

## 09 | 2011

### Thème du mois – Sommaire

Prérequis et bases	2
Sécurité	3
Exercices	4
Leçons	13
Technique	19
Tests	20

### Catégories

- Tranche d'âge: 8-20 ans
- Degrés scolaires: Primaire, secondaire I et II
- Niveaux de progression: Débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: Acquérir, appliquer et créer



## Mini-trampoline

**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.

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. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# 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 débiter. Pour les jeunes plutôt anxieux, l'enseignant proposera des mesures destinées à maîtriser certaines peurs lors de la phase d'introduction à l'engin.

## 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.

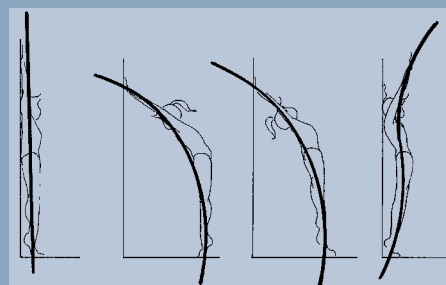
Exemples de mesures destinées à atténuer la peur de l'engin auprès des élèves (Schmidt-Sinns, 2005, p. 28):

- 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  $\frac{3}{4}$  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.

## Abécédaire des agrès – Le modèle des couches

[Description des postures clés, positions clés, mouvements clés et liaisons clés pour le mini-trampoline \(pdf\)](#)



Posture I Posture C+ Posture C- Posture S

# Sécurité

**L'aide active ou passive, la sécurité du gymnaste et de la personne en soutien demandent un entraînement systématique dès les premières leçons. Et une concentration de tous les instants.**

Les recommandations énoncées ci-après concernant le matériel et les positions d'aide ne suffisent pas en soi. Elles n'offrent aucune garantie si les compétences clés et les différentes postures ne sont pas exercées méthodiquement au préalable. L'échauffement revêt aussi une importance majeure; les exercices insisteront sur les parties les plus sollicitées (articulations des chevilles, adducteurs, ischio-jambiers, fléchisseurs des hanches, poignets, nuque et colonne vertébrale).

L'aide intervient comme soutien du déroulement moteur. Elle suppose une parfaite connaissance des phases clés du mouvement et une grande concentration. L'aide s'entraîne au même titre que les sauts. Chaque saut exige d'ailleurs une technique d'aide spécifique. Mais pour chacune d'elles, un appui stable du pareur est indispensable!

Les prises de sécurité pour le salto avant et le renversement sont décrites dans les pages suivantes. Le site Internet [www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch) (en allemand) livre plus de détails sur le thème de l'aide et de l'assurage: sélectionner «Minitrampoline» dans le menu déroulant «Thema» de la fonction de recherche.

## Montage et sécurité de l'installation

### Matériel

Montage correct et verrouillage de l'engin, contrôle des attaches, de la stabilité de l'installation.

### Sécuriser

Placer des petits tapis derrière les grands pour les stabiliser; prévoir une distance suffisante par rapport au mur; distance minimale de deux mètres entre les installations; pour les sauts avec rotations combinées autour des axes transversaux et longitudinaux, placer des tapis supplémentaires sur les côtés.

### Tapis

- Attention aux tapis trop mous! Placer si nécessaire des petits tapis par-dessus pour éviter qu'un élève trop lourd ne touche le sol.
- Eviter les tapis inutiles! Des amoncellements de tapis inciteront plutôt les élèves téméraires à tenter des sauts non conventionnels, et c'est là que risquent d'arriver les accidents. Mieux vaut la qualité et la précision que la quantité désordonnée.
- Assurer la liaison entre les tapis (s'ils ne disposent pas de bandes velcro, recouvrir les jonctions avec des petits tapis).

# Exercices

## Créer les bases

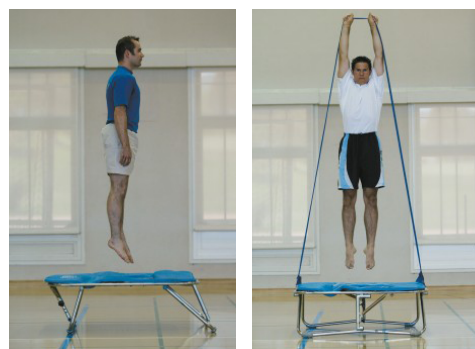
### Posture I

Cet exercice permet d'entraîner l'équilibre et la stabilisation de la colonne vertébrale de manière optimale. Les impulsions pour les sauts sont déclenchées par l'articulation de la cheville.

Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline placé en position horizontale. Adopter la posture I (position de base): position du corps droite, solide, les bras le long du corps.

**Plus difficile:** Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline les bras tendus vers le haut (avec et sans Thera-Band). Adopter la posture I, donner l'impulsion avec les chevilles ou à l'aide des épaules, les bras tendus vers le haut.

**Indications:** L'enseignant contrôle la bonne tenue du bassin. Les mini-trampolines avec la protection tout autour de la toile sont les mieux adaptés à cet exercice.



### Saut à la corde

Stabilisation des muscles du tronc et équilibre sont au menu de cet exercice. Ces deux facteurs jouent un rôle important pour la prévention des accidents sur le mini-trampoline.

Sauter à la corde de diverses manières sur le mini-trampoline. Contrôler le mouvement pour ne pas rebondir trop haut, mais plutôt amortir les réceptions.



### Appuis faciaux instables

Cet exercice est un classique pour le renforcement des pectoraux et pour la stabilisation des muscles du tronc. Il sollicite aussi de manière originale la capacité d'équilibre.

Appuis faciaux dans des conditions plus complexes. Mains et pieds sur le mini-trampoline. Aussi en se repoussant (pliométrie).



### Estafette-tapis

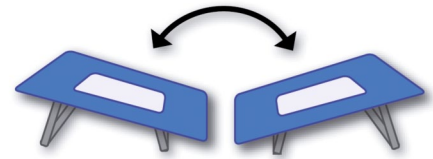
Les élèves acquièrent, grâce à cet exercice ludique en groupe, la posture correcte pour l'impulsion sur le mini-trampoline (position formule 1).

Former deux équipes. Faire avancer le gros tapis grâce à une bonne impulsion. Les membres de chaque équipe, placés sur la ligne de fond du terrain de volleyball, s'élancent tour à tour pour repousser le matelas vers le camp adverse. Quel groupe arrivera le premier au-delà de la ligne des trois mètres?



### Piste de bosses

Les élèves découvrent au travers de cet exercice les caractéristiques d'amortissement du mini-trampoline. De plus, ils entraînent de manière ludique la tenue et la stabilisation du corps.



Sauter de manière rythmée d'un mini-trampoline à l'autre.

**Plus simple:** Placer les engins face aux espaliers de manière à pouvoir se tenir à un échelon.

---

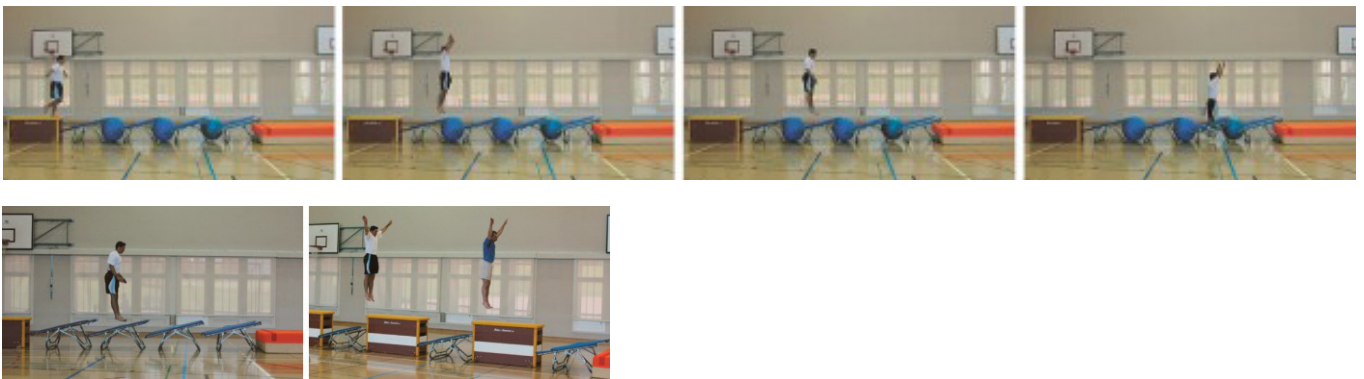
### Kangourou

Cet exercice permet aux élèves d'expérimenter l'accélération verticale et horizontale. Simultanément, il stimule les muscles stabilisateurs du tronc.

Passer du caisson au tapis en sautant sur les mini-trampolines.

#### Variantes

- Varier le nombre de sauts sur chaque mini-trampoline.
- Modifier la série de mini-trampolines et de caissons.



## Sauts simples

### Saut en extension

**Le saut en extension constitue un passage obligé pour maîtriser les éléments techniques ultérieurs. Cet exercice présenté sous forme de séquences d'images permet de découper les différentes phases.**

Accélérer à l'approche du mini-trampoline, sauter en tendant le corps et engager les bras vers le haut. Se réceptionner sur le tapis. Chez les enfants et les débutants, prendre l'élan à partir du banc.



### Saut groupé

**Cet exercice est une variante simple du saut en extension. Le gymnaste adopte une position groupée durant la phase de vol.**

Elan des bras de l'arrière vers l'avant, tirer les genoux contre la poitrine et les saisir avec les mains, ouvrir pour se réceptionner en équilibre. Les bras doivent être engagés plus tôt que pour le saut en extension.



### Saut carpé écarté

**Autre variante du saut en extension: cet exercice demande une certaine souplesse au niveau des hanches.**

Engagement des bras comme pour le saut groupé. Après la poussée, tendre les jambes de côté et toucher les pieds avec les mains, ouvrir pour se réceptionner en équilibre. **Variante:** Fermer les jambes à l'horizontale (cela demande encore plus de souplesse!).





## Saut d'altitude

**Base commune pour tous les sauts, l'extension complète du corps est entraînée lors de cet exercice qui demande un certain courage.**

Sauter en extension sur le matelas avec engagement énergétique des bras. Augmenter la hauteur de l'obstacle selon la grandeur et le niveau des gymnastes.

### Plus facile

- Même hauteur de saut atteinte, mais avec un matelas en moins.
- Avec un matelas, mais passage au-dessus d'un élastique tenu d'un côté par l'enseignant.

### Plus difficile

- Qui ose sauter par-dessus un camarade placé entre le mini-trampoline et le tapis?



## Demi-tour

**Cet exercice introduit les rotations simples autour de l'axe longitudinal du corps. Le gymnaste expérimente ainsi le déclenchement de la rotation par l'engagement actif des bras.**

Demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps. Après une impulsion en C+, les mains se visent vers le haut pendant l'extension du corps. Chercher avec les yeux le point de départ de la course d'élan pour se stabiliser.

### Plus difficile

- Elan et appel comme pour le saut demi-tour. Au moment de l'extension complète du corps, les bras agissent comme un tire-bouchon pour imprimer une rotation à tout le corps. Tendre les bras de côté pour bloquer la rotation jusqu'à la réception en équilibre.
- Un tour et demi.



## Saut fantaisie

**Le gymnaste laisse libre cours à sa créativité pour cet exercice. Les sauts en extension prennent des formes originales.**

S'élancer et prendre l'impulsion comme pour le saut en extension. Dans la phase de vol, effectuer différentes figures «freestyle». La seule condition à respecter est que la réception se fasse sur les pieds. Les jeunes peuvent par exemple imiter des animaux (grenouille, cerf, oiseau, etc.), un sportif (snowboardeur, sauteur à ski, etc.).

## Vers le salto avant

### Chandelle

**Pour cet exercice, le gymnaste effectue une rotation autour de l'axe transversal dans des conditions allégées. Cela lui permet de mieux percevoir le mouvement et de l'intérioriser.**

Position de chandelle (appui sur les épaules, les jambes à la verticale). Descendre «à deux heures» avec les jambes tendues, puis ramener les mollets sous les cuisses pour sortir en posture C+.



### Exercice à sec

**En guise de préparation au salto avant, le gymnaste entraîne le mouvement sur le sol ou sur un caisson. L'exercice est prioritairement au service de la capacité d'orientation.**

**Photos 1-2:** Debout devant le tapis, les bras tendus devant soi. Amener un talon vers les fesses et rouler en avant en passant par la position chandelle. Se relever, bras vers le haut.

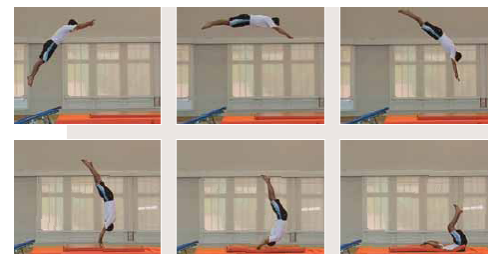
**Photos 3-5:** Rouler par-dessus le caisson (trois à quatre éléments selon la grandeur du gymnaste) placé en longueur, ouvrir «à 12 heures», bloquer à la posture C+ et terminer la rotation pour se retrouver debout sur le tapis.



### Saut roulé

**Cet exercice marque une étape importante dans la construction du salto avant. Les enfants ont un intérêt certain à sauter haut et loin tout en effectuant une rotation contrôlée pour terminer en roulant sur la nuque.**

Impulsion avec les deux jambes. Tendre les bras vers le haut et l'avant, tirer les hanches vers le haut (phase de vol en C+). Préparer les mains pour amortir la réception. Rouler sur la nuque en arrondissant le dos pour terminer.





### Trois quarts tendu

**Le salto  $\frac{3}{4}$  tendu est un très bon exercice préparatoire au salto avant. Le gymnaste entraîne la poussée correcte des talons et affine la sensation de rotation.**

Après l'impulsion suit la phase de vol. La rotation est initiée par la poussée des talons et se poursuit par la conduite des bras le long des cuisses (posture C+). La réception se fait à plat (posture I) sur le dos.

**Indication:** Selon le niveau des gymnastes, enchaîner directement avec le salto tendu, en dressant la montagne de tapis correspondant à la hauteur de saut.

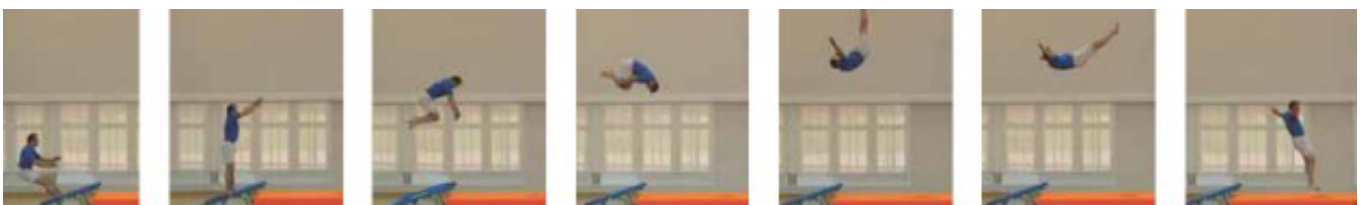


### Salto groupé

**Le gymnaste apprend avec cet exercice à maîtriser la rotation complète autour de l'axe transversal. Grâce aux exercices préparatoires décrits précédemment, le gymnaste dispose des bases solides pour cet élément.**

Poussée énergique des bras vers le haut, ramener les talons aux fesses, fléchir le haut du corps vers les genoux, bloquer et atterrir en position fléchie.

**Assurance:** L'aide se tient près du mini-trampoline sur le tapis. La main la plus proche du gymnaste est tournée du côté de son ventre. L'autre main le soutient au niveau du dos et donne l'impulsion pour la rotation.



## Variantes pour les plus avancés

### Salto avec demi-tour

**Avec cet exercice, le gymnaste expérimente un salto avant avec un demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps. Ce prolongement du saut de base requiert avant tout une bonne capacité d'orientation dans l'air.**

Introduire le demi-tour simultanément à la phase d'ouverture, passer par l'appui renversé, le regard dirigé vers le point de départ et se réceptionner en posture S. C'est l'ouverture de l'angle des hanches qui permet le déclenchement de la rotation autour de l'axe transversal.



### Salto et demi-carpé

**Cet exercice propose un autre prolongement possible du salto avant: une rotation et demie autour de l'axe transversal avec réception par la chandelle.**

Déclenchement de la rotation identique au saut groupé. Rester enroulé plus longtemps que pour les sauts précédents, ouvrir en tendant les pieds vers le plafond, chercher le tapis du regard et rouler sur les épaules en passant par la position de chandelle.

**Variante:** Salto et demi groupé ou carpé.



## Vers le renversement

### Appui renversé

**Force d'appui des bras et tenue du corps sont des éléments indispensables pour la maîtrise du renversement. Cet exercice permet d'entraîner ces deux aspects ainsi que le mouvement de poussée au niveau des épaules.**

Se tenir à l'appui renversé sur le mini-trampoline posé à plat. Se repousser plusieurs fois à partir des épaules pour se «faire grand». Pointer les pieds au plafond. Monter à l'appui renversé à l'aide d'un mouvement énergétique des bras de bas en haut.



### Réception dorsale

**Cet exercice facilite l'acquisition de la première phase de vol pour le renversement, et ce dans des conditions allégées.**

Envol en position du sauteur à ski. Elan des bras vers l'avant pour s'appuyer sur les tapis. Regard toujours dirigé vers les mains. Se réceptionner sur le dos.



### Seconde phase de vol et réception

**Pour cet exercice préparatoire, deux aides soutiennent la deuxième phase de vol. Le gymnaste peut ainsi intérioriser le déroulement moteur optimal à vitesse réduite.**

Debout sur le caisson (cinq éléments), s'élancer à l'appui et renverser pour se réceptionner debout sur le tapis. Toujours voir ses mains!



**Assurance:** Les deux aides se tiennent sur un couvercle de caisson placé entre le tapis et le caisson. Ils saisissent le gymnaste aux épaules et aux jambes.

## Renversement

**Le gymnaste apprend à effectuer un renversement sur le caisson de manière correcte. La réussite de cet exercice dépend de la maîtrise des étapes préparatoires décrites plus haut.**

Elan et envol comme pour l'exercice «Réception sur le dos». Appui et poussée tout en voyant ses mains, extension et réception en posture S.



**Assurance:** Voir exercice «Seconde phase de vol et réception».

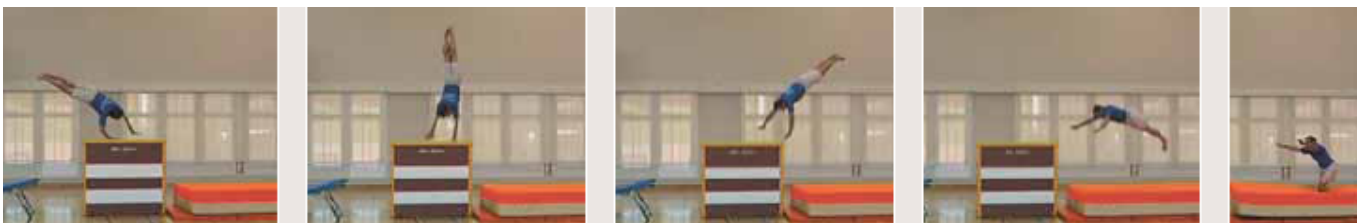
**Indication:** La crainte de l'élève lors de l'apprentissage du renversement sur le caisson est souvent très marquée. Pour minimiser cette peur et pour garantir la sécurité, l'enseignant peut envelopper le caisson avec des tapis.



## Grande roue

**Cet exercice propose une variante au renversement classique. Les élèves apprennent à effectuer une roue avec un quart de tour par-dessus le caisson.**

Elan et appui sur le mini-trampoline, placer les mains à 90° et se repousser pour terminer le quart de rotation en l'air, le regard dirigé vers le point de départ lors de la réception.



# Leçons

## Premiers vols

**Cette leçon est une bonne introduction au mini-trampoline. Les élèves acquièrent les principales bases coordinatives et physiques et ils expérimentent un large éventail de sauts.**

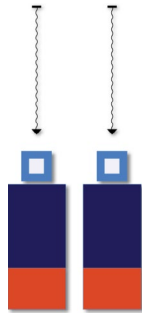
### Conditions cadres


Durée de la leçon: 90 minutes

Degré scolaire: 5<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

### Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases au niveau de la coordination et des capacités physiques
- Développer la sensation de vol
- Se réceptionner de manière sûre après des sauts simples

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	30' Expliquer le contenu et les objectifs de la leçon.  <b>Circuit – Accoutumance aux agrès</b> Il est judicieux que les élèves expérimentent les différents postes une fois au moins avant d'effectuer le circuit. Ils prennent ainsi conscience de l'importance de la tenue du corps et ils peuvent la mettre en pratique. Ils apprennent aussi à effectuer une réception en douceur.  Déroulement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux élèves par poste</li> <li>• Une minute par poste, puis 20 secondes de pause active soutenue par de la musique</li> </ul> Postes (exemples): 1. <a href="#">Piste de bosses</a> aux espaliers 2. <a href="#">Sauts fantaisie</a> depuis le caisson avec réception sur les pieds sur le gros tapis 3. <a href="#">Posture en I</a> ou <a href="#">sauts à la corde</a> sur le mini-trampoline 4. Equilibre sur un support instable (slackline par exemple) 5. Sauts d'appui divers par-dessus un partenaire 6. S'élancer du tremplin à deux pieds, effectuer un demi-tour en l'air et s'asseoir sur le caisson 7. Sauter de l'espalier (hauteur à choix) sur un tapis en contrebas 8. Sauter d'un côté à l'autre du banc, les mains en appui sur le banc		4 mini-trampolines  1 tremplin  2 caissons  2 gros tapis  1 banc  2 cordes à sauter  1 engin d'équilibre  Espaliers
Partie principale	50' Montrer différents sauts que les élèves expérimentent. 1. <a href="#">Saut en extension</a> 2. <a href="#">Saut groupé</a> 3. Saut carapé 4. Saut écarté 5. <a href="#">Saut carapé écarté</a> 6. <a href="#">Demi-tour</a> 7. <a href="#">Saut fantaisie</a> (par ex. snowboarder, animal, etc.)  <b>Variantes:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter et viser une cible marquée sur le tapis</li> <li>• Saut groupé par-dessus un obstacle (tapis surélevé par ex.)</li> </ul>	Exemple d'installation pour deux pistes de sauts:  	2 mini-trampolines  2 tapis de chute  2 gros tapis

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<p><b>Petit concours</b></p> <p>Deux équipes s'affrontent. Une cible est dessinée sur chaque installation de saut. Les élèves sautent (style libre ou imposé) en essayant d'atteindre le centre. Le pied le plus proche compte. Le groupe qui récolte le moins de points a gagné.</p> <p>Pendant le concours, les groupes observent leurs adversaires. Lorsque tous les concurrents sont passés, les coéquipiers se rassemblent et désignent le meilleur sauteur de l'équipe adverse.</p>	<p>Saut ciblé</p> 	<p>2 mini-trampolines</p> <p>2 tapis de chute</p> <p>2 gros tapis</p>



## Salto groupé

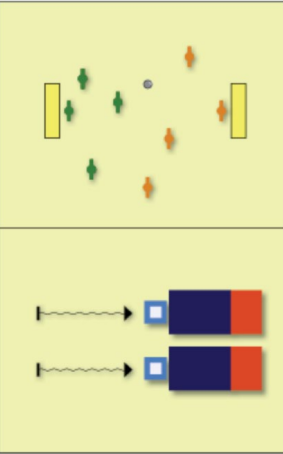
**Passer de la roulade avant au salto avant, tel est le thème de cette leçon. Les élèves construisent progressivement et de manière contrôlée la forme finale.**

### Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes  
Degré scolaire: 7<sup>e</sup> à 9<sup>e</sup> année

### Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les bases pour le salto avant
- Effectuer le salto avant

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	20'	<p><b>Tourner les crêpes</b></p> <p>Des tapis (au moins un par joueur) sont répartis dans la salle, la moitié à l'endroit, l'autre moitié à l'envers. Deux équipes s'affrontent. Au signal, chaque groupe retourne le plus vite possible les tapis du bon côté (pour eux). Après une minute, quelle équipe dispose du plus grand nombre de tapis du bon côté?</p> <p><b>Exercices de mobilisation et étirements sur le tapis</b></p> <p>L'enseignant (ou les élèves) montrent quelques exercices qui peuvent être effectués seuls ou par deux.</p> <p>Pour les exercices, voir <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (formes ludiques et dynamiques)</p>	Après le jeu, les élèves forment un cercle afin que tout le monde puisse se voir.	Un tapis par élève
	2 x 30'	<p><b>Construction salto avant</b></p> <p>Les étapes vers le salto avant doivent respecter le rythme de chaque élève. Alors que certains maîtrisent les principaux éléments après une leçon, d'autres ont besoin de plus de temps. Il est judicieux de former des groupes à niveau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Chandelle</a></li> <li>• <a href="#">Exercice à sec</a></li> <li>• Roulade avant sur un tapis surélevé</li> <li>• <a href="#">Saut roulé</a> sur un tapis surélevé</li> <li>• <a href="#">Trois quarts tendu</a></li> <li>• <a href="#">Salto avant</a> avec réception sur le gros tapis</li> </ul> <p>Chaque élève apprend par ailleurs la position correcte d'assurage. Par exemple, les deux élèves précédents restent pour le suivant, qui reste à son tour avec l'avant-dernier, etc.</p>	<p>Afin de garantir une certaine intensité, l'enseignant peut diviser la classe en deux groupes: un groupe joue sur une demi-salle pendant que l'autre travaille le salto avant.</p> <p>Attention: veiller à ce que le jeu choisi ne perturbe pas le déroulement de l'autre partie (ballons qui roulent par ex.).</p> 	<p>2 mini-trampolines</p> <p>2 tapis de chute</p> <p>4 gros tapis</p> <p>4 caissons ou 3 bancs suédois pour surélever l'installation</p> <p>Matériel pour le jeu</p>

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Retour au calme	10'	<b>Petite présentation</b> Chaque élève choisit un saut qu'il maîtrise bien (par ex.: <u>saut roulé</u> sur un tapis surélevé). Les camarades aident ou assurent selon les besoins – ou ils applaudissent simplement un saut bien réussi.		

## Show aérien

Les élèves élaborent une présentation avec plusieurs mini-trampolines. La leçon propose un exemple de chorégraphie possible avec une classe au moyen des éléments appris.

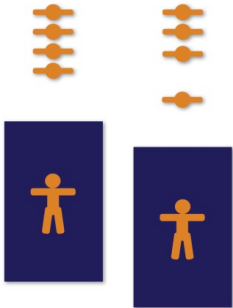

### Conditions cadres

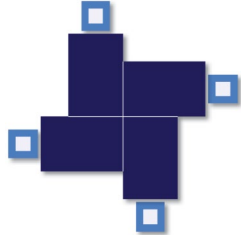
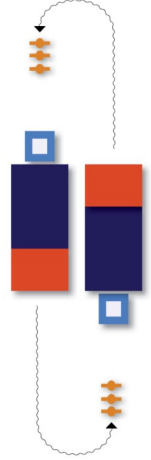
Durée de la leçon: 90 minutes

Degré scolaire: Secondaire II

### Objectifs d'apprentissage

- Appliquer et combiner des éléments appris dans une chorégraphie
- Stimuler la dynamique de groupe

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	15' Former deux groupes pour l'échauffement. Effectuer les deux exercices suivants:  <b>Estafette-tapis</b> Deux équipes s'affrontent. Objectif: repousser leur tapis respectif à l'autre bout de la salle. A tour de rôle, les élèves s'élancent et sautent, pieds en avant, pour faire avancer le tapis. Quelle équipe traverse la salle en premier?		2 gros tapis
	<b>Tapis volant</b> Des élèves se répartissent autour du gros tapis occupé par un camarade debout au milieu de celui-ci. En faisant bouger le tapis, les élèves tentent de le déséquilibrer.		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>60' <b>Show aérien</b> Exemple d'une chorégraphie (20 élèves et 4 mini-trampolines A, B, C, D):</p> <p>La classe est divisée en quatre groupes, chacun disposant d'un mini-trampoline. Au signal de l'enseignant ou au début de la musique, les éléments suivants s'enchaînent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quatre élèves sautent simultanément (A+B+C+D) Elèves 1-4: <a href="#">saut en extension</a> Elèves 5-8: <a href="#">saut groupé</a> Elèves 9-12: saut écarté Elèves 13-16: <a href="#">saut en extension avec demi-tour</a> Elèves 17-20: <a href="#">saut fantaisie</a></li> <li>• Deux élèves sautent en même temps sur les mini-trampolines placés face à face (A+C, puis B+D, puis de nouveau A+C, etc.) Tous les élèves: <a href="#">saut roulé</a></li> <li>• Les gymnastes sautent les uns après les autres dans le sens des aiguilles de la montre (A, puis B, puis C, puis D) Tous les élèves: <a href="#">salto avant</a></li> </ul> <p>Les sauts sont choisis ensemble et ils peuvent être adaptés au niveau des élèves.</p> <p><b>Indication:</b> Pour assurer un show aérien sans risque, il est important de présenter des sauts maîtrisés par tous. La démonstration peut être attractive même avec des sauts simples.</p>	<p>Selon la place et le matériel à disposition, l'installation peut être montée de différentes manières.</p> <p>Installation pour le show aérien</p>  <p>Installation avec deux mini-trampolines</p> 	<p>4 mini-trampolines</p> <p>4 tapis de chute</p> <p>2 mini-trampolines</p> <p>2 tapis de chute</p> <p>2 gros tapis</p>
Retour au calme	<p>15' <b>Spectacle</b> La classe présente son programme devant une autre classe; autre possibilité, l'enseignant filme la performance et grave un DVD souvenir.</p>		<p>Eventuellement caméra vidéo/ordinateur</p>

# 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).



# Tests

Pour chacun de ces trois sauts – saut en extension, saut groupé et salto avant, [geps.ch](http://geps.ch) propose un test permettant à l'enseignant ou au moniteur de les évaluer selon le niveau, l'âge et le degré scolaire des jeunes.

- Fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «[Saut tendu \(niveau A\)](#)»
- Fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «[Saut groupé \(niveau B\)](#)»
- Fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «[Salto avant sur le tapis \(niveau C\)](#)»
- Fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «[Demi-tour \(niveau B\)](#)»
- Fiche de test (pdf) et fiche d'évaluation (xls) «[Cinq éléments différents \(niveaux A, B et C\)](#)»

## Bibliographie

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Elements**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Brändli, R. & Meier, D. (2010), **Geräteturnen – Geräteturnfächer Specials**. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Härtig, R. & Buchmann, G. (2004), **Gerätturnen – Trainingsmethodik**. Aachen. Meyer & Meyer.

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

## Liens

[www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch) > für Schulen/Vereine > Thema > Minitrampolin (site Internet de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle)

## Partenaires



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteur

Barbara Bechter  
Yann Krieger

### Rédaction

mobilesport.ch

### Traduction

Véronique Keim

### Photos

Daniel Käsermann, Médias didactiques, HEFSM  
Peter Battanta

### Graphisme

Médias didactiques, HEFSM