

Mini-trampoline: La star des engins de gymnastique

Il est la star des engins de gymnastique. Les enfants, les adolescents et même les adultes sont attirés par ce tremplin à ressorts. Voler, qui n'en rêve pas? Mais attention au retour sur terre!

Sa popularité chez les élèves est à l'échelle de la crainte qu'il inspire aux enseignants d'éducation physique. Malgré la demande, le mini-trampoline reste souvent dans le local matériel.

Pourquoi? Par peur de l'accident, par souci d'organisation, par manque d'idées ou de fil rouge. Car qui cherche à l'introduire dans sa leçon ne trouvera pas beaucoup d'aides dans la littérature.

Favoriser les expériences positives

Le mini-trampoline est sans doute l'engin de gymnastique le plus attractif pour l'élève. Autant donc profiter de la grande motivation qu'il éveille pour concevoir des leçons variées. La sensation de voler, de tourner et d'effectuer des figures aériennes, mais aussi de revenir sur terre fait battre le cœur des enfants un peu plus vite qu'à l'accoutumée.



L'utilisation du mini-trampoline en éducation physique est presque illimitée.

Le large éventail de mouvements favorise la maîtrise de situations à risques qui demandent une part de responsabilité et d'auto-évaluation. Pas besoin d'effectuer un double salto pour ressentir le frisson du geste bien accompli. De simples variantes de sauts en extension offrent déjà un défi très attractif aux jeunes sportifs.

En expérimentant différentes formes de mouvements, l'élève étend son répertoire psychomoteur et améliore son potentiel de condition physique. L'apprentissage des mesures d'aide ainsi que les tâches à effectuer en groupe permettent en outre de développer idéalement les compétences sociales.

Un agrès polyvalent

Grâce au mini-trampoline, l'élève transpose dans l'air des éléments gymniques appris au sol (renversement, rondade, etc.) et il expérimente de nouvelles formes motrices qui requièrent une certaine hauteur et une bonne dose de sang-froid. Le mini-trampoline peut aussi compléter un circuit-training ou intégrer des éléments d'autres disciplines sportives.

L'utilisation de cet agrès à l'école ou dans le cadre de l'entraînement demande une préparation et une méthodologie rigoureuses. Le respect de certaines règles de sécurité permet cependant de l'introduire dans le programme sans grand risque.

Thème du mois
– [Mini-trampoline](#) (pdf)

Articles

- [Prérequis et bases](#)
- [Sécurité](#)

Moyens didactiques

- [S'élaner et décoller](#)

Exercices

- [Posture I](#)
- [Saut à la corde](#)
- [Appuis faciaux instables](#)
- [Estafette-tapis](#)
- [Piste de bosses](#)
- [Kangourou](#)
- [Saut en extension](#) (avec vidéo)
- [Saut groupé](#)
- [Saut d'altitude](#)
- [Demi-tour](#) (avec vidéo)
- [Vers le salto avant](#)
- [Saut roulé](#) (avec vidéo)
- [Trois-quarts tendu](#) (avec vidéo)
- [Salto groupé](#) (avec vidéo)
- [Salto avec demi-tour](#)
- [Salto et demi-carpé](#)
- [Renversement](#) (avec vidéo)
- [Grande roue](#) (avec vidéo)

Leçons

- [Premiers vols](#)
- [Salto groupé](#)
- [Show aérien](#)

Tests

- [Saut tendu \(niveau A\)](#)
- [Saut groupé \(niveau B\)](#)
- [Salto avant sur le tapis \(niveau C\)](#)
- [Demi-tour \(niveau B\)](#)

- Cinq éléments différents (niveaux A, B et C)

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO