

Enseignante: HADDAD Souad

Grade : maitre assistant classe B

Adresse mail : souad.doc15@gmail.com

Le niveau : 1^{ère} Année STAPS

Le module : La Gymnastique

La gymnastique Trampoline :

1- Description de la discipline

Discipline olympique, le trampoline symbolise liberté, vol et espace. Pirouettes et vrilles exécutées à 8 m de hauteur caractérisent ce sport qui exige précision et une parfaite maîtrise du corps. Parallèlement, le trampoline sert de méthode d'entraînement pour tous les sports où l'on retrouve des éléments acrobatiques.

Le Trampoline est une discipline exclusivement acrobatique qui demande de l'audace lorsqu'elle est pratiquée à haut niveau. En loisir, cette discipline s'adresse à un public large grâce à son côté ludique. Le Trampoline peut se réaliser en individuel ou en synchronisé. Les athlètes doivent enchaîner dix éléments sans répéter deux fois la même acrobatie, ni effectuer une chandelle intermédiaire entre deux éléments.

2- L'histoire de la gymnastique trampoline :

Le trampoline apparaît dans les années 1930 mais ne s'implante en France que vers la fin des années 1960. Acrobatique, la pratique du trampoline peut se réaliser en individuel ou en synchronisé. Les athlètes doivent enchaîner dix éléments sans répéter deux fois la même acrobatie, ni effectuer une chandelle intermédiaire entre deux éléments. A chaque élément, l'enjeu est de multiplier et diversifier les rotations du corps dans l'espace (vrilles et saltos).

Il faut attendre la fin des années 1950 pour voir le trampoline arriver en Europe. Toutefois des modèles de plage (français, octogonaux avec des toiles pleines) existent déjà sur les bords de l'Atlantique. Un premier trampoline est livré à l'École normale supérieure d'éducation physique (ENSEP) en 1959 mais la discipline ne se développe qu'à partir de 1961 où un stage international de formation au trampoline se tient en Suisse à Macolin. Il est dirigé par le Suisse Kurt Baechler. Deux français y participent: Bernard Ammon, moniteur de la *Société suisse de gymnastique de Paris* et Pierre Blois, professeur d'agrès à l'ENSEP. Cette rencontre est de première importance pour le trampoline français.

La première fédération nationale de trampoline est écossaise et la Fédération internationale de trampoline (FIT) est créée en 1964. La même année, à Londres, se déroule le premier championnat du monde remporté par les américains Judy Wills et Dan Millman. En 1998, la FIT fusionne avec la Fédération internationale de gymnastique (FIG). Dans la plupart des pays, les fédérations nationales font de même avec les fédérations de gymnastique (la Russie cependant n'a pas suivi cette voie). En 2000 le trampoline fait son entrée dans les disciplines olympiques. Les Russes Irina Karavaeva et Alexander Moskalenko sont les premiers champions.

3- Comment commencer ?

Le Trampoline peut être commencé dès l'enfance. Pour faire ses premiers pas dans ce sport, il suffit de prendre une licence dans un club affilié à la Fédération francophone de Gymnastique, qui propose l'activité Trampoline

4-les règles du trampoline (FFG) :

Le trampoline actuel s'élève à 1m15 du sol. Il possède un cadre métallique de 5m sur 3, soutenu par des pieds. Les experts évoluent à une hauteur supérieure à 7m du sol. Lors d'une compétition, chaque trampoliniste a deux passages de qualification : un mouvement libre à exigences puis un mouvement libre. Au niveau international, les meilleurs masculins réalisent environ 23 rotations de type salto combinées à environ 16 rotations de type vrille

Les exercices sont composés de 10 touches de Trampoline entre lesquelles les gymnastes vont pouvoir effectuer de nombreuses acrobaties (saut, salto, vrilles...). Ces acrobaties doivent être enchaînées.

La notation finale en Trampoline découle de trois notes :

- La note de difficulté : somme des éléments effectués
- La note d'exécution : note obtenue après déduction des fautes observées
- La note de temps de vol : note qui calcule le temps passé dans les airs.

La plupart des auteurs indiquent que le trampoline serait une invention des "Due Trampoline", trapézistes italiens utilisant le rebond de leur filet de protection pour effectuer des acrobaties. C'est cependant l'américain George Nissen, professeur d'éducation physique et spécialiste de plongeon, qui met au point le trampoline moderne dans les années 1930 et le

commercialise. La discipline se développe en Amérique du Nord essentiellement dans les universités où des championnats sont organisés dès 1946.

5-Matériel :

Le trampoline actuel s'élève à 1m15 du sol. Il possède un cadre métallique de 5m20 x 3m05 soutenu par des pieds. Sur ce cadre, 120 ressorts tendent une toile tressée de bandes de nylon qui mesure quatre mètres de long sur deux mètres de large. Des « pads », tapis semi-rigides, recouvrent les ressorts. A chaque extrémité, des matelas de protection, posés sur des « banquettes » à hauteur du cadre, complètent le dispositif de sécurité.

5.1 Magie

aérienne

A chaque élément, l'enjeu est de multiplier et diversifier les rotations du corps dans l'espace (vrilles et saltos). Les experts évoluent à une hauteur supérieure à 7 mètres du sol. Lors d'une compétition, chaque trampoliniste a deux passages de qualification : un mouvement à exigences puis un mouvement libre. Au niveau international, les meilleurs masculins réalisent environ 23 rotations de type " salto " combinées à environ 16 rotations de type " vrille ". Résistance, force des jambes et orientation spatiale sont très importantes pour la réussite de ces exercices. L'épreuve synchronisée est la discipline la plus esthétique en trampoline, deux garçons ou deux filles réalisant le même exercice de façon simultanée sur deux trampolines côte à côte. Les meilleurs gymnastes réalisent des exercices qui donnent l'impression d'un effet de miroir.

5.2 TUMBLING (TUM)

Le tumbling consiste en des éléments acrobatiques rapides et complexes exécutés en continu sur une période d'environ 6 secondes, sur une piste dynamique de 25 m de longueur. Très spectaculaires, les mouvements de pirouette et de vrille exigent une combinaison parfaite de vitesse et de rythme.

5.3 DOUBLE MINI-TRAMPOLINE (DMT)

Issu de la mini-trampoline, le double mini-trampoline offre un spectacle encore plus acrobatique. Après l'envol, les athlètes exécutent un exercice sur le mini-trampoline, suivi d'une routine sur le tapis d'atterrissage. Les gymnastes de haut niveau réalisent des pirouettes doubles et triples avec vrilles.

6- L'appareil.

Le trampoline aujourd'hui est proche du modèle inventé par George Nissen dans les années 1930. Néanmoins ses dimensions ont évolué. L'engin se présente comme une toile faite de bandes de nylon tressées et reliées à un cadre métallique rectangulaire par 120 ressorts, ces derniers étant recouverts par un tapis semi-rigide, le pads, pour la sécurité. En longueur, chaque extrémité est recouverte de deux grands tapis reposant sur des banquettes. Ces tapis, autrefois parallélépipédiques, ont désormais un côté biseauté vers la toile. En pratique un athlète saute entre 5 et 6 mètres minimum il peut atteindre jusqu'à 10 mètres environ en épreuve olympique.

7- Pratique du trampoline

Le trampoline est enseigné dans des clubs sportifs, de gymnastique par exemple, ce qui est le mieux, car certains agrès de gymnastique peuvent servir lors de son expérience du trampoline (Musclation, échauffements...). Au début de l'entraînement, le gymnaste s'échauffe, pour éviter toutes blessures. Plusieurs passages sont effectués, de 45 secondes à 2 minutes généralement voire moins. Au cours de la séance, le trampoliniste, va perfectionner ses figures et ses exercices. Vers la fin de l'entraînement, il peut commencer à aborder de nouvelles figures. L'entraînement se clôture sur une courte séance de musclation, puis d'une séance d'étirements, pour éviter toutes douleurs le lendemain.

8- Déroulement des compétitions

Lors d'une compétition de trampoline, le gymnaste doit effectuer un "mouvement", enchaînement composé de 10 figures, ou "touches". Le trampoline étant un sport artistique, la prestation est évaluée par des juges qui estiment l'exécution des figures en fournissant chacun

une note sur 10 (1 point par touche). À ce total est ajoutée une bonification calculée à partir de la difficulté de l'exercice proposé, ainsi que le temps passé en l'air à chaque figure.

Les figures consistent, dans leurs formes les plus complexes, en des combinaisons de saltos (ou salti) et/ou de vrilles multiples. Les novices commencent par des figures de bases (tels que le saut groupé ou bien le tomber assis) et la complexité augmente avec l'expérience du trampoliniste. Ces figures peuvent être effectuées en partant d'une position debout, assise, sur le ventre ou bien sur le dos et donc, peuvent être réceptionnées dans les mêmes positions.

9-Trampoline synchronisé

En trampoline synchronisé, deux athlètes effectuent le même mouvement (10 touches) chacun sur un trampoline. La performance technique des athlètes est évaluée séparément. À ces deux notes d'exécution, s'ajoute la note de difficulté du mouvement ainsi qu'une note de synchronisation. Les juges de synchronisation évaluent la hauteur des trampolinistes ainsi que la différence entre le moment où il touche la toile. Pour cela, les juges se repèrent aux jambes des trampolinistes (une cheville d'écart, un demi-mollet, un mollet etc).

Contrairement au trampoline individuel, le trampoline synchronisé ne se pratique pas aux Jeux Olympiques.