

Rotation de 360 degrés de côté autour de l'axe d'une roue

Durant toutes les étapes de la manœuvre, le corps fait complètement face à l'avant et les yeux fixent un point devant l'athlète tout au long du mouvement.

Durant l'étape de départ, les jambes montent directement sur les côtés.

Durant l'étape aérienne, les hanches passent directement au-dessus de la tête.

Durant l'étape de réception, les jambes descendent de l'autre côté.

La réception est dans la même direction que le départ

Prérequis – Salto avant, salto arrière, salto barani

Progressions (pour le Lincoln Loop vers la gauche)

1. *Utilisez un tapis de parade* : salto avant avec une vrille retardée de 90 degrés vers la DROITE. Saut d'arrêt.
2. *Utilisez un tapis de parade* : en commençant de côté sur le trampoline, exécutez une vrille de 90 degrés vers la GAUCHE en salto avant. Saut d'arrêt.
3. *Utilisez un tapis de parade* : joignez les progressions 1 et 2 pour exécuter une vrille de 90 degrés vers la GAUCHE en salto avant, vrille de 90 degrés vers la DROITE. Saut d'arrêt.
4. *Utilisez un tapis de parade* : répétez l'étape précédente, mais avec les yeux qui fixent un point sur le côté du trampoline.
5. Option : l'entraîneur peut parer l'ensemble du Lincoln Loop. Visitez le site <http://www.canfreestyle.com/wiki/lincoln-loop/> pour regarder une vidéo de la méthode de parage
6. Lincoln loop sans tapis avec un saut d'arrêt.
7. Lincoln loop sans tapis avec un rebond contrôlé.
8. Lincoln loop face au bout du trampoline (une fois que le déplacement est éliminé).

Conseils de sécurité

Pendant le parage, les bras de l'athlète et de l'entraîneur doivent être repliés et forts.

Pendant le parage, les pieds de l'entraîneur doivent demeurer sur la toile du trampoline.

Les deux pieds devraient toujours atterrir en même temps sur le trampoline. Voilà pourquoi il est essentiel d'utiliser un tapis de parade tout au long des progressions 1 à 4.

Astuces pour les entraîneurs

L'athlète devrait regarder un point fixe devant lui afin d'éviter une torsion lors du départ et de la réception. L'athlète peut commencer par lever le bras de la direction de sa rotation (bras gauche pour un Lincoln loop vers la gauche), puis changer de bras au départ afin que le bras gauche descende sur le côté de l'athlète et simultanément, le bras extérieur (droit) se lève.

Variations

Une fois que la manœuvre est bien maîtrisée, on peut ajouter des prises.

Ajoutez une vrille pour le Lincoln 180

Habiletés

Module Sauts 2

Lincoln 180

Description

Rotation de 360 degrés de côté autour de l'axe d'une roue, avec une vrille de 180 degrés.

Durant l'étape de départ, les jambes montent directement sur les côtés.

Durant l'étape aérienne, les hanches passent directement au-dessus de la tête.

Durant l'étape de réception, le corps fait une rotation de 180 degrés autour de l'axe du périlleux et les jambes descendent de l'autre côté pour la réception.

La réception se fait dans la direction opposée du départ.

Prérequis – 180, Lincoln loop, barani groupé

Progressions

1. *Utilisez un tapis de parade* : Lincoln loop sur le tapis, un 180 sur le rebond (encore sur le tapis)
2. *Utilisez un tapis de parade* : comme l'étape précédente, mais en ajoutant une vrille de 90 degrés juste avant la réception, saut d'arrêt. Le début du mouvement demeure le même, seule la toute fin change.
3. *Utilisez un tapis de parade* : ajouter graduellement plus de vrille jusqu'à ce que l'athlète exécute un Lincoln avec une vrille retardée de 180 degrés. Saut d'arrêt.
4. *Utilisez un tapis de parade* : Lincoln 180 avec un saut d'arrêt sur le tapis jusqu'à ce que le mouvement soit régulier.
5. Lincoln 180 sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
6. Lincoln 180 sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt lorsque des vrilles sont ajoutées.

Les deux pieds devraient toujours atterrir en même temps tout au long des progressions.

Astuces pour les entraîneurs

Si l'athlète devient désorienté, retournez toujours à la première manœuvre (Lincoln loop) et recommencez en n'ajoutant la vrille qu'à la toute fin.

L'ajout de la vrille est plus facile si l'athlète regarde dans la direction qu'il veut faire face lors de la réception.

Habiletés

Module Sauts 2

Misty 540

Description (pour un Misty 540 vers la gauche)

Rotation avant de 540 degrés

Durant l'étape de départ, les hanches sont légèrement carpées. L'athlète commence à regarder vers le bout du trampoline, puis fixe la croix sous son aisselle gauche. Les hanches montent et vont vers le côté droit, simultanément.

Durant l'étape aérienne, le corps est pratiquement à l'horizontale dans les airs et perpendiculaire à la direction de départ.

Durant l'étape de réception, le corps s'étend en même temps que la rotation est complétée, les yeux regardent la toile du trampoline, puis regardent vers le bout du trampoline.

La réception se fait dans la direction opposée du départ.

Prérequis – Carapé avant, 540, dos, vrille dos, réception de côté sur le tapis, réception misty, Misty rollover

Progressions (pour un Misty 540 vers la gauche)

1. Demandez à l'athlète de combiner sa réception Misty avec un Misty rollover.
2. *Utilisez un tapis sur le travers du trampoline devant l'athlète* : demandez-lui d'exécuter un périlleux plus rapide dans la réception Misty afin d'atterrir sur le côté sur le tapis. L'athlète devrait atterrir légèrement plus perpendiculaire que la ligne du centre du trampoline.
3. *Utilisez un tapis de travers* : comme l'étape précédente, toutefois l'athlète continue le périlleux avec une position mains-genoux sur le tapis. Il devrait maintenant atterrir à 45 degrés de moins que la manœuvre complète.
4. *Utilisez un tapis de travers* : comme l'étape précédente, mais l'athlète continue le Misty 540 sur les pieds sur le tapis en complétant un périlleux complet avec un saut d'arrêt.
5. Misty 540 sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
6. Misty 540 sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Les réceptions de côté et mains-genoux devraient toujours être effectuées avec un tapis. Toujours faire un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles manœuvres.

Astuces pour les entraîneurs

Le Misty devrait être enseigné avec une position « gorille ».

La réception Misty devrait être directement perpendiculaire à la ligne du centre du trampoline afin d'exécuter un meilleur Misty 540.

Habiletés

Module Sauts 2

Misty 720

Description

Une rotation avant de 720 degrés

L'étape de départ et l'étape aérienne sont semblables à celles du Misty 540, mais un 180 degrés de rotation est ajouté durant l'étape de réception.

La réception se fait dans la même direction que le départ.

Prérequis – Misty 540, prise Mute, 720, prise de sécurité

Progressions (pour le Misty 720 vers la gauche)

1. Commencez avec un Misty 540 élevé en position gorille qui part de la croix et y atterrit.
2. *Utilisez le tapis* : ajoutez une prise mute au Misty 540.
3. Misty 540 avec une prise mute sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
4. Misty 540 avec une prise mute sur le trampoline avec un rebond contrôlé.
5. *Utilisez le tapis* : Misty 540 sur le tapis, 180 au rebond (sur le tapis).
6. *Utilisez le tapis* : ajoutez une rotation de 90 degrés à la fin du Misty 540, saut d'arrêt sur le tapis. Répétez jusqu'à ce que l'athlète soit à l'aise et qu'il contrôle la rotation après le 540.
7. *Utilisez le tapis* : répétez avec une autre rotation de 90 degrés à la fin du mouvement pour faire le Misty 720, réception avec un saut d'arrêt sur le tapis.
8. Misty sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
9. Misty 720 sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Note de sécurité

Toujours effectuer un saut d'arrêt lorsqu'on ajoute une rotation.

Astuces pour les entraîneurs

La prise de sécurité avec la main droite est également bonne pour enseigner les progressions 1 à 4.

La rotation est augmentée de 90 degrés chaque fois, puisque les athlètes devraient maintenant être à l'aise avec les rotations 540/720 dans différentes directions.

Variations

Une fois que la manœuvre est bien maîtrisée, différentes prises peuvent être ajoutées.

Les progressions pour le Cork 720 switch sont les mêmes que les précédentes, sauf que le point de repère lors du départ sera du côté opposé du trampoline.

Utilisez la même méthode de progression pour passer du Misty 720 au Misty 900.

Habilités

Module Sauts 2

Cork 720

Description (pour le Cork 720 vers la gauche)

Une rotation arrière de 720 degrés

Durant l'étape de départ l'athlète regarde en avant au bout du trampoline, puis regarde la croix par-dessus son épaule, les hanches s'étendent et montent vers la gauche simultanément, alors que le corps tourne vers l'arrière dans la rotation.

Durant l'étape aérienne, le corps est pratiquement à l'horizontale avec les hanches sous les épaules tout au long de la manœuvre

Durant l'étape de réception, le corps s'étend en même temps que la rotation est complétée, les yeux regardent la croix, puis vers le bout du trampoline.

La réception se fait dans la même direction que le départ.

Prérequis –180 avec réception sur le ventre, 720, Misty rollover, réception sur le côté sur le tapis, back layout, Misty 720

Progressions

1. *Utilisez un tapis sur le travers du trampoline derrière l'athlète* : effectuez une rotation arrière de 270 degrés avec réception sur le ventre sur le tapis (atterrissage perpendiculaire à la ligne du centre). Les pieds restent tout le long près du trampoline (hanches sous les épaules).
2. *Utilisez un tapis de travers* : répétez l'étape précédente, au rebond, effectuez un rollover 180 avec réception à plat sur le dos, sur le tapis (aussi perpendiculaire).
3. *Utilisez un tapis de travers* : répétez l'étape précédente, mais avec un rollover dans les airs avant la réception, pour effectuer une rotation 450 avec réception à plat sur le dos (réception perpendiculaire sur le tapis). Tout le long, les pieds restent encore bas avec les hanches sous les épaules.
4. *Utilisez un tapis de travers* : répétez la rotation 450 avec réception à plat sur le dos, mais ajoutez un peu de vitesse à la fin pour atterrir sur le côté sur le tapis (juste un peu plus que perpendiculaire).
5. *Utilisez un tapis de travers* : comme l'étape précédente, mais l'athlète continue la rotation avec une position mains-genoux sur le tapis. Il devrait maintenant atterrir à 45 degrés de moins qu'avec le mouvement complet.
6. *Utilisez un tapis* : comme l'étape précédente, mais l'athlète continue le Cork avec réception sur les pieds sur le tapis, complétant la rotation complète de 720 degrés.
7. Cork 720 sur le trampoline avec un saut d'arrêt.
8. Cork 720 sur le trampoline avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Les réceptions de côté et mains-genoux devraient toujours être effectuées avec un tapis
Toujours faire un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles manœuvres

Astuces pour les entraîneurs

Le Cork devrait être enseigné avec une position « gorille ».

Le 450 avec réception à plat sur le dos devrait être directement perpendiculaire à la ligne du centre du trampoline afin d'exécuter un meilleur Cork 720.

Demandez à l'athlète d'imaginer qu'il passe la « réception sur le ventre » à 270 degrés lorsqu'il voit la toile. Cette méthode aide l'athlète à rester à l'horizontale tout au long du cork

Variations

Le Cork 540 a moins de rotation que le Cork 720 et peut être appris en travaillant à l'envers du Cork 720, en enlevant de la rotation de la fin et avec une méthode de progression petit à petit. Les progressions du Misty 720 switch sont les mêmes que les précédentes, sauf que le point de repère lors du départ sera du côté opposé du trampoline.

Habiletés

Module Sauts 2

Cork 900

Description

Rotation arrière de 90°

Les phases d'impulsion et de sauts sont similaires à celles d'un Cork 720 avec rotation supplémentaire de 180° à la réception

L'athlète termine en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – Cork 720, Mute grab, Straight 900, Safety grab, Tail grab

Progressions (Cork 900 vers la gauche)

1. High Cork 720 en position gorille avec impulsion et réception sur la croix
2. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une prise Safety au Cork 720
3. Cork 720 avec Safety sur le trampoline avec un saut d'arrêt
4. Cork 720 avec Safety sur le trampoline avec rebond contrôlé
5. *Utiliser un tapis de parade* : Cork 720 sur le tapis, Straight 180 sur le rebond (également sur le tapis).
6. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une rotation de 90° à la fin du 720 et atterrir en effectuant un saut d'arrêt. Répéter l'exercice jusqu'à ce que l'athlète semble avoir de la facilité et qu'il réussit une rotation contrôlée après le 720.
7. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une autre rotation de 90° à la fin de la dernière progression et atterrir en effectuant un saut d'arrêt pour en faire un Cork 900. Répéter l'exercice jusqu'à ce que l'athlète réussisse la réception de façon régulière.
8. Cork 900 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
9. Cork 900 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours atterrir en effectuant un « saut d'arrêt » lorsqu'une rotation est ajoutée

Astuces pour les entraîneurs

Le Tail (prise-talon) est également une manoeuvre intéressante pour enseigner les étapes de progression 1 à 4

Variations

Lorsque l'athlète maîtrise cette habileté, vous pouvez ajouter une variété de prises.

Les progressions relatives au Switch misty 900 sont les mêmes que celles décrites précédemment, sauf que le point de repère lors de l'impulsion se situe à l'extrémité opposée du trampoline

Utiliser la même méthode de progression pour passer du Cork 900 au Cork 1080

Habilités

Module Sauts 2

Bio 540

Description (Bio 540 vers la gauche)

Rotation avant de 540° non inversée

Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement carpées, les hanches s'élèvent de même que le côté droit, les yeux sont dirigés vers l'extrémité du trampoline, le thorax demeure élevé au-dessus du niveau des hanches

Durant la phase de sauts, la tête et les épaules sont au-dessus des hanches, les yeux regardent la croix à l'approche de la rotation en vue de la réception

Durant la phase de réception, le corps pratique une extension tout en achevant la rotation, les yeux regardent la toile, puis scrutent l'extrémité du trampoline durant la réception

L'athlète atterrit en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – 540 droit, Misty 720

Progressions

1. Installer un tapis sur le trampoline devant l'athlète : la progression « Bio tomber assis » est similaire au Misty drop, sauf que l'axe est plus droit pour permettre à l'athlète d'atterrir assis, plutôt que sur le dos (perpendiculaire à la ligne centrale)
2. Lorsque l'athlète réussit régulièrement la réception assise, retirer le tapis pour effectuer : Bio tomber assis (rotation 270 avec réception assise comme à l'étape précédente) combiné à une « roulade Bio » avec réception debout (rotation 270 avec réception debout depuis la position assise perpendiculaire)
3. Installer un tapis sur le trampoline devant l'athlète : Répétition de la progression 1, sauf que l'athlète poursuit la rotation pour terminer en position mains-genoux sur le tapis. Il devrait atterrir à 45 degrés de moins que dans l'exécution de la manœuvre complète. La position mains-genoux peut être légèrement plus droite que normalement afin que les épaules soient plus élevées que les hanches.
4. Installer un tapis sur le trampoline devant l'athlète : comme décrit précédemment, sauf que l'athlète poursuit le Bio 540 pour atterrir sur le tapis après la rotation complète de 540 degrés.
5. Bio 540 sur le trampoline avec saut d'arrêt.

Conseils de sécurité

La réception latérale (Side drop) n'est PAS utilisée dans ces progressions étant donné que l'axe du Bio est davantage vertical et que l'athlète ne pourrait pas atterrir sur les deux pieds.

Il s'agit d'une manœuvre difficile à exécuter sur trampoline et les athlètes sont souvent désaxés (en position inclinée) à la réception, c'est pourquoi il est conseillé d'utiliser un tapis sur une longue période et de demander aux athlètes de bien exécuter le saut d'arrêt

Astuces pour les entraîneurs

Faire des progressions en position gorille pour apprendre le Bio 540

Il est possible d'ajouter un safety simple ou double, ou un mute

Variations

- Lorsque l'athlète réussit la manœuvre sur la toile du trampoline, il est possible d'ajouter des prises et ensuite une rotation supplémentaire.

Habilités

Module Sauts 2

Rodeo 540

Description (Rodeo vers la gauche)

Une rotation latérale de 540°

Durant la phase d'impulsion, les jambes se déplacent sur le côté et le corps pivote de 90° vers la gauche

Durant la phase de saut, les hanches sont au-dessus des épaules. L'axe du torse est à environ 45 degrés de la verticale. Comme la rotation est exécutée au début de l'impulsion, on a l'impression que le corps tourne vers l'arrière, alors qu'en réalité, il est perpendiculaire à la direction de l'impulsion.

Durant la phase de réception, le corps effectue une autre rotation de 90° tout en s'allongeant en vue de la réception. Les yeux regardent la toile du trampoline, puis scrutent l'extrémité du trampoline.

L'athlète atterrit en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – Japan, Salto arrière groupé (groupé arrière), Lincoln loop, 540 droit

Progressions (Rodeo vers la gauche)

1. Positionné de profil (l'athlète fait face au côté du trampoline), l'athlète exécute un Lincoln loop vers la droite.
2. L'athlète fait face à l'extrémité du trampoline (le pied devrait pointer en direction du même côté à la réception du Lincoln loop et du groupé arrière) et exécute un groupé arrière
3. Utiliser un tapis de parade : Positionné de profil sur le trampoline (comme pour le Lincoln loop), l'athlète exécute d'abord une rotation latérale et ajoute une rotation de 90° vers la gauche au début du groupé arrière et atterrit en effectuant un saut d'arrêt sur le tapis. Dans cette progression, l'athlète est d'abord placé de profil puis atterrit tourné vers l'extrémité du trampoline.
4. Utiliser un tapis de parade : Répéter la progression précédente, mais y ajouter une autre rotation de 90° vers la gauche à la fin de la portion saut périlleux arrière de la manoeuvre afin d'atterrir en direction opposée à la position de départ.
5. Utiliser un tapis de parade : Répéter la progression précédente, mais y ajouter un Japan grab pour aider l'athlète à maintenir le bon axe.
6. Rodeo 540 sur la toile suivi d'un saut d'arrêt.
7. Rodeo 540 sur le trampoline avec rebond contrôlé.
8. Lorsque l'athlète maîtrise bien la réception du Rodeo 540 de façon régulière sans déplacement, l'athlète se positionne face à l'extrémité du trampoline pour exécuter l'impulsion plutôt que de se placer de profil.

Conseils de sécurité

- Toujours faire la réception en effectuant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage d'une nouvelle habileté.

Astuces pour les entraîneurs

- Rappeler à l'athlète de regarder l'horizon au moment de la phase de saut d'un Rodeo 540
- Le thorax et les épaules sont ouverts pendant toutes les impulsions, qu'il s'agisse des progressions ou de l'habileté complète

Variations

- Les progressions du Switch rodeo 540 sont les mêmes que celles décrites ci-dessus, sauf que le point de vision est situé à l'extrémité opposée du trampoline au moment de l'impulsion

Habilités

Module Sauts 2

Flare 540

Description (Flare vers la gauche)

Une rotation arrière de 540° qui peut être divisée en une rotation de 90° dans l'exécution du Lincoln loop et une rotation finale de 90°

Durant la phase d'impulsion, le corps pivote de 90° degrés alors que le pied est soulevé devant le corps, les hanches sont légèrement tendues et pivotent vers la gauche

La phase de saut est la même que celle d'un Lincoln loop, les hanches et les pieds sont au-dessus de la tête et les épaules sur l'axe latéral, les yeux sont fixés sur le côté du trampoline

Durant la phase de réception, le corps est allongé et effectue la dernière rotation de 90°, les yeux regardent l'extrémité opposée du trampoline

L'athlète est tourné en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – arrière tendu, Lincoln loop, Back half (sur l'axe)

Progressions (Flare vers la gauche)

1. Positionné de profil, l'athlète exécute un Lincoln loop vers la gauche.
2. *Utiliser un tapis* : L'athlète fait face à l'extrémité du trampoline. Lorsqu'il amorce la rotation arrière, il ajoute une rotation vers la gauche de 90° au Lincoln Loop « latéral » afin d'atterrir en effectuant un saut d'arrêt sur le tapis. Dans cette progression, l'athlète est tourné vers l'avant et atterrit de profil sur le trampoline.
3. *Utiliser un tapis* : Répéter la progression précédente avec le tapis, mais ajouter une rotation supplémentaire de 90° vers la gauche lors de l'ouverture qui suit le Lincoln loop afin d'atterrir dans la direction opposée à la direction de départ.
4. Flare 540 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
5. Flare 540 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours atterrir en effectuant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage d'une nouvelle habileté. Rappeler aux athlètes d'atterrir les deux pieds en même temps. Il s'agit d'une erreur courante, c'est pourquoi le tapis doit être utilisé durant l'apprentissage de cette habileté afin d'éviter les blessures.

Astuces pour les entraîneurs

Demander à l'athlète de regarder un point de repère fixe situé sur le côté du trampoline durant la phase de saut.

Variations

Lorsque l'athlète maîtrise l'habileté, de nombreuses prises peuvent être ajoutées.

Habilités

Module Sauts 2

Flat spin 360

Description

Une rotation arrière inclinée de 360° autour de l'axe latéral

Durant la phase d'impulsion, le corps pivote vers l'arrière et effectue une rotation de 90°, les hanches sont légèrement allongées lorsqu'elles s'élèvent et pivotent vers le plafond, les yeux regardent l'extrémité du trampoline

Durant la phase de saut, le corps pivote autour de l'axe latéral, le torse aussi proche que possible de l'axe vertical

Durant la phase de réception, le corps continue de pivoter de 90° pour se préparer en vue de la réception, les yeux sont dirigés vers la toile du trampoline, puis vers l'extrémité du trampoline

Atterrissage dans la même direction que la direction de départ.

Prérequis – Cork 720, Salto arrière groupé, Lincoln loop, Straight 360, Misty rollover

Progressions – Méthode 1 (Flat Spin vers la gauche)

1. *Placer le tapis sur le trampoline derrière l'athlète* : Exécuter une rotation arrière de 90° vers la gauche suivi d'une réception sur le dos perpendiculaire à la ligne centrale. Les hanches doivent être tendues lorsqu'elles s'élèvent vers le toit.
2. L'athlète exécute la progression précédente sans tapis et profite du rebond pour poursuivre la rotation vers la gauche qui mène à l'exécution d'un Misty rollover.
3. Choisissez l'une des trois habiletés de base suivantes :

Lincoln loop	Back layout (arrière tendu)	Straight 360
3. Exécuter un Lincoln loop avec un Japan. Atterrissage sur le tapis de parade.	3. Exécuter un arrière tendu avec Japan afin d'en faire un saut périlleux arrière « corked ». Atterrissage sur le tapis de parade.	3. Exécuter un Straight 360 en position gorille pour atterrir sur le tapis placé derrière l'athlète sur le trampoline.
4. Ajouter l'impulsion précédente de la progression 1 à un Lincoln loop avec un Japan. Atterrissage sur le tapis de parade.	4. Ajouter l'impulsion précédente de la progression 1 à un saut périlleux arrière « corked ». Atterrissage sur le tapis de parade.	4. Ajouter l'impulsion précédente de la progression 1 en position gorille 360. Atterrissage sur le tapis de parade.

1. Flat spin 360 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
2. Flat spin 360 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Progressions – Méthode 2 (Flat spin vers la gauche)

1. Installer un tapis sur le trampoline derrière l'athlète : Exécuter une rotation arrière de 90° vers la gauche suivie d'une réception sur le dos perpendiculaire à la ligne centrale. Les hanches doivent être tendues lorsqu'elles s'élèvent vers le haut.
2. L'athlète exécute la progression précédente sans tapis et profite du rebond pour poursuivre la rotation vers la gauche qui mène au Misty rollover.
3. Installer un tapis sur le trampoline derrière l'athlète : Suivre la progression 1, toutefois, l'athlète fait une plus grande rotation pour atterrir en position latérale sur le tapis (l'athlète n'atterrit plus perpendiculaire à la ligne centrale).
4. Installer un tapis sur le trampoline derrière l'athlète : Comme à la description précédente, l'athlète poursuit la rotation pour atterrir en position mains-genoux sur le tapis. L'athlète devrait atterrir à 45 degrés de moins que dans l'exécution de l'habileté complète.
5. Installer un tapis sur le trampoline derrière l'athlète : Comme décrit précédemment, sauf que l'athlète poursuit le Flat spin avec réception debout sur le tapis, après un 360 complet.
6. Flat spin 360 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
7. Flat spin 360 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Un tapis devrait toujours être utilisé pour l'exécution de la réception latérale et de la position mains-genoux.

Toujours atterrir en effectuant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouveaux éléments

Astuces pour les entraîneurs

Toutes les méthodes de progression précédentes sont efficaces pour enseigner le Flat 360. Étant donné qu'il s'agit d'une habileté difficile à maîtriser, on conseille de se souvenir de toutes les méthodes

Les hanches doivent être tendues pour les impulsions dans toutes les progressions

Habiletés

Module Sauts 2

Flat spin 540

Description

Rotation arrière inclinée de 540° autour de l'axe latéral.
 Les phases d'impulsion et de saut sont similaires à celles d'un Flat spin 360 avec une rotation supplémentaire de 180° à la réception
 L'athlète atterrit en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – Flat spin 360, Japan grab, 540 droit

Progressions (Flat Spin vers la gauche)

1. S'échauffer en exécutant un Flat 360 en hauteur avec impulsion et réception sur la croix.
2. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une prise Japan au Flat spin 360
3. Flat spin 360 combiné à un Japan sur le trampoline avec saut d'arrêt.
4. Flat spin 360 combiné à un Japan sur le trampoline avec rebond contrôlé.
5. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une rotation de 90° à la fin du Flat Spin 360. Répéter jusqu'à ce que l'athlète ait de la facilité et qu'il pivote de façon contrôlée après le 360.
6. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter une rotation de 90° supplémentaire à la progression 5 pour exécuter un Flat Spin 540 et atterrit en exécutant un saut d'arrêt sur le tapis.
7. Flat spin 540 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
8. Flat spin 540 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours atterrit en exécutant un saut d'arrêt lorsqu'une rotation est ajoutée

Astuces pour les entraîneurs

Le Flat spin 540 est facile à exécuter une fois que l'athlète est capable de faire un Flat spin 360, c'est pourquoi lorsque vous enseignez le 540, révisez toujours les éléments appris et demandez à l'athlète d'exécuter quelques Flat spin 360 entre les progressions

Variations

Utiliser la même méthode de progression pour passer du Flat spin 540 au Flat spin 720. Le Flat spin 720 est difficile à maîtriser sur le trampoline et n'est pas aussi bien exécuté que le Flat spin 360 ou 540.

Habiletés

Module Sauts 2

3/4 Front layout

Description

Une rotation avant de 270° autour de l'axe transversal. L'impulsion se fait debout et l'atterrissage sur le dos

Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement carpées et les pieds s'élèvent directement derrière le corps, les yeux regardent l'extrémité du trampoline durant l'impulsion.

Durant la phase de saut, le corps se retrouve à la verticale, les pieds et les hanches sont directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux regardent maintenant la croix jusqu'à la réception, le corps est en position tendue, les bras tendus au-dessus de la tête.

Durant la phase de réception, les hanches sont ramenées vers le bas en vue de la réception sur le dos, les yeux regardent la croix le plus longtemps possible.

Réception sur le dos dans la même direction qu'à l'impulsion

Prérequis – Stretched front drop, Front tuck, Donkey kick to back drop, "Baby flip to seat drop" (as learned in "10 steps to teach a front flip" – Air 1 content)

Progressions

1. *Placer un tapis sur le trampoline devant l'athlète* : Faire une roulade avant sur le tapis, en regardant le tapis entre les mains avant d'exécuter la culbute.
2. *Placer un tapis sur le trampoline devant l'athlète* : Répéter l'exercice précédent, mais cette fois en arrêtant la roulade en position tomber-dos, les jambes et les bras à la verticale.
3. *Placer un tapis sur le trampoline devant l'athlète* : Debout, l'athlète fait un petit bond pour faire un tour dans les airs et retomber sur le dos. Les yeux regardent le tapis le plus longtemps possible (ne pas incliner la tête). Amplifier le bond graduellement.
4. *Utiliser le tapis de parade* : Répéter l'exercice précédent, mais en commençant et en atterrissant sur la croix (par de déplacement avant). Les bras doivent être verticaux pendant l'impulsion et l'athlète doit regarder la croix durant la phase de saut.
5. *Utiliser le tapis de parade* : Pratiquer une extension graduelle du corps dans les airs pour prendre de plus en plus une position droite, les bras placés aux côtés des oreilles. L'athlète s'exercera à de nombreuses reprises pour perfectionner cet élément. L'athlète devra augmenter sa puissance en reculant les talons tout en maintenant les muscles ischio-jambiers/fessiers tendus. Rappeler à l'athlète de regarder l'extrémité du trampoline durant l'impulsion puis la croix le plus longtemps possible.
6. 3/4 tendu avant sur la toile. *Utiliser un tapis ou aider manuellement l'athlète lors du rebond* puisque l'athlète pourrait acquérir plus de puissance que ce à quoi il s'attend.
7. 3/4 tendu avant sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Les athlètes devraient toujours regarder le trampoline afin de se situer par rapport au trampoline et ajuster leur position pour ne pas tomber tête première

Pour la progression 1 à 4, rappeler aux athlètes de placer les bras devant le corps lorsqu'ils pratiquent la réception sur le dos.

Astuces pour les entraîneurs

Même si les athlètes ont tendance à incliner la tête, il est beaucoup plus sécuritaire (en plus de permettre l'exécution d'une manœuvre beaucoup mieux réussie) de ne pas quitter des yeux le trampoline. Ainsi, ils peuvent ajuster leur position en vue de la réception en fonction de leur rotation

Depuis la progression 2 en avant, les jambes ne devraient pas être groupées sauf si l'athlète manque de rotation. L'athlète exécutera mieux la réception sur le dos si ses jambes sont droites

Variations

Un $\frac{3}{4}$ tendu avant, ou « Swan dive » est une progression qui mène au saut périlleux avant Superman

Habiletés

Module Sauts 2

Marsouin (tomber dos, saut périlleux avant, tomber dos)

Description

Une rotation de 360° autour de l'axe transversal avec impulsion depuis le dos et réception sur le dos

Durant l'impulsion, l'athlète pratique une extension des hanches pour pousser les épaules vers le bas au moment où la toile du trampoline remonte. Les bras se déplacent vers l'avant pendant que le corps commence à se grouper. Les yeux regardent vers l'avant pour repérer la croix le plus tôt possible

Durant la phase de saut, le corps traverse le plan vertical, les pieds et les hanches directement au-dessus de la tête et des épaules, les yeux rivés sur la croix.

Durant la phase de réception, le corps est en extension afin de ralentir la rotation en vue de la réception sur le dos. Les yeux regardent la croix le plus longtemps possible

L'athlète atterrit sur le dos dans la même direction qu'à l'impulsion

Prérequis – Roulade avant sur le sol, tomber dos au tomber ventre (corps droit), avant groupé, $\frac{3}{4}$ avant tendu

Progressions

1. Debout, tomber dos, debout, toucher immédiatement les pieds avec les mains et rouler pour revenir sur le dos sur le tapis.
2. *Placer un tapis sur le trampoline devant l'athlète* : Ajouter de la vitesse à la progression 1. Les pieds de l'athlète quittent complètement le trampoline et l'athlète revient sur le dos avant d'atterrir sur le tapis. Rappeler aux athlètes de toujours toucher leurs pieds avec leurs mains (pour ne pas atterrir sur la tête).
3. *Utiliser un tapis de parade* : Ajouter de la hauteur au marsouin (tomber-dos, saut périlleux, tomber-dos). S'assurer que les athlètes regardent la croix le plus longtemps possible.
4. Marsouin sur le trampoline.

