Mini-trampoline: Prérequis et bases

Avant d'effectuer les premiers sauts sur le mini-trampoline, les élèves doivent acquérir certaines bases spécifiques. Les aspects physiques aussi bien que les composantes mentales sont à prendre en compte.

L'élève doit disposer d'un socle de compétences suffisant au niveau de la coordination et des capacités physiques. La tenue du corps représente sans aucun doute la condition sine qua non pour débuter. Pour les jeunes plutôt anxieux, l'enseignant proposera des mesures destinées à maîtriser certaines peurs lors de la phase d'introduction à l'engin.

Un verrouillage solide de la ceinture abdo-dorsale est important pour réussir les éléments gymniques.

Coordination et condition physique

Le corps est soumis à de fortes charges lors des sauts. Aux moments de l'impulsion et de la réception, l'appareil locomoteur, grâce aux muscles qui le composent, doit pouvoir contrecarrer les forces qui s'exercent sur lui. Les muscles des pieds et des jambes ainsi que ceux de la ceinture abdo-dorsale (gainage) sont particulièrement mis à contribution et doivent faire l'objet d'une attention particulière.

Pour les enchaînements moteurs complexes, les qualités de coordination s'avèrent déterminantes: équilibre, différenciation et orientation peuvent s'entraîner de manière variée, en combinaison ou isolément.

Tenue du corps

Un verrouillage solide de la ceinture abdo-dorsale est important non seulement pour réussir les éléments gymniques mais aussi pour faciliter l'assurage par les aides. L'activation ciblée des muscles stabilisateurs doit s'exercer en premier lieu dans des conditions facilitées afin que le jeune éprouve de manière consciente ces états de tension-relâchement. Un «parcours tension» peut être aménagé afin d'affiner ces perceptions en toute sécurité et d'entraîner par là même les muscles stabilisateurs.

Maîtrise du sentiment de peur

Courage et esprit d'entreprise sont requis pour ceux qui veulent dompter l'agrès. Alors que le défi représente une motivation pour les uns, il sera plutôt une barrière, parfois insurmontable, pour les autres. La crainte d'un saut mal contrôlé, la peur de l'échec ou encore la panique à l'idée de tomber et de se blesser peuvent entraîner des blocages que l'enseignant tentera de déboulonner par des mesures adéquates.

Exemples de mesures destinées à atténuer la peur de l'engin auprès des élèves (Schmidt-Sinns, 2005, p. 28):

- Encourager: «Je suis convaincu que tu peux le faire».
- Tranquilliser: «Observe encore une fois tranquillement comment les autres sautent et essaie de nouveau».
- Donner confiance grâce à une aide au mouvement ciblée.
- Augmenter la confiance en améliorant continuellement et de manière méthodique les capacités de l'élève.

- Augmenter progressivement la difficulté (encore une fois le salto ¾ sur le tapis surélevé puis après seulement un salto libre sur le gros tapis).

Il est important que les élèves estiment eux-mêmes leur capacité à effectuer un saut. Refuser une situation jugée trop risquée et oser dire non demande aussi du courage et mérite d'être salué.

Source: **Schmidt-Sinns, J. (2005), Minitrampolin – Mit Sicherheit zu Höhenflügen. Celle: Pohl-Verlag.**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO