

LES NIVEAUX DE PRATIQUE EN TRAMPOLINE

- ☞ Les **Niveaux de pratique** sont des **repères**, des **guides** dans la **progression** du trampoliniste et par voie de conséquence pour l'entraîneur. La liste des éléments, séries, éducatifs et mouvements qui s'y trouvent n'est pas exhaustive, mais doit, en termes d'**habiletés motrices**, rendre compte de l' "esprit" de chaque niveau.
- ☞ Les niveaux sont des **révélateurs probables** d'une maîtrise acquise.
- ☞ Un niveau donné constitue le **bagage d'habiletés motrices indispensable** pour appréhender le niveau immédiatement supérieur.
- ☞ Un niveau donné recouvre le champ des possibles.

On y trouve donc:

- des **éléments** ou **figures**, c'est à dire les entités fonctionnelles de l'activité indispensables à maîtriser.
 - des **séries** c'est à dire l'enchaînement de 2 à 6 éléments:
 - . séries courtes : 2 ou 3 éléments.
 - . séries longues : jusqu'à 5 ou 6 éléments.
Une série longue représente la valeur d'un ½ mouvement de compétition avec sa césure la plus appropriée, 5ème ou 6ème touche.
- Ces séries prennent la forme:
- . d'emboîtement de figures différentes.
 - . de répétition au minimum 3 fois du même élément.
 - . de répétition d'un groupe de 2 ou 3 figures.
 - des **éducatifs**, c'est à dire les réalisations, à partir de contacts pieds ou ventre ou dos, de rotations de type salto combinées à de la rotation vril, avec des réceptions ventre et/ou dos.
Les éducatifs préparent la réalisation d'éléments des niveaux supérieurs.
 - l'enchaînement complet de 10 touches appelé **mouvement** avec son indicateur minimal de difficulté et d'exécution.

Ce qui caractérise le travail des séries :

- variation de rythme,
- alternance des quantités de salto,
- répétition ou alternance des sens de salto,
- modification des positions du corps dans les combinaisons diversifiées,
- amélioration de la poussée, (qualité de l'entrée et de la sortie de toile)
- rupture des stéréotypes de compétition voire d'entraînement,
- être capable de diversifier ses prises d'informations.

Les séries se caractérisent par:

- des enchaînements conventionnels "avant-arrière" ou "arrière-avant"
 - et des enchaînements non conventionnels "avant-avant" ou "arrière-arrière" et peuvent se multiplier en faisant varier les positions: "**G**roupé", "**C**arpé" ou "**T**endu".
- ☆ Attention au fait de ne pas entretenir des défauts que l'on renforce par la répétition, du fait du choix d'une série inappropriée au niveau du pratiquant et notamment dans les séries non conventionnelles. Les séries doivent renforcer quelque chose de bon, "un habitus valable". Possibilité de rajouter des sauts de base comme intermédiaires. Si la série manque d'assurance, rajouter au bon endroit un saut de base facilitant.

TRAMPOLINE

NIVEAU Découverte

25 février 02

ELEMENTS

Découverte des figures de base et des saltos simples.

- *Chandelles*
- *Chandelle finale*
- *Sauts de base :*
 - *Groupé*
 - *Ecart*
 - *Serré*
- *Figures de base :*
 - *assis*
 - *ventre*
 - *dos*
- *Figures de base avec 1/2 vrille*
- *Back G*
- *Salto av G et C*

SERIES

- - (saut de base, chandelle) x 3 (variantes de sauts)
- - (assis, debout, chandelle) x 2
 - (assis, debout) x 3
 - (assis, debout, saut) x 2 (variantes de sauts)
 - (assis, 1/2 debout, saut) x 2
 - Assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
 - (1/2 assis, debout, saut) x 2
 - (saut, 1/2 assis, debout) x 2
 - (1/2 assis, 1/2 debout, saut) x 2
 - 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
 - 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 assis, 1/2 debout.
- - (dos, debout, chandelle) x 2
 - (dos, debout, saut) x 2
 - (saut, dos, debout) x 2
 - (dos, debout) x 3
 - (dos, 1/2 debout, saut) x 2
- - (ventre, debout, chandelle) x 2
 - (ventre, debout, saut) x 2
 - (saut, ventre, debout) x 2
 - (ventre, debout) x 3
 - (1/2 ventre, debout, saut) x 2
 - (saut, 1/2 ventre, debout) x 2
- - Assis, debout, ventre, debout, dos, debout.
 - 1/2 assis, 1/2 debout, saut, dos, 1/2 debout.
 - 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout.
 - dos, debout, ventre, debout, dos, debout.
 - ventre, debout, dos, debout, ventre, debout.

EDUCATIFS

- - assis, 1 vrille debout.
- - assis, allongement, assis.
 - assis, plat dos, assis.
 - assis, 1 vrille assis. (roller)
 - assis, 1 vrille plat dos.
 - assis, 4 pattes, ventre.
- - assis, ventre, debout.
- - assis, ventre, assis.
 - assis, ventre, dos.
 - assis, ventre, plat dos.
- - ventre, 1/2 plat dos.
 -
 - ventre, assis, ventre.
 - ventre, dos.
 - ventre, plat dos.
- - plat dos.
 - dos, dos.
 - cat twist.
 -
 - dos, ventre.
- - dos, pull.

EVALUATION

- sans objet

TRAMPOLINE

NIVEAU 1

ELEMENTS

Enchaînement des figures de base et acquisition des saltos simples

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - <i>Chandelles d'élan</i> - <i>Chandelles d'arrêt</i> <p><i>Les Sauts de base :(Groupé, Ecart, Serré)</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Figures de base : - assis</i> - <i>ventre</i> - <i>dos</i> <p>- <i>Figures de base avec 1/2 vrille</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Salto arrière groupé</i> - <i>Salto avant groupé et carpé</i> |
|---|---|---|

SERIES

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • - (saut de base, chandelle) x 3 (variantes de sauts) • - (assis, debout, chandelle) x 2 - (assis, debout) x 3 - (assis, debout, saut) x 2 (variantes de sauts) - (assis, 1/2 debout, saut) x 2 - Assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout. - (1/2 assis, debout, saut) x 2 - (saut, 1/2 assis, debout) x 2 - (1/2 assis, 1/2 debout, saut) x 2 - 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout. - 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 assis, 1/2 debout. • - (dos, debout, chandelle) x 2 - (dos, debout, saut) x 2 - (saut, dos, debout) x 2 - (dos, debout) x 3 - (dos, 1/2 debout, saut) x 2 - (1/2 dos, debout, saut) x 2 - (1/2 dos, 1/2 debout, saut) x 2 - (1/2 dos, 1/2 debout) x 3 - 1/2 dos, 1/2 dos, 1/2 debout, 1/2 dos, 1/2 debout. | <ul style="list-style-type: none"> • - (ventre, debout, chandelle) x 2 - (ventre, debout, saut) x 2 - (saut, ventre, debout) x 2 - (ventre, debout) x 3 - (1/2 ventre, debout, saut) x 2 - (saut, 1/2 ventre, debout) x 2 - (1/2 ventre, debout) x 3 • - Assis, debout, ventre, debout, dos, debout. - 1/2 assis, 1/2 debout, saut, dos, 1/2 debout. - 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout. - 1/2 dos, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout. - dos, debout, ventre, debout, dos, debout. - ventre, debout, dos, debout, ventre, debout. • Séries combinées Salto + Sauts de Base. • Reprise des séries précédentes en commençant ou finissant par Back G. • Reprise des séries précédentes en finissant par Salto avant carpé ou groupé. |
|--|--|

EDUCATIFS

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • - assis, 1 vrille debout. • - assis, allongement, assis. - assis, plat dos, assis. - assis, 1/2 ventre. - assis, 1 vrille assis. (roller) - assis, 1 vrille plat dos. - assis, 4 pattes, ventre. • - assis, ventre, debout. - assis, 1/2 dos. - assis, 1/2 plat dos. • - assis, ventre, assis. - assis, ventre, dos. - assis, ventre, plat dos. | <ul style="list-style-type: none"> • - ventre, 1/2 plat dos. - ventre, assis, ventre. - ventre, dos. - ventre, plat dos. • - plat dos. - dos, dos. - dos, plat dos. - dos, 1/2 ventre. - cat twist. - dos, ventre. - dos, 1/2 dos. (craddle) - dos, 1 vrille debout. | <ul style="list-style-type: none"> • - dos, pull over. - dos, pull over arrivé ventre. - dos, pull over arrivé dos • - bombe retour debout (tapis) - salto arrière groupé arrivé 4 pattes - salto arrière groupé arrivé ventre • - 4 pattes puis rotation avant (dos) - salto avant arrivé assis (tapis). |
|---|--|---|

TRAMPOLINE

NIVEAU 2

Enchaînement de salto 2 par 2 en privilégiant les positions Groupées et Carpées

Gr. = Groupé -- Cp. = Carpé -- T = Tendu

ELEMENTS

- | | |
|--|--------------------------------------|
| - Salto arrière Groupé, Carpé et Tendu (Back) | - Barani ball out Groupé, Carpé |
| - Salto avant avec 1/2 vrille tard Groupé, Carpé | - 3/4 arrière Groupé, Carpé et Tendu |
| - Barani Groupé, Carpé | - Cody Arrière Groupé |
| - "Piqué Américain" | - Vrille arrière (Full) |
| - Ball out Groupé, Carpé | - Rudolph (Rudy) |

SERIES

Ces séries ne sont que quelques exemples possibles. L'alternance, le rythme, les positions et la logique seront toujours à l'esprit du moniteur qui proposera des séries de travail ou d'apprentissage

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> (Back Gr.) x 3 (Back Cp.) x 3 (Back T) x 3 (Back Gr., Back Cp.) x 3 (Back Cp., Back T) x 3 (Back Gr., Back Cp., Back T) x 2 | <ul style="list-style-type: none"> Barani Gr., Barani Cp., Back Gr., Barani Cp., Barani Gr.
(Barani Gr., Barani Cp.) x 3
(Barani Cp., Back Gr., Barani Gr.) x 2 |
| <ul style="list-style-type: none"> (Back Gr., Barani Gr.) x 3 (Back Cp., Barani Cp.) x 3 (Back T, Barani C) x 3 | <ul style="list-style-type: none"> Avant Gr., Back Cp., Avant Gr., Back Cp.
Avant Gr., Back Cp., Avant Gr., Avant Cp.
Back Gr., Avant Gr., Back Gr., Avant Gr.
Back Gr., Avant G., Back Cp, Avant Cp. |
| <ul style="list-style-type: none"> (3/4 avant, debout, saut de base) x 3 (3/4 avant, 1/2 debout, Back Gr.) x 2 | <ul style="list-style-type: none"> Back Gr., Barani Cp., Back Gr., 3/4 avant, 1/2 debout.
Back Gr., Barani Cp., Back Gr., 3/4 avant, Ball out Cp. |
| <ul style="list-style-type: none"> (3/4 arrière, debout, saut de base) x 3 (3/4 arrière, cody, saut de base) x 2 | <ul style="list-style-type: none"> Back Gr., Full, Back Gr., Full
Back Gr., Barani Gr., Full, Back Gr., Barani Gr., Full
Back Gr., Barani Gr. Full, Barani Gr., Full |

EDUCATIFS

Tous ces éducatifs nécessitent l'utilisation de tapis et font l'objet de parade et manipulation.

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Assis, vrille ventre - Double Roller - Assis, 1 vrille 1/2, dos | <ul style="list-style-type: none"> - dos, 1 vrille 1/2 debout - 1 vrille 1/2 dos - Dos, 1 vrille ventre - Double cat twist - Dos, pull 1/2 plat dos - Dos, 1 vrille 1/2 dos (cors crew) - Porpus Gr. et Cp. | <ul style="list-style-type: none"> - Salto avant Gr. arrivé ventre - Salto avant Cp. arrivé ventre - 1 3/4 avant Gr. sur tapis - 1 3/4 avant Gr. arrivé plat dos - 1 3/4 avant Gr. plat dos 1/2 vrille 4 pattes |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ventre, 1 vrille ventre - Ventre, 1/2 vrille ventre - Vrille ventre - Ventre, 1 vrille dos - 1 vrille 1/2 ventre | <ul style="list-style-type: none"> - 3/4 avant plat dos - 3/4 avant par "groupé" - 3/4 avant par "carpé serré" | <ul style="list-style-type: none"> - 3/4 arrière + 1/2 vrille tard - 3/4 arrière + 1/2 vrille tôt |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ventre, cody av. arrivé dos - Ventre, 1/2 ventre | <ul style="list-style-type: none"> - Back Carpé arrivé dos - Back Tendu arrivé dos - Idem enchaîné avec Pull over | <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 ventre, cody avant - 1/2 piqué américain |
| <ul style="list-style-type: none"> - Dos, kaboom - Dos, kaboom arrivé dos | | <ul style="list-style-type: none"> - 3/4 avant + 1/2 vrille ventre - 3/4 avant + 1 vrille plat dos |