Conseils de sécurité

Ces progressions doivent être effectuées à faible hauteur (départ debout)

Toutes les progressions doivent être supervisées attentivement par l'entraîneur pour éviter que l'athlète n'atterrisse pas sur la tête

Utiliser le tapis de parade dans la plupart des progressions

Les mains doivent toucher les pieds dans les progressions 1 et 2.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras aideront à faire la rotation, alors l'entraîneur doit s'assurer que l'athlète est à la verticale lors de l'impulsion depuis le dos

S'assurer que les athlètes regardent le trampoline pour qu'ils puissent s'ajuster en vue de la réception

Habiletés

Module Sauts 2

Ballout groupé

Description

Une rotation de 450° autour de l'axe transversal avec impulsion depuis le dos et réception sur les pieds

Durant l'impulsion, l'athlète pratique une extension des hanches pour pousser les épaules vers le bas au moment où la toile du trampoline remonte, les bras se déplacent vers l'avant pendant que le corps commence à se grouper. Les yeux regardent l'extrémité du trampoline puis la croix après l'impulsion. Durant le saut, le corps traverse le plan vertical et demeure en position groupée, les pieds et les hanches passent directement au-dessus de la tête et des épaules.

Durant la phase de réception, l'athlète pratique une extension du corps afin de ralentir la rotation en vue de la réception sur les pieds, les yeux regardent l'extrémité du trampoline. Atterrissage sur les pieds dans la même direction qu'à l'impulsion.

Prérequis – tomber dos à tomber ventre (corps droit), $\frac{3}{4}$ avant tendu, marsouin groupé, groupé avant

Progressions

1. Marsouin sur le trampoline.
2. Exécuter le marsouin dans une variété d'exercices ou de séries (minimum 2-3 marsouins d'affiliée) avant d'apprendre le Ballout groupé.
3. *Utiliser le tapis de parade* : marsouin groupé au tomber-assis. Garder les genoux écartés pour la réception sur le tapis.
4. *Utiliser le tapis de parade* : Ajouter plus de rebonds et une position groupée plus rapprochée pour accroître la vitesse de rotation afin de terminer le Ballout groupé debout sur le tapis (genoux écartés).
5. Ballout groupé avec réception sur la toile en exécutant un saut d'arrêt.
6. Ballout groupé avec réception sur la toile avec un rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Utiliser le tapis de parade

Garder les genoux écartés pour la réception (garder de l'espace pour votre visage!)

Astuces pour les entraîneurs

Un corps tendu rebondit plus facilement, c'est pourquoi l'entraîneur doit s'assurer que l'athlète est tendu lors de l'exécution du tomber-dos ainsi que durant l'extension à partir de la toile de trampoline. Les bras aident à faire la rotation, alors l'entraîneur doit s'assurer qu'ils sont positionnés verticalement au moment de l'impulsion depuis le dos.

Variations

Ballout carpé

Habiletés

Module Sauts 2

Saut périlleux avant Superman

Description

Un déplacement vers l'avant, rotation avant de 360° autour de l'axe transversal en position droite, les bras au-dessus de la tête durant l'impulsion et puis groupés durant la phase de saut afin d'accélérer la rotation

Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement carpées pour produire la rotation avant autour de l'axe transversal, les bras sont en « position de l'ange » au moment où le talon rebondit directement derrière l'athlète pour amorcer le saut périlleux avant, les yeux sont rivés sur l'extrémité du trampoline le plus longtemps possible durant l'impulsion

Durant la phase de saut, le corps se trouve à la verticale, les pieds et les hanches sont au-dessus de la tête et des épaules, l'athlète se groupe brièvement juste avant d'atteindre le point le plus haut pour accélérer la rotation transversale, puis se prépare à s'ouvrir de nouveau pour ralentir la rotation avant la réception.

Durant la phase de réception, le corps produit une extension pour ralentir la rotation, les yeux regardent l'extrémité du trampoline durant la réception, les pieds descendent et les épaules se retrouvent au-dessus des pieds

Atterrissage dans la même direction qu'à l'impulsion

Prérequis – ¾ avant tendu combiné à la « position de l'ange » dans les airs, avant groupé

Progressions

1. Placer un tapis sur le trampoline devant l'athlète : réception en saut de l'ange sur le tapis
(=3/4 tendu avant combiné à une position de l'ange dans les airs)
2. Placer un tapis épais sur le trampoline devant l'athlète : l'athlète exécute une réception en saut de l'ange sur le tapis, se place en position groupée et regarde l'extrémité du trampoline lors du rebond (toujours sur le tapis).
3. Placer un tapis épais sur le trampoline devant l'athlète : l'athlète augmente légèrement sa hauteur, exécute le saut de l'ange dans les airs puis prend brièvement une position groupée pour accélérer la rotation et revenir debout pour la réception. Regarder l'extrémité du trampoline. GARDER LES GENOUX ÉCARTÉS (il faut garder de l'espace pour le visage).
4. Placer un tapis épais sur le trampoline devant l'athlète : l'athlète augmente légèrement sa hauteur, exécute le saut de l'ange dans les airs puis prend brièvement une position groupée pour terminer assis les GENOUX ÉCARTÉS (espace pour le visage). Regarder l'extrémité du trampoline.
5. Placer un tapis épais sur le trampoline devant l'athlète : même exercice que précédemment, sauf que l'athlète doit essayer d'atterrir sur les pieds. Regarder l'extrémité du trampoline. GARDER LES GENOUX ÉCARTÉS (espace pour le visage) en cas d'une rotation insuffisante. En cas de rotation excessive, terminer assis. Ne pas atterrir sur les mains ou les bras.
6. Toujours utiliser un tapis pour le saut périlleux avant Superman

Conseils de sécurité

S'assurer que le groupé est rapide pour éviter la rotation excessive

Lors de l'apprentissage, garder toujours les genoux écartés pour la réception (espace pour le visage)

Toujours faire un saut d'arrêt à la réception, garder les bras à l'intérieur, et faire un tomber-assis si la rotation est excessive

Astuces pour les entraîneurs

Demander à l'athlète de regarder l'extrémité du trampoline ou la plateforme durant la réception

Cette habileté peut être exécutée à partir d'un double ou simple mini-trampoline vers un matelas épais

Habiletés

Module Sauts 2

Arabian $\frac{3}{4}$

Description

Une rotation arrière de 270° autour de l'axe transversal avec une vrille de 180°

Durant la phase d'impulsion, les bras sont levés, les hanches sont légèrement en extension, les pieds s'élèvent directement devant le corps, les yeux fixent l'extrémité du trampoline devant l'athlète

Durant la phase de saut, le corps effectue une vrille de 180°, est presque à la verticale, et les yeux sont fixés sur la croix en vue de la réception

Durant la phase de réception, le corps pivote pour se préparer à atterrir sur le dos, les yeux sont fixés sur la croix et les hanches sont poussées vers le bas en vue de la réception

Atterrissage sur le dos en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – 180 à tomber ventre, $\frac{3}{4}$ Back layout, $\frac{3}{4}$ Front to flatback, Back layout

Évolution des progressions du $\frac{3}{4}$ tendu avant (vrille au début)

1. Utiliser un tapis : Réviser le $\frac{3}{4}$ tendu avant avec réception sur le dos. REMARQUE : la réception sur le dos est pareille pour chaque étape, la vrille est ajoutée au départ de l'habileté.
 2. Utiliser un tapis : Ajouter une vrille de 90° au début de la manoeuvre. L'athlète est positionné de côté sur le trampoline et exécute une vrille de 90° puis un $\frac{3}{4}$ avant. Atterrissage sur la ligne centrale (vérifier la direction de la vrille).
 3. Utiliser un tapis : Ajouter une autre vrille de 45° au début de la manoeuvre pour se positionner face au coin du trampoline. Exécuter une vrille de 135° puis un $\frac{3}{4}$ tendu avant. Répéter jusqu'à ce que la réception sur le dos soit régulièrement alignée avec la ligne centrale du trampoline.
 4. Utiliser un tapis : Ajouter la dernière vrille de 45° au début de la manoeuvre pour achever le Arabian $\frac{3}{4}$ (il faut compter de nombreuses séances d'entraînement pour franchir cette étape).
 5. Utiliser un tapis de parade : Ajouter graduellement plus de « puissance » à l'impulsion, regarder vers l'avant longtemps et retarder légèrement l'exécution de la vrille (faire la vrille durant la phase de saut plutôt qu'à l'impulsion)
- * Lorsque la technique d'impulsion est maîtrisée, l'athlète peut choisir de faire une réception dos plat comme progression vers de nouvelles habiletés (exige un peu plus de rotation que la réception sur le dos).

Conseils de sécurité

Si un athlète se sent confus ou qu'il dévie lors de la réception à l'une des progressions, retourner à l'étape précédente qu'il réussit régulièrement, et progresser à nouveau jusqu'au niveau suivant. Rappeler aux athlètes de regarder le trampoline, et de se grouper s'ils sont en perte de vitesse lors de la rotation.

Les réceptions dos plat devraient toujours se faire sur un tapis afin d'éviter les kabooms.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras doivent être placés à la verticale au-dessus de la tête à chaque impulsion. Pour exécuter l'habileté complète, l'athlète doit regarder l'extrémité du trampoline lors de l'impulsion puis le côté du trampoline jusqu'à ce qu'il voit la croix durant la phase de saut. Cette méthode aidera l'athlète à s'orienter lors du Back full.

Évolution des progressions du $\frac{3}{4}$ arrière tendu (vrille à la fin)

1. Utiliser un tapis : Réviser le $\frac{3}{4}$ arrière tendu (réception sur le ventre). REMARQUE : Cette impulsion est la même pour chaque étape, car la vrille est ajoutée seulement à la fin de l'habileté.
2. Utiliser un tapis : $\frac{3}{4}$ arrière tendu, réception sur le tapis, ajouter une roulade de 180° avec réception dos plat sur le rebond (sur le tapis).
3. Utiliser un tapis : $\frac{3}{4}$ arrière tendu, taper des mains lorsque le corps est presque horizontal juste avant la réception. L'athlète doit voir le tapis avant de taper des mains.
4. Utiliser un tapis : Plutôt que de taper des mains, ajouter un 180 avec réception dos plat. L'athlète doit voir le tapis et faire une vrille juste avant la réception. Si la vrille est trop hâtive, retourner à l'étape précédente.
5. Utiliser un tapis : $\frac{3}{4}$ arrière combiné à une vrille hâtive de 180 avec réception dos plat. Laisser graduellement la vrille se produire plus tôt (vrille durant la phase de saut plutôt qu'à la toute fin de l'habileté) pourvu que l'athlète réussisse régulièrement la réception dos plat.
6. Utiliser un tapis : Réception sur le dos plutôt que la réception dos plat, essayer graduellement de maintenir les jambes à la verticale durant la réception sur le dos sur le tapis.
7. Utiliser un tapis sur le rebond : Arabian $\frac{3}{4}$ sur la toile, rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Ajouter la vrille seulement si l'athlète a la bonne ampleur de rotation (pour éviter la réception sur la tête!)

