

# Mini-trampoline: Technique

## S'élaner et décoller

**Plusieurs facteurs conditionnent la maîtrise d'un saut. Et chaque élément détermine la réussite du suivant. Petit survol des différentes séquences.**

### Elan (1-2)

L'approche du mini-trampoline consiste en une accélération progressive du gymnaste avec appuis sur la plante du pied. Le corps est légèrement penché vers l'avant et la tête reste haute.

### Appel (3-4)

Sauter implique une certaine hauteur. Beaucoup de débutants font l'erreur d'entrer dans le mini-trampoline avec un saut trop élevé. Or il est préférable d'entrer dans la toile après un saut plutôt «à plat». Après le dernier appui au sol, les bras s'élancent de l'arrière vers l'avant. Le premier contact sur la toile se fait dans la «position formule 1» (position du pilote dans sa voiture de course).

### Impulsion ou poussée (5)

Les bras s'élèvent vers l'avant pour donner la direction de décollage.

### Phase de vol (6-9)

Pour les sauts roulés et les saltos, on distingue une phase d'élévation et une phase d'ouverture. Pour les sauts d'appui, les phases sont au nombre de trois: la première phase de vol, la phase d'appui et la seconde phase de vol. Les rotations autour de l'axe transversal sont soutenues par diverses techniques: les bras tendus sont ramenés le long du corps, le dos s'arrondit ou, lorsque la poussée au niveau des chevilles est intensive (tirer les pieds vers le plafond), le passage de la posture C- à la posture I suffit à imprimer

la rotation. Une bonne vitesse horizontale suivie d'une poussée énergique des chevilles garantissent déjà une légère rotation vers l'avant. Pour les sauts en extension, il s'agira de compenser ce mouvement «naturel» de rotation par un équilibrage au niveau des bras et une bonne tenue abdominale.

### Phase d'ouverture (7-8)

L'ouverture commence dans la phase de montée, «à 12 heures». Ensuite le gymnaste tourne et commence à descendre dans la posture C+, plus stable et facile à tenir que l'esthétique posture I.

### Réception (10)

L'ivresse de la hauteur fait souvent oublier une phase déterminante du saut, la réception. Et c'est justement là qu'interviennent la plupart des accidents, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, de la nuque et des chevilles. Toute leçon consacrée au mini-trampoline doit être précédée d'un apprentissage rigoureux des techniques correctes de réception:

- Poser d'abord l'avant du pied, puis le talon.
- L'écartement optimal égale la largeur de hanches.
- Amortir avec un angle de flexion égal des genoux et des hanches.
- Stabiliser le bassin par une contraction active des abdominaux.
- Veiller à la fluidité du mouvement.
- Garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Expérimenter plusieurs formes de réception (réception saut roulé, réception d'urgence en roulant sur le côté).