TRAMPOLINE

NIVEAU 3

ELEMENTS	Enchaînement de salto simples avec vrilles. Acquisition de double salto et de double vrille.		
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Barani T</i> - <i>3/4 avant BBO Cp. et Gr.</i> - <i>3/4 arrière cody Gr. et Cp.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Full</i> - <i>Rudy.</i> - <i>Double full.</i> - <i>1 3/4 av Gr. puis Cp.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>2 back Gr.</i> - <i>Half Out Gr.</i> - <i>B.B.O. T</i> - <i>Rudy Ball Out</i> 	

SERIES	Gr. = Groupé -- Cp. = Carpé -- T = Tendu		
<p>⊗ = Sous les trois formes : G, C, T. ∅ = Sous les formes : G ou C.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • - <i>3/4 arr. Gr., Cody Gr., 3/4 arr. Cp., Cody Cp., 3/4 arr. T, Cody Gr..</i> • - <i>3/4 arr Gr. Cp. ou T, Cody Gr.. ou Cp., Back Gr. Cp. ou T, 3/4 av, BBO ⊗.</i> • - <i>(3/4 av ⊗, BBO ⊗, Back ⊗) x 2</i> • - <i>3/4 av ⊗, BBO ⊗, Back ⊗, 3/4 arr ⊗, Cody ∅.</i> • - <i>(Back ⊗, Barani T) x 3</i> • - <i>(Back ⊗, Barani ⊗, Full) x 2</i> • - <i>(Back ⊗, Rudy) x 2</i> • - <i>Back G, Barani C, Full, Rudy, 2 Full.</i> • - <i>Back ⊗, Barani ⊗, Full, Rudy, 2 Full.</i> • - <i>(Barani ⊗, 2 Full) x 3</i> • - <i>1 3/4 av ∅, BBO ⊗, Back ⊗, 1 3/4 av ∅, Rudy BO.</i> • - <i>(Out G, Back ⊗) x 3</i> • - <i>Out G, Back ⊗, Barani T, Full, 1 3/4 av ∅, Rudy BO.</i> • - <i>(2 Back G, Barani ⊗) x 3</i> • - <i>(Back ⊗, 2 Back G.) x 3</i> 			

EDUCATIFS	<ul style="list-style-type: none"> • - <i>Porpus vrille tôt.</i> • - <i>Porpus vrille tard.</i> • - <i>Double porpus.</i> • - <i>Salto avant T. (sans « cambrure ».)</i> • - <i>Barani T arrivé dos.</i> • - <i>Pull over 1 vrille ventre.</i> • - <i>Pull over 1 vrille 1/2 dos.</i> • - <i>Kaboom 1 vrille arrivé ventre.</i> • - <i>Full kaboom.</i> • - <i>Kaboom 1 vrille 1/2 arrivé dos.</i> • - <i>Cody avant arrivé pieds.</i> • - <i>Cody avant arrivé ventre.</i> • - <i>Cody avant 1 vrille arrivé dos.</i> • - <i>Cody Tendu.</i> • - <i>Cody, 1/2 piqué.</i> • - <i>Full cody arrivé ventre.</i> • - <i>Full cody.</i> • - <i>Educ. HIHO ∅ jusqu'à rentrer tête.</i> • - <i>Educ. BIFO av. jusqu'à ventre.</i> • - <i>Educ. FIFO jusqu'à ventre.</i> • - <i>1 3/4 av, 1/2 vrille plat ventre.</i> • - <i>1 3/4 av, 1 vrille arrivé plat dos.</i> • - <i>Back + 1/2 vrille arrivé ventre.</i> • - <i>Salto Costal (latéral G, latéral D)</i> • - <i>Jona Ball Out</i> 		
------------------	--	--	--