Donner aux athlètes l'option d'exécuter un $\frac{3}{4}$ arrière tendu s'ils ne sont pas à l'aise avec l'ajout d'une vrille.

Les réceptions dos plat doivent être exécutées sur le tapis pour éviter les kabooms.

Astuces pour les entraîneurs

Les bras doivent être placés à la verticale au-dessus de la tête à chaque impulsion. Pour exécuter l'habileté complète, l'athlète doit regarder l'extrémité du trampoline lors de l'impulsion puis le côté du trampoline jusqu'à ce qu'il voit la croix durant la phase de saut. Cette méthode aidera l'athlète à s'orienter lors du Back full.

Variations

Le Arabian $\frac{3}{4}$ peut être exécuté avec réception sur le dos ou réception dos plat selon l'objectif. Les progressions vers les habiletés futures utilisent souvent une réception dos plat pour préparer l'athlète en vue de l'ajout d'une plus grande rotation.

Habilités

Module Sauts 2

Underflip 540

Description

Rotation arrière de 540°, le Underflip est similaire au Arabian, mais est légèrement désaxé. Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement en extension et le corps pivote vers l'arrière en tournant de 140° autour de l'axe longitudinal. Les yeux fixent la partie opposée du trampoline à l'impulsion avant le groupé.

Durant la phase du saut, le corps est groupé et le torse est incliné d'environ 45°.

Durant la phase de réception, la dernière rotation de 40° est achevée pendant que le corps pratique une extension pour se préparer en vue de la réception, les yeux fixent l'extrémité du trampoline durant la réception.

Atterrissage dans la direction opposée à la direction d'impulsion.

Prérequis - 180 avec réception plat-ventre, avant groupé, $\frac{3}{4}$ avant, arrière tendu.

Progressions (Underflip vers la gauche)

1. Placer un tapis sur le trampoline : Se positionner face au tapis. S'échauffer en exécutant un $\frac{3}{4}$ avant sur le tapis.
2. Placer un tapis sur le trampoline : Se positionner de côté sur le trampoline et exécuter une rotation de 90° vers la gauche puis un $\frac{3}{4}$ avant pour atterrir sur le tapis.
3. Placer un tapis sur le trampoline : Se positionner à l'écart du tapis. Exécuter une rotation de 140° puis un $\frac{3}{4}$ avant. L'athlète n'a plus besoin d'atterrir face à l'extrémité du trampoline, il peut être légèrement tourné (environ 40° de la ligne centrale).
4. Placer un tapis de parade : Répéter l'exercice précédent, mais ajouter un groupé afin d'atterrir debout face au coin le plus près derrière. Atterrir en exécutant un saut d'arrêt sur le tapis. GARDER LES GENOUX ÉCARTÉS!
5. Placer un tapis de parade : Répéter l'exercice précédent, atterrir debout tourné en direction du coin, jusqu'à ce que la réception soit régulière. Lorsque l'athlète est capable, ajouter graduellement la dernière rotation de 40° pour achever le Underflip, et atterrir en exécutant un saut d'arrêt sur le tapis.
6. Underflip 540 sur le trampoline avec saut d'arrêt.
7. Underflip 540 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours atterrir en exécutant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles habiletés. LA RÈGLE DES DEUX PIEDS : Rappeler aux athlètes de poser les deux pieds au même moment. Il s'agit d'une erreur courante, c'est pourquoi le tapis doit être utilisé lors de l'apprentissage de cet élément.

Astuces pour les entraîneurs

Le Underflip peut être enseigné en position gorille fermée ou position groupée.

Variations

Lorsque l'athlète maîtrise l'habileté, on peut ajouter une variété de prises.

Habiletés

Module Sauts 2

D-Spin 720

Description

Une rotation arrière de 720°

Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement tendues et les pieds pointent en direction du coin du trampoline (coin gauche pour la rotation vers la gauche), les yeux fixent l'extrémité du trampoline devant l'athlète

Durant la phase de saut, les hanches et les pieds sont au-dessus des épaules et de la tête, le torse incliné d'environ 45°, le corps en position gorille fermée

Durant la phase de réception, la rotation est achevée pendant que les épaules s'élèvent et que les pieds descendent pour la réception. Les yeux fixent la croix au cours de la descente puis regardent l'extrémité du trampoline durant la réception

Atterrissage dans la même direction que la direction d'impulsion

Prérequis – position gorille fermée, Straight 720, 180 avec réception avant, 360 avec réception dos, arrière tendu, Misty 540, Arabian $\frac{3}{4}$, Underflip

Progressions - Méthode 1

1. Utiliser le tapis de parade : Exécuter un 180 tendu en hauteur avec réception sur le ventre.
2. Utiliser le tapis de parade : Appliquer cette impulsion tendue au Underflip 540.
3. Utiliser le tapis de parade : Augmenter la puissance à l'impulsion pour modifier la position dans le Underflip depuis le groupé pour faire une réception en position gorille fermée sur le tapis.
4. Utiliser le tapis de parade : Répéter le Underflip 540 en position gorille fermée et augmenter graduellement la rotation à la fin jusqu'à l'atteinte d'un 720 complet (=D-spin 720). Toujours atterrir en exécutant un saut d'arrêt lorsqu'on ajoute une rotation.
5. Lorsque l'athlète réussit régulièrement à bien atterrir après l'exécution du D-spin 720, il peut le faire sur le trampoline avec saut d'arrêt.
6. D-spin 720 sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Progressions - Méthode 2

1. 450 avec réception sur le dos (réception de côté sur le trampoline), Misty rollover avec réception debout.
2. Placer un tapis sur le trampoline : 450 avec réception sur le dos de côté sur le tapis, roulade en position mains-genoux sur le rebond (sur le tapis)
3. Placer un tapis sur le trampoline : Répéter l'exercice précédent, mais augmenter la rotation à la fin pour terminer en position assise sur le tapis. L'athlète devrait terminer légèrement plus perpendiculaire à la ligne centrale du trampoline.
4. Placer un tapis sur le trampoline : Comme à l'étape précédente, sauf que l'athlète continue de tourner en position mains-genoux sur le tapis, et termine à 45 degrés de moins que l'habileté complète.
5. Utiliser un tapis : L'athlète fait le D-spin 720 complet avec réception debout sur le tapis. Réception avec saut d'arrêt.
6. D-spin sur le trampoline avec saut d'arrêt.
7. D-spin sur le trampoline avec rebond contrôlé.

Conseils de sécurité

Toujours atterrir en exécutant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles habiletés

Astuces pour les entraîneurs

Le D-spin devrait être enseigné en position gorille fermée pour aider l'athlète à accélérer la rotation

Variations

Lorsque l'athlète maîtrise l'habileté, on peut ajouter une variété de prises

Habiletés

Module Sauts 2

Back half

Description

Une rotation arrière de 360° autour de l'axe transversal combiné à une vrille de 180°

Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement en extension et les pieds s'élèvent directement devant le corps, les bras sont levés, les yeux regardent en direction de l'extrémité du trampoline

Durant la phase de saut, le corps est presque à la verticale, les bras sont en bas le long du corps, et l'athlète exécute la vrille de 180°

Durant la phase de réception, les yeux fixent l'extrémité du trampoline

Atterrissage en direction opposée à la direction d'impulsion

Prérequis – Tomber ventre, 180, debout, Back layout

Progressions

1. Tendu arrière, Straight 180. Vérifier que le corps est en position tendue lors de l'exécution du tendu arrière et le rebond contrôlé menant au Straight 180. Vérifier la direction de la vrille.
2. Utiliser un tapis de parade : Tendu arrière sur le tapis, straight 180 sur le rebond (sur le tapis)
3. Utiliser un tapis de parade : Tendu arrière, ajouter une vrille de 90° juste avant la réception, faire un saut d'arrêt sur le tapis (atterrissage face au côté du trampoline)
4. Utiliser un tapis de parade : Répéter l'étape précédente, mais augmenter la vrille de 90° juste avant la réception sur le tapis. Saut d'arrêt. Regarder l'extrémité du trampoline durant la réception.
5. Utiliser un tapis de parade : Back half. Déplacer graduellement la vrille afin qu'elle soit assez symétrique (90 avant le sommet, 90 après)
6. Back half avec saut d'arrêt sur la toile du trampoline.
7. Back half avec rebond contrôlé sur la toile du trampoline.

Conseils de sécurité

- Toujours atterrir en exécutant un saut d'arrêt lors de l'apprentissage de nouvelles habiletés

Astuces pour les entraîneurs

- Les bras devraient être à la verticale au-dessus de la tête à l'impulsion et sont ramenés sur le côté du corps dans les airs durant la vrille

Habilités

Module Sauts 2

Back Full

Description

Une rotation arrière de 360° autour de l'axe transversal avec vrille de 360°
 Durant la phase d'impulsion, les hanches sont légèrement en extension et les pieds s'élèvent directement devant le corps, les bras sont levés, les yeux regardent l'autre bout du trampoline
 Durant la phase de saut, le corps est presque à la verticale, la vrille est amorcée au moyen d'une action d'inclinaison avec les bras qui produit une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal
 Durant la phase de réception, les bras se soulèvent pour remettre le corps droit en vue de la réception, les yeux regardent la croix lors de la descente puis fixent le trampoline durant la réception

Atterrissage dans la même direction que la direction d'impulsion

Prérequis – 360, tomber dos, ¾ tendu arrière, tendu arrière, Barani tendu

Back full progressions - Adding twist to end of Back half

Progressions du Back full – Ajout d'une vrille à la fin du Back half

1. Back half, Straight 180. Vérifier la direction de la vrille.
2. *Utiliser un tapis de parade* : Back half les bras aux côtés des oreilles pendant toute l'exécution (requiert une plus grande rotation).
3. *Utiliser un tapis de parade* : Back half les bras levés lors de la réception sur le tapis, Straight 180 sur le rebond (sur le tapis)
4. *Utiliser un tapis de parade* : Back half, mais ajouter une autre vrille de 90° juste avant la réception, faire un saut d'arrêt lors de la réception sur le tapis (de côté). L'athlète peut s'aider de ses bras pour exécuter la vrille supplémentaire. Regarder dans la direction dans laquelle l'athlète veut terminer.
5. *Utiliser un tapis de parade* : Répéter l'étape précédente, mais ajouter une vrille de 45-90° de plus juste avant la réception sur le tapis. Saut d'arrêt. Augmenter progressivement la rotation selon la capacité de l'athlète. L'athlète regarde toujours l'extrémité du trampoline en direction de laquelle il veut terminer.
6. *Utiliser un tapis de parade* : Back full. Déplacer graduellement la vrille afin qu'elle soit assez symétrique pendant l'exécution, l'athlète devrait commencer à voir le trampoline pendant l'exécution.
7. Back full avec saut d'arrêt sur la toile.
8. Back full avec rebond contrôlé sur la toile.

