

# La formation du trampoliniste

## Introduction

La formation des trampolinistes doit comporter **6 grands axes de travail** qui en se combinant vont permettre à chacun d'aller le plus loin possible dans sa pratique acrobatique en vue de la performance en compétition.

La présence de ses 6 grands axes de formation permettra au trampoliniste de développer harmonieusement toutes ses qualités acrobatiques en limitant les risques liés à la pratique (blessures, pertes de figures...).

## 6 axes de travail

1. **Les éducatifs** sont de multiples combinaisons des cinq positions de bases (**assis, 4 pattes, dos, ventre, debout**).

La variété de ces positions dans la toile associée aux quantités de rotations transversales (par tranche de 90°) et longitudinales (par tranche de 180°) fait de l'agrès trampoline le mode d'entrée privilégié dans le monde de l'acrobatie aérienne, et ce quelle que soit l'activité acrobatique pratiquée (trampoline, tumbling, plongeon, ski acrobatique, gymnastiques artistique, acrobatique...)

2. **Les préparations** (des figures de compétitions) sont des éducatifs spécifiques dont le déroulement est régi par les principes de la « part method » dans l'objectif d'acquiescer une nouvelle figure acrobatique. Ces préparations sont incontournables afin de toujours maîtriser son apprentissage dans un objectif de sécurité et de prise de repères internes et externes.

3. **Les figures** doivent être travaillées dans un souci de sécurité d'abord (aménagement du milieu et intervention ou non de l'entraîneur), puis d'exécution et de précision dans l'objectif de les placer dans les exercices de compétition.

4. **Les séries** de figures sont indispensables s'il on veut pratiquer le trampoline de compétition, elles permettent :
  - D'affiner les réceptions pour permettre puis perfectionner les enchaînements.
  - D'éviter des stéréotypes de liaison (ceux des exercices de compétition la plupart du temps)
  - De répéter des figures dans un but d'amélioration de l'exécution (amplitude, stabilité, forme de corps).

- D'améliorer les qualités physiques en jouant habilement lors d'une séance ou un cycle de travail sur :

- le temps d'effort : Nombre de figures dans une série et ou dans une séance
- l'intensité de l'effort : Nombre de rotations transversales enchaînées dans une série ou dans une séance

- Conditions d'exécution de la série (départ de l'arrêt pour travailler la reprise d'amplitude par exemple...)

5. **Les exercices de compétition**, on en distingue deux sortes qui sont toujours travaillés dans un souci d'exécution (amplitude, stabilité, forme de corps):

- Les exercices en conformité avec le règlement fédéral voire international (Imposés, libres à exigence, libre 1)
- Les exercices libres (2 & 3) qui doivent respecter des principes de construction logiques.

6. **Les renforcements musculaires et les assouplissements** sont indispensables dans un objectif de sécurité (tonicité générale) d'exécution puis d'amélioration de la performance (résistance aux pressions de plus en plus grande et efficacité du déclenchement et de la conduite des rotations) .

Bien sur une séance peut ne pas comporter obligatoirement ces 6 composantes, la présence ou non de celles ci dépend :

- De l'objectif compétitif ou non de la pratique du trampoline
- Du niveau du trampoliniste.
- De la période de l'année (programmation de la saison sportive)

## Les Educatifs

Les éducatifs sont les fondations de l'édifice acrobatique que le jeune va se construire. Ils sont incontournables dès les premières heures de pratique car le jeune va tout d'abord se **familiariser avec les réceptions** puis **impulsions** spécifiques au trampoline puis **prendre des repères** au cours des rotations arrières, avants, longitudinales puis combinées (salto et vrille).

- L'aisance dans les réceptions assise, 4 pattes, ventre, dos permettra au jeune d'utiliser plus tard d'une manière

efficace la « part method » pour se lancer dans des figures acrobatiques plus complexes.

- L'enrichissement du vécu acrobatique (car ces éducatifs sont innombrables) permettra au jeune de passer d'un pilotage de son corps aérien « à vue » à un pilotage « semi automatique » avec prises de repères visuels bien précis dans le temps et l'espace.

[Répertoire](#)

[Educatifs classés par difficulté en fonction du niveau de pratique](#)

## Les figures de compétitions et leur préparation

### [Répertoire](#)

Chaque figure possède une ou plusieurs préparations en fonction de sa complexité.

Les tableaux ci joints nous présentent l'apprentissage des principales figures grâce à la « part method » qui permet de se référer à des éléments connus pour découvrir une nouvelle acrobatie.

C'est cette référence omniprésente, la maîtrise parfaite des réceptions ventre et dos et l'addition judicieuse de demi vrille et de ¼ de salto qui va permettre de contrôler l'apprentissage puis de maîtriser la nouvelle figure.

### **Toutes les figures au trampoline ont pour racines 5 éléments fondamentaux (ci-contre)**

Il est donc indispensable que le jeune trampoliniste maîtrise parfaitement **ces 5 figures racines** (départ dans le bon axe, bon placement de la tête, des bras, tonicité dans la phase d'appui dans la toile) qui sont les sésames vers l'acrobatie complexe.

Toutes les figures au trampoline ont pour racines 5 éléments fondamentaux :

- **Le Piqué américain** ou ¼ avant tendu, par son départ en avant corps tendu pour les barani tendu, rudy et randy.
  - **Le salto avant** pour toutes les multiples rotations avant de 1 ¾ à barani out Triffis en passant par Barani out fliffis.
  - **Le Barani** -outre son utilité lors du barani out système (systématisation de la fin des fliffis et triffis en Barani)- est le point de départ de nombreuses figures avants (Full in Barani Out, Full in rudy out, Full in full middle Barani out...)
  - **Le salto arrière** permet de maîtriser les doubles et triples rotations arrière avec vrille placées après le premier tour (Back in full out...)
  - **Le demi piqué** va permettre l'exploration de toutes les rotations arrières avec un départ combiné avec un mouvement de vrille (Full, double full, Half in Half out fliffis et triffis, full in full out, Full full full...).
- [Le demi piqué vers les rotations transversales simples.](#)  
[Le demi piqué vers les fliffis et triffis.](#)