Conseils de sécurité

- Toujours atterrir en exécutant un saut d'arrêt lorsqu'une vrille est ajoutée à de nouvelles habiletés

Astuces pour les entraîneurs

- Ajouter une vrille seulement à la toute fin, le début de l'habileté ne change pas
- Les bras sont toujours à la verticale au-dessus de la tête pendant l'impulsion

- Ajouter une vrille peut accélérer la rotation transversale arrière étant donné que l'inclinaison permet au corps d'être plus près de son centre de gravité. Si un athlète fait une trop grande rotation, il devra surveiller plus longtemps l'extrémité du trampoline durant l'impulsion et prendre plus de hauteur avant de commencer le salto
- Cette méthode aide les athlètes à se retourner directement durant l'impulsion

Progression du Back Full – Ajout d'une vrille au Arabian 3/4

1. Arabian $\frac{3}{4}$. Le corps est droit, l'athlète regarde l'extrémité du trampoline durant l'impulsion.
2. Utiliser un tapis de parade : Arabian $\frac{3}{4}$ avec réception plat dos sur le tapis. Vérifier la réception à plat.
3. Utiliser un tapis de parade : Arabian $\frac{3}{4}$ avec réception plat dos sur le tapis. Ajouter une roulade de 180 en position mains-genoux sur le rebond (sur le tapis).
4. Utiliser un tapis de parade : Exécuter un Arabian $\frac{3}{4}$, ajouter un 180 en position mains-genoux juste avant la réception (ajouter seulement le 180 si l'athlète réussit bien la réception, autrement, faire un Arabian $\frac{3}{4}$). Ne pas ajouter la vrille trop hâtivement en raison du danger d'atterrir sur la tête.
5. Utiliser un tapis de parade : Lorsque l'athlète exécute l'habileté et réussit régulièrement la réception en position mains-genoux, et que l'athlète a une bonne orientation spatiale à la réception, il peut essayer de descendre ses pieds pour la réception.
6. Utiliser un tapis de parade : Back full. L'athlète s'exerce graduellement à regarder le trampoline pendant l'exécution. L'athlète met en pratique l'habileté sur le tapis jusqu'à ce qu'il réussisse bien la réception.
7. Back full avec saut d'arrêt sur le trampoline.
8. Back full avec rebond contrôlé sur le trampoline.

Conseil de sécurité

- Utiliser un tapis épais de parade (environ 28 cm)
- Toujours exécuter un saut d'arrêt à la réception lorsqu'une nouvelle vrille est ajoutée à de nouvelles habiletés
- L'impulsion commence de la même façon que pour le Arabian $\frac{3}{4}$ afin de s'assurer que l'ampleur de la rotation transversale est suffisante pour que les pieds passent au-dessus de la tête

Astuces pour les entraîneurs

- Les bras devraient toujours être à la verticale au-dessus de la tête à l'impulsion
- Cette méthode aide les athlètes à apprendre à fixer la toile du regard pendant le Back full
- Surveiller la direction naturelle de la vrille lors de l'enseignement de cette habileté. Il est plus facile d'apprendre une habileté d'abord dans la direction naturelle

La mécanique des acrobaties

Les concepts de la mécanique stationnaire (révision) :

La **masse** correspond à la quantité de matière contenue dans un corps. Le poids et la masse peuvent être utilisés de manière interchangeable pour étudier la biomécanique du ski acrobatique. La masse se mesure en kilogrammes (kg)

Le **centre de gravité (= masse)** est le point par rapport auquel toute la masse d'un corps est uniformément répartie dans toutes les directions.

L'emplacement du centre de gravité

- dépend de la forme de l'athlète et de la répartition de sa masse
- peut changer selon la position du corps et des membres de l'athlète
- ne se situe pas nécessairement à l'intérieur du corps de l'athlète

La **base d'appui** d'un athlète correspond à la longueur et à la largeur des points de contact de leur corps avec le sol qui soutiennent leur masse.

- une personne qui se tient sur une jambe aura une petite base d'appui
- une position plus large sur deux pieds accroît la base d'appui
- les skis augmentent la base d'appui de l'athlète étant donné qu'ils sont plus longs que les pieds d'un humain

La **ligne de gravité** est une ligne verticale imaginaire entre le centre de gravité de l'athlète et le sol.

L'**équilibre** est atteint en contrôlant l'équilibre corporel en maintenant la ligne de gravité à l'intérieur de la base d'appui.

La **stabilité** est la mesure de la résistance de l'athlète pour ne pas perdre l'équilibre.

On augmente la stabilité en :

- augmentant la base d'appui
- diminuant le centre de gravité
- maintenant la ligne de gravité plus près du centre de la base d'appui

Les types de mouvement

Le **mouvement général** est un aperçu simplifié du mouvement qui n'examine que les mouvements du centre de gravité de l'athlète. Par exemple, le centre de gravité d'un skieur peut se déplacer en ligne directe même s'il utilise les divers mouvements des membres pour contrôler les carres et l'équilibre

Le **mouvement linéaire** est le mouvement en ligne droite. Exemples : sauter sur place ou skier en ligne droite

Le **mouvement angulaire** est un mouvement circulaire autour d'un axe (rotation).

Lorsque cet axe de rotation traverse le centre gravité de l'athlète, on parle alors de **mouvement circulaire**.

Un athlète qui effectue des vrilles ou des saltos à mi-course effectue un mouvement de rotation, un type de mouvement angulaire.

Mouvement linéaire (révision)

Le **mouvement linéaire** est le mouvement en ligne droite

Généralement, lorsque l'on analyse le mouvement linéaire, on surveille le mouvement du centre de gravité de l'athlète. Il s'agit du **mouvement linéaire général**.

Le **déplacement rectiligne** est le mouvement produit par une force qui agit dans le centre de gravité.

La **distance** est la longueur d'une trajectoire suivie par un corps. Elle se mesure en mètres (m).

Vitesse et **vélocité** décrivent la rapidité à laquelle un objet se déplace.

$$\begin{aligned} \text{Vitesse} &= (\text{distance}) \div (\text{durée}) \\ \text{Vélocité} &= (\text{déplacement}) \div (\text{durée}) \end{aligned}$$

Nous nous intéressons à la vitesse ou vélocité instantanée, alors à des fins pratiques, elles peuvent être employées de façon interchangeable. Elles se mesurent en mètres/secondes (m/s) ou kilomètres/heure (km/h)

L'**élan** est la mesure de la quantité de mouvement d'un corps, et sa persistance pour continuer à se déplacer dans la même direction.

- Un skieur qui a une plus grande masse aura un meilleur élan
- Un skieur qui se déplace à une plus grande vitesse aura un meilleur élan
- Un skieur au repos (immobile) a un élan égal à zéro

$$\text{Élan} = (\text{masse}) \times (\text{vélocité})$$

La **force** équivaut à l'action de tirer ou de pousser qui modifie l'élan d'un corps. Elle se mesure en Newtons (N).

L'**accélération** décrit la cadence de changement de la vitesse d'un corps dans le temps. On la mesure en mètres par seconde (m/s²)

Remarque : Un corps dans les airs a une accélération descendante constante en raison de la gravité (9,81 m/s²)

La mécanique du mouvement linéaire – les lois de Newton

1. Loi de l'inertie

L'inertie d'un corps et sa résistance au changement de son état (repos ou mouvement)

Tant et aussi longtemps qu'aucune force nette n'est exercée, le corps au repos demeurera au repos et un corps en mouvement demeurera en mouvement.

La masse est la mesure générale de l'inertie. Plus la masse de l'athlète est importante, plus grande sera l'inertie et plus il sera difficile de modifier l'état de mouvement de l'athlète.

2. La loi de l'accélération

L'accélération d'un objet est directement proportionnelle à la force exercée, et inversement proportionnelle à sa masse.

$$\text{Force} = (\text{masse}) \times (\text{accélération})$$

La masse d'un skieur est constante, alors plus il pousse (force) plus il accélérera (accélération)

Si deux athlètes atterrissent sur le sol à partir de la même hauteur, l'athlète qui a une plus grande masse devra exercer une plus grande force.

3. Loi de la réaction

Pour chaque force d'action il existe une force de réaction égale ou opposée.

Si un athlète exerce une force vers le bas sur le sol, le sol exercera une force égale vers le haut sur l'athlète.

La mécanique du mouvement circulaire (rotation)

La **vitesse angulaire** est la vitesse de rotation, ou la « vitesse à laquelle un corps tourne autour d'un axe. »

On la mesure en révolutions par seconde (RPS) ou révolutions par minute (RPM)

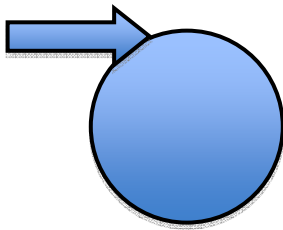
Le moment de torsion est la tendance d'une force à faire tourner un objet autour de son axe.

$$\text{Torsion} = (\text{force}) \times (\text{distance par rapport à l'axe de rotation})$$

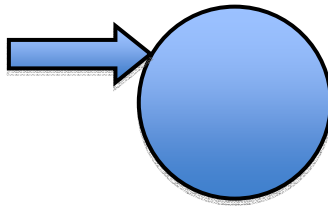
Un skieur peut augmenter la torsion durant une impulsion en augmentant la force ou en exerçant cette force plus loin de l'axe de rotation. Toute force qui agit directement sur le centre de gravité de l'athlète ne produira pas de torsion.

Une **force décentrée** est une force qui n'agit pas directement sur le centre de gravité de l'athlète. Ce type de force produit à la fois un mouvement rotatif et linéaire (déplacement rectiligne) du corps.

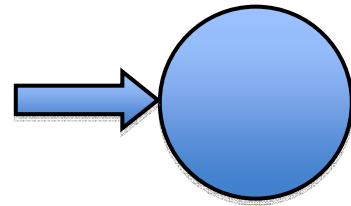
- Une force qui est dirigée plus loin hors-centre produit une plus grande rotation et moins de déplacement rectiligne
- Une force qui est dirigée légèrement hors-centre produit une moins grande rotation et un plus grand déplacement rectiligne
- Une force qui agit directement dans le centre de gravité produira seulement un déplacement rectiligne (AUCUNE rotation)



Plus de rotation
Moins de mouvement rectiligne



Moins de rotation
Plus de mouvement rectiligne



Aucune rotation
Seulement un mouvement rectiligne

Un **couple** de forces correspond à deux forces égales en direction opposée, qui agit à distances égales par rapport au centre de gravité de l'athlète. Un couple de forces produit une rotation sans mouvement linéaire.



Un couple de forces est très efficace pour les rotations verticales comme le upright 180 ou le upright 360 sur trampoline. L'athlète pousse vers l'avant avec un pied et vers l'arrière avec l'autre pied. Ce couple de force se combine pour produire la rotation tout en supprimant tout mouvement rectiligne avant ou arrière afin que l'athlète demeure droit au même endroit.

Le **moment d'inertie** décrit la difficulté de modifier le mouvement angulaire d'un corps autour d'un axe donné.

Le moment d'inertie est déterminé par la masse d'un corps et la distance à laquelle la masse est concentrée par rapport à l'axe de rotation de l'objet.

$$\text{Moment d'inertie} = (\text{masse}) \times (\text{distance par rapport à l'axe de rotation})^2$$

Plus la masse d'un athlète est éloignée de son axe de rotation, plus son inertie de rotation sera grande, et plus grand sera le besoin de torsion pour modifier la cadence de rotation.

- Une position tendue a un plus grand moment d'inertie qu'une position groupée
- Des skis plus longs et plus lourds augmenteront le moment d'inertie du skieur plus que des skis plus courts

Le **moment angulaire** mesure la quantité de mouvement angulaire d'un corps, et la persistance d'un corps à continuer de tourner dans la même direction.

$$\text{Moment angulaire} = (\text{vitesse angulaire}) \times (\text{moment d'inertie})$$

Loi de la conservation du moment angulaire : le moment angulaire d'un corps demeure constant sauf si une force décentrée ou un couple de forces est appliqué.

- Lorsqu'un athlète est en vol, le moment angulaire ne peut être modifié (aucune torsion ne peut être appliquée à mi-course)
- Dans les airs, un athlète peut accélérer sa rotation en ramenant les membres plus près de l'axe de rotation (le moment angulaire ne change pas, mais en réduisant le moment d'inertie on accroît la vitesse angulaire)
- Dans les airs, un athlète peut ralentir sa rotation en éloignant ses membres de l'axe de rotation (le moment angulaire est constant, mais en augmentant le moment d'inertie, on diminue la vitesse angulaire).

Les axes primaires de rotation (révision)

Axe transversal : les roulades avant ou arrière, et les sauts périlleux avant et arrière tournent autour de cet axe.

Axe longitudinal : les Straight 180, Straight 360, Seat roller et Back roller tournent autour de cet axe.

Axe latéral : les Turntables et Lincoln loops tournent autour de cet axe

La plupart des manœuvres acrobatiques font une rotation autour de plus d'un axe à la fois.

Vrille inclinée

Il est possible d'amorcer une vrille à mi-course en inclinant le corps afin de transférer la rotation d'un axe à l'autre. La direction de la rotation ne change pas, contrairement à l'orientation du corps de l'athlète. De cette façon, la rotation du flip peut devenir une rotation longitudinale.

L'exécution d'une vrille inclinée est seulement possible si une rotation transversale ou latérale est déjà présente. Elle ne fonctionne pas pour les rotations droites.

Comment faire une inclinaison

La méthode la plus utilisée pour faire une inclinaison est de laisser tomber les bras ou de les lever. Ce mouvement des bras est seulement efficace s'il est effectué perpendiculaire à la direction de rotation.

Pour obtenir une plus grande inclinaison, l'athlète peut baisser un bras et soulever l'autre simultanément.

Apprendre à exécuter une vrille inclinée de façon efficace

Le 540 avec départ et réception sur le dos (Corkscrew sur trampoline) est une bonne habileté pour pratiquer la technique de la vrille inclinée. Elle devrait être enseignée tout d'abord au moyen d'une méthode progressive, puis l'athlète réapprend cette habileté en y ajoutant une pure vrille inclinée.

Les athlètes de niveau avancé qui peuvent déjà exécuter un back full peuvent apprendre à combiner la vrille inclinée au back full.

Quel bras baisser?

Pour les sauts arrière, l'athlète baisse le même bras que la direction vers laquelle il désire faire la vrille (bras gauche pour une vrille à gauche).

Pour les sauts avant, l'athlète baisse le bras opposé à la direction vers laquelle il désire faire la vrille (bras droit pour une vrille à gauche).

Habilités

Module Sauts 2

Tomber dos, 540, tomber dos (Trampoline corkscrew)

Description

- Une rotation de 180° autour de l'axe transversal et une vrille de 540°. Départ et réception sur le dos
- Durant la phase d'impulsion, les hanches sont en extension pour pousser les épaules vers la toile, les bras tendus se déplacent près du côté du corps d'un côté et près de la tête du côté opposé
- Durant la phase de saut, le corps est droit au moment où il est à la verticale, les bras passent directement sur le côté du corps pour créer la vrille inclinée de 540°
- Durant la phase de réception, le corps approche le plan horizontal au moment où les bras se lèvent pour rompre l'inclinaison en préparation de la réception sur le dos
- Réception sur le dos en direction opposée à la direction de l'impulsion

Prérequis – dos à ventre (corps droit), Berceau (corps droit), 540 droit

Progressions étape par étape (plus sécuritaire)

1. *Utiliser un tapis de parade* : 180 avec départ et réception sur le dos, le corps droit dans les airs.
2. *Utiliser un tapis de parade* : 180 avec départ sur dos et réception sur le plat dos plutôt que sur le dos
3. *Utiliser un tapis de parade* : Répéter l'étape précédente et atterrir sur le tapis. Ajouter ensuite une roulade de 180 avec réception sur le ventre sur le rebond (sur le tapis).
4. *Utiliser un tapis de parade* : 360 avec départ sur le dos et réception sur le ventre. Commencer de la même façon qu'à l'étape précédente et ajouter une autre vrille de 180° juste avant la réception sur le tapis.
5. *Utiliser un tapis de parade* : 360 avec départ sur le dos et réception sur le ventre sur le tapis. Ajouter ensuite une roulade 180 avec réception sur le dos sur le rebond (sur le tapis)
6. *Utiliser un tapis de parade* : 540 avec départ et réception sur le dos (Corkscrew). Commencer de la même façon qu'à l'étape précédente, mais ajouter une vrille supplémentaire de 180° juste avant la réception sur le tapis.
7. Lorsque l'athlète réussit régulièrement sa réception, il peut essayer l'habileté sur la toile avec un rebond contrôlé.

Progressions de la vrille inclinée (vrille Corkscrew vers la gauche) AVANCÉ

1. *Utiliser un grand tapis de parade* : dos à ventre avec le corps droit dans les airs.
2. *Utiliser un grand tapis de parade* : Répéter l'étape précédente, mais tenir le bras droit levé bien droit près de la tête et le bras gauche en bas le long du corps.
3. *Utiliser un grand tapis de parade* : Monter sur le trampoline pour mettre en pratique le « changement de bras. » Les bras sont droits, le bras gauche est ramené près de la tête et le bras droit descend simultanément le long du corps. Les bras se placent directement sur le côté, perpendiculaires à la direction du saut périlleux.

4. Utiliser un grand tapis de parade : Appliquer ce changement de bras au sommet de la progression 2. Ceci produira une inclinaison du corps et une rotation d'environ 540° autour de l'axe longitudinal.
5. Utiliser un grand tapis de parade : Répéter le 540 avec départ et réception sur le dos sur le tapis jusqu'à ce que l'athlète obtienne la bonne quantité de rotation et réussisse régulièrement la réception.
6. 540 avec départ et réception sur le dos sur le trampoline avec rebond contrôlé pour terminer debout.

Conseils de sécurité

- Enseigner cette habileté sur un tapis épais (28 cm)
- Ajouter seulement la vrille à la toute fin de l'habileté pour les progressions étape par étape, le début de l'habileté demeure la même
- Utiliser une méthode de progression étape par étape pour un athlète qui ne connaît pas l'habileté, les progressions de la vrille incline sont d'un niveau beaucoup plus avancé

Astuces pour les entraîneurs

- L'inclinaison fonctionnera uniquement si le corps est droit et tendu et que le changement de bras se fait directement sur le côté du corps (et non devant) perpendiculaire à la direction de la rotation transversale.
- Pour les rotations avant, le bascul des bras est à l'inverse des manœuvres de rotations arrière.

Variations

- Les athlètes de niveau avancé peuvent augmenter la rotation pour exécuter un « 900 avec départ et réception sur le dos » (double corkscrew)

Back full (méthode de la pure vrille inclinée)

Prérequis – (appris au moyen de la méthode précédente décrite dans le présent manuel)

Progressions du Back full – vrille inclinée (pour le Back full avec vrille vers la gauche) AVANCÉ

1. Arrière tendu avec les bras levés du côté des oreilles tout au long de l'exécution (requiert plus de 'kick').
2. Utiliser un tapis de parade épais : tendu arrière, le bras gauche levé près de la tête et le bras droit placé le long du corps
3. Monter sur le trampoline pour mettre en pratique le « changement de bras ». commencer par le bras gauche levé et le bras droit en bas. Puis inverser les bras. Garder les bras droits sur le côté du corps.
4. Utiliser un tapis de parade épais : tendu arrière avec le bras gauche levé près de la tête et le bras droit placé le long du corps, juste avant le sommet, l'exécution du changement de bras entraînera une inclinaison du corps et produira une vrille d'environ 360°. L'athlète devrait être préparé en vue de la réception, même s'il est légèrement « perdu » dans les airs.
5. Utiliser un tapis de parade épais : Répéter jusqu'à ce que l'athlète soit à l'aise et régulier.

Conseils de sécurité

- Seuls les athlètes de niveau avancé devraient tenter cette méthode (après l'apprentissage du Back full à l'aide de l'une des autres méthodes, et après l'apprentissage du 540 avec départ et réception sur le dos combiné à une vrille inclinée)
- Utiliser un tapis de parade épais (28 cm) et toujours terminer par un saut d'arrêt

Astuces pour les entraîneurs

- Cette méthode aidera les athlètes à apprendre de façon efficace la vrille inclinée pour améliorer la technique du back full
- Les bras se déplacent perpendiculairement à la direction de la rotation transversale
- La vrille inclinée est mieux réussie si le corps et les bras sont tendus
- L'ajout d'une vrille peut accélérer la rotation transversale arrière étant donné que l'inclinaison rapproche le corps de son centre de gravité. Si l'athlète fait une trop grande rotation, il devra réduire l'inclinaison

Jeux « Freestyle » sur trampoline

Mesures de sécurité relatives aux jeux sur le trampoline :

- Une seule personne saute sur le trampoline à la fois
- Les athlètes doivent être constamment sous surveillance
- Les athlètes doivent exécuter des réceptions sécuritaires (saut d'arrêt et règle des deux pieds)

Jeu : Slopestyle

Description

1. L'entraîneur ou les participants créent un parcours de type slopestyle sur neige. Ces parcours peuvent comprendre notamment un 'cannon rail', un grand saut vers le haut, un saut avec crête, un saut moyen et un grand saut.
2. Les athlètes effectuent le parcours. Les impulsions et réceptions à reculons, la variété, le style, le niveau de difficulté des habiletés et l'achèvement du parcours serviront à déterminer le gagnant. Les participants ou l'entraîneur peuvent choisir le gagnant.

Conseils de sécurité

- Les habiletés devraient idéalement être exécutées au centre du trampoline
- Rappeler aux athlètes l'importance de la règle des deux pieds dans ce jeu

Variations

- Les athlètes peuvent faire plus d'une exécution par parcours, la meilleure exécution gagne.
- Le jeu peut intégrer des habiletés que les participants exécutent déjà sur la neige, ou des habiletés qu'ils désirent faire sur la neige
- L'ampleur de la rotation peut varier d'un parcours à l'autre. Par exemple, toutes les habiletés peuvent se faire avec une rotation de 540 degrés (encourager les impulsions et réceptions à reculons). Un autre exemple de parcours : première exécution, un 360, deuxième exécution, un 540, et troisième exécution, un 720 etc.

Game: Add-on Rail

Description

1. Ronde 1 – Le premier participant détermine l’habileté à exécuter (par exemple « 270 »). Le deuxième participant ajoute un élément (par exemple « à reculons »). Le troisième participant ajoute l’élément final (par exemple « sortie en 450 »). Les habiletés devraient être exécutées avec départ et réception debout.
2. Tous les participants doivent réussir cet exercice pour obtenir un point.
3. Ronde 2 – Cette ronde est similaire à la précédente, sauf qu’un participant différent construit chaque partie de l’habileté. Le jeu se poursuit jusqu’à ce qu’un participant ait obtenu le nombre total de points déterminés.

Conseils de sécurité

- Regrouper les participants qui ont des habiletés similaires
- Les habiletés devraient être exécutées avec un saut d’arrêt si elles sont nouvellement acquises par le participant

Variations

- Le type de rails peut être modifié à chaque ronde

Jeu : T-R-A-M-P

Description

1. Ronde 1 – Le premier participant choisit l’habileté. Il doit nommer cette habileté et la prise avant de l’exécuter pour obtenir des points. Les habiletés devraient se faire avec départ et réception debout.
2. Les autres participants doivent imiter cette habileté, avec la bonne prise et la bonne ampleur de rotation. S’ils n’y parviennent pas, ils obtiendront la lettre (T).
3. Ronde 2 – Cette ronde se joue de la même façon, sauf que différents participants détermineront l’habileté. Le jeu se joue jusqu’à ce qu’un participant épelle le mot T-R-A-M-P en raison de son incapacité à exécuter correctement les habiletés déterminées.

Conseil de sécurité

- Regrouper les participants qui ont des habiletés similaires
- Les habiletés devraient être exécutées avec un saut d’arrêt si elles ont été nouvellement acquises par le participant

Variations

- Le jeu peut se faire sur un double mini-trampoline
- On peut intégrer différentes figures, et non seulement des habiletés debout à debout

Enchaînements

Les enchaînements et combinaisons d’habiletés sont essentiels à l’acquisition de la maîtrise et de l’orientation spéciale sur le trampoline. Ils devraient être incorporés à la plupart des séances de trampoline. Les enchaînements peuvent inclure toute quantité d’habiletés et une variété d’habiletés debout à debout ou de figures sur la toile. Voici quelques exemples d’enchâînements :

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Salto arrière groupé | 5. Crash Drive |
| 2. Saut groupé | 6. 180, debout |
| 3. 540 droit | |
| 4. Japan grab | 1. Lincoln Loop |
| 5. Misty 540 | 2. Safety grab |
| | 3. Misty Drop |
| 1. Barani carpé | 4. Misty Pullover |
| 2. Saut groupé | 5. Saut groupé |
| 3. Salto arrière groupé | 6. Underflip 540 |
| 4. Straddle Jump | |

1. Back Layout
2. Pike Jump
3. $\frac{3}{4}$ Back
4. To feet
5. 360 Mute grab
6. Straddle Jump
7. Cork 720

1. Salto arrière groupé
2. Misty 540
3. Saut groupé
4. Flat 360
5. Tweaked Mute grab
6. Straight 720

1. Crash Dive
2. Marsouin
3. 540 Cradle
4. Misty Drop (starting in Back Drop)
5. Misty Pullover




1. $\frac{3}{4}$ Back
2. To Back drop
3. 540 cradle
4. Marsouin
5. Ballout

1. $1 \frac{1}{4}$ Back
2. Pullover to Back Drop
3. Marsouin
4. Berceau
5. 540 to feet

Ordre chronologique des habiletés (trampoline)

Avant		Arrière		De côté	
Sur l'axe	Désaxé	Sur l'axe	Désaxé	Sur l'axe	Désaxé
Groupé avant		Pullover		Lincoln loop	
Carpé avant	Misty 540	Groupé arrière		Lincoln 180	
Barani groupé	Misty 720	Arrière carpé	Cork 720		
Barani carpé	Misty 900	Tendu arrière	Cork 900		
¾ tendu avant	Bio 540	1¼ groupé	Flare 540		Rodeo 540
Tendu avant	Bio 720	arrière			
Barani tendu	Bio 900	¾ groupé			
Marsouin		arrière			
Ballout		¾ arrière carpé			
		¾ tendu arrière	Underflip		Flat 360
		1¼ arrière	D-Spin		Flat 540
		carpé			
		Arabian ¾			
		Back half			
		Back full			

Lexique

Description	Photo
<p>Rotation avant – les orteils poussent vers l’avant sur la toile lorsqu’elle remonte pour « pousser les talons vers l’arrière » et créer ainsi une rotation avant. Les hanches sont carpées durant l’impulsion pour aider les orteils à pousser vers l’avant dans la toile.</p>	
<p>Hanches légèrement carpées – Les quadriceps, les muscles fléchisseurs de la hanche et les abdominaux sont tendus afin que les hanches soient légèrement derrière par rapport à la posture naturelle du corps et au centre de gravité. On parle également de hanches fermées.</p>	
<p>Rotation arrière – les orteils poussent vers l’arrière sur la toile lorsqu’elle remonte pour « amener les orteils vers l’avant » et créer ainsi une rotation arrière. Les hanches sont tendues durant l’impulsion pour aider les orteils à pousser vers l’arrière sur la toile.</p>	
<p>Hanches légèrement en extension - Les muscles ischio-jambiers, fessiers et du bas du dos sont tendus afin que les hanches soient légèrement devant par rapport à la posture naturelle du corps et au centre de gravité. On parle également de hanches ouvertes.</p>	
<p>Épaules ouvertes – l’athlète prend une posture caractérisée par une ouverture de la cavité thoracique en rétractant les épaules, pour que les épaules soient tournées en direction de la rotation désirée.</p>	

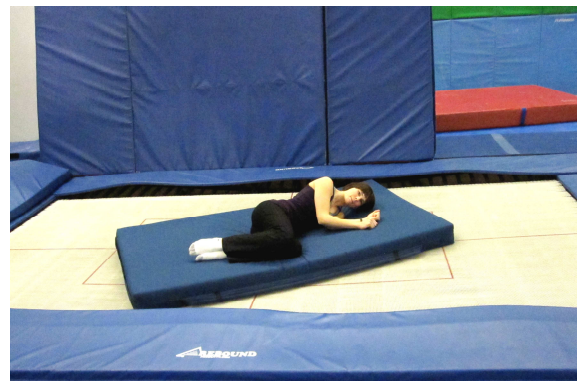
Perpendiculaire à la ligne centrale – L'athlète atterrit directement de côté sur le trampoline. Ce terme fait également référence à la position du tapis de parade.



Cross – Aussi connu comme le « x », il s'agit du centre du trampoline


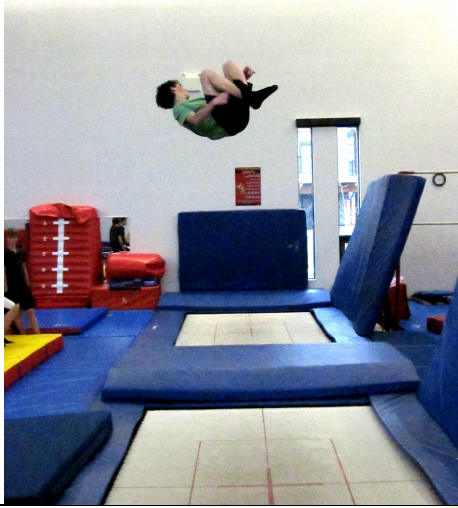
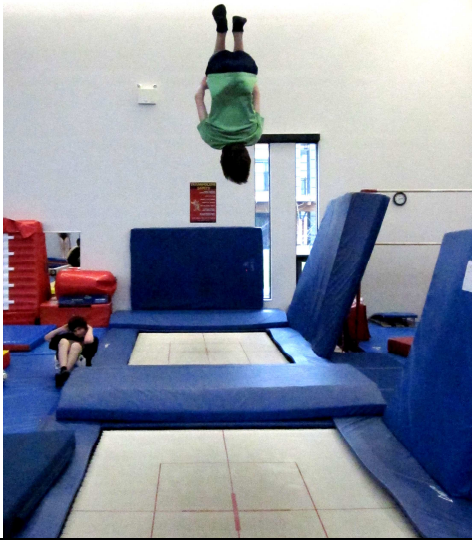
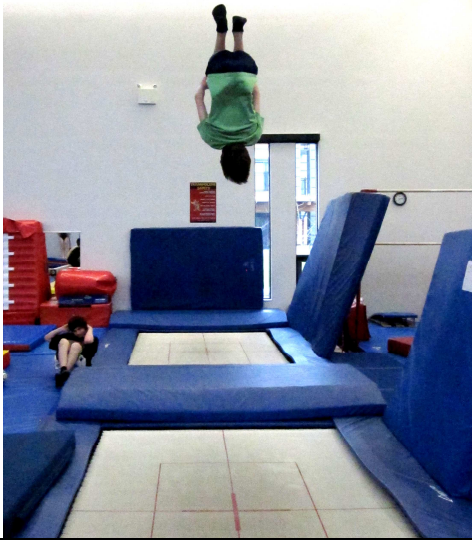


Réception latérale – position de réception qui devrait être effectuée seulement sur un tapis de parade. L'athlète atterrit sur le côté, les genoux pliés et les bras pliés placés devant le thorax (pas sous le corps).



Réception latérale – position de réception qui devrait être effectuée seulement sur un tapis de parade. L'athlète atterrit sur le côté, les genoux pliés et les bras pliés placés devant le thorax (pas sous le corps).



<p>Tourné vers l'avant – Sauter tourné en direction de l'extrémité du trampoline; Se positionner dans le sens de la longueur du trampoline</p>	
<p>Désaxés – les habiletés dans lesquelles le tronc de l'athlète n'est pas à la verticale</p>	
<p>Sur l'axe – les habiletés dans lesquelles le tronc de l'athlète suit de plus près possible la verticale</p>	
<p>Rotation avant et arrière – sauts périlleux qui pivotent autour de l'axe transversal.</p>	
<p>Rebond – le bond qui suit directement une habileté</p>	

<p>Tendu – similaire à une position droite qui est légèrement plus courbée. On parle également de « position du cygne » dans le manuel Sauts 1</p>	
---	--