

# Les niveaux de pratiques au trampoline

## Pour commencer

→ Les **Niveaux de pratique** sont des **repères**, des **guides** dans la **progression** du trampoliniste et par voie de conséquence pour l'entraîneur. La liste des éléments, séries, éducatifs et mouvements qui s'y trouvent n'est pas exhaustive, mais doit, en termes d'**habiletés motrices**, rendre compte de l' "esprit" de chaque niveau.

→ Les niveaux sont des **révélateurs probables** d'une maîtrise acquise.

→ Un niveau donné constitue le **bagage d'habiletés motrices indispensable** pour appréhender le niveau immédiatement supérieur.

→ Un niveau donné recouvre le champ des possibles.

On y trouve donc :

- des **éléments** ou **figures**, c'est à dire les entités fonctionnelles de l'activité indispensables à maîtriser.
- des **séries** c'est à dire l'enchaînement de 2 à 6 éléments:
  - séries courtes : 2 ou 3 éléments.
  - séries longues : jusqu'à 5 ou 6 éléments.

Une série longue représente la valeur d'un 1/2 mouvement de compétition avec sa césure la plus appropriée, 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> touche.

Ces séries prennent la forme:

- d'emboîtement de figures différentes.
- de répétition au minimum 3 fois du même élément.
- de répétition d'un groupe de 2 ou 3 figures.
- des **éducatifs**, c'est à dire les réalisations, à partir de contacts pieds ou ventre ou dos, de

rotations de type salto combinées à de la rotation vrille, avec des réceptions ventre et/ou dos. Les éducatifs préparent la réalisation d'éléments des niveaux supérieurs.

- l'enchaînement complet de 10 touches appelé **mouvement** avec son indicateur minimal de difficulté et d'exécution.

Ce qui caractérise le travail des séries :

- variation de rythme,
- alternance des quantités de salto,
- répétition ou alternance des sens de salto,
- modification des positions du corps dans les combinaisons diversifiées,
- amélioration de la poussée, (qualité de l'entrée et de la sortie de toile)
- rupture des stéréotypes de compétition voire d'entraînement,
- être capable de diversifier ses prises d'informations.

Les séries se caractérisent par:

- des enchaînements conventionnels "avant-arrière" ou "arrière-avant"
- et des enchaînements non conventionnels "avant-avant" ou "arrière arrière"

et peuvent se multiplier en faisant varier les positions: "**G**roupé", "**C**arpé" ou "**T**endu".

→ Attention au fait de ne pas entretenir des défauts que l'on renforce par la répétition, du fait du choix d'une série inappropriée au niveau du pratiquant et notamment dans les séries non conventionnelles. Les séries doivent renforcer quelque chose de bon, "un habitus valable".

Possibilité de rajouter des sauts de base comme intermédiaires.

Si la série manque d'assurance, rajouter au bon endroit un saut de base facilitant.

# NIVEAU Découverte

## ELEMENTS → Découverte des figures de base et des saltos simples.

- Chandelles
- Chandelles finales
- Sauts de base :
  - Groupé
  - Ecart
  - Serré
- Figures de base :
  - assis
  - ventre
  - dos
- Figures de base avec 1/2 vrille
- Back G
- Salto av G et C

## SERIES

- ( saut de base, chandelle ) x 3 ( variantes de sauts )
- ( assis, debout, chandelle ) x 2
- ( assis, debout ) x 3
- ( assis, debout, saut ) x 2 ( variantes de sauts )
- ( assis, 1/2 debout, saut ) x 2
- Assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
- ( 1/2 assis, debout, saut ) x 2
- ( saut, 1/2 assis, debout ) x 2
- ( 1/2 assis, 1/2 debout, saut ) x 2
- 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
- 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 assis, 1/2 debout.
- ( dos, debout, chandelle ) x 2
- ( dos, debout, saut ) x 2
- ( saut, dos, debout ) x 2
- ( dos, debout ) x 3
- ( dos, 1/2 debout, saut ) x 2
- ( ventre, debout, chandelle ) x 2
- ( ventre, debout, saut ) x 2
- ( saut, ventre, debout ) x 2
- ( ventre, debout ) x 3
- ( 1/2 ventre, debout, saut ) x 2
- ( saut, 1/2 ventre, debout ) x 2
- Assis, debout, ventre, debout, dos, debout.
- 1/2 assis, 1/2 debout, saut, dos, 1/2 debout.
- 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout.
- dos, debout, ventre, debout, dos, debout.
- ventre, debout, dos, debout, ventre, debout.

## EDUCATIF

- assis, 1 vrille debout.
- assis, allongement, assis.
- assis, plat dos, assis.
- assis, 1 vrille assis. ( roller )
- assis, 1 vrille plat dos.
- assis, 4 pattes, ventre.
- assis, ventre, debout.
- assis, ventre, assis.
- assis, ventre, dos.
- assis, ventre, plat dos.
- ventre, 1/2 plat dos.
- ventre, assis, ventre.
- ventre, dos.
- ventre, plat dos.
- plat dos.
- dos, dos.
- cat twist.
- dos, ventre.
- dos, pull.

# NIVEAU 1

## ELEMENTS → Enchaînement des figures de base et acquisition des saltos simples

- Chandelles d'élan
- Chandelles d'arrêt
- Les Sauts de base :(Groupé, Ecart, Serré)
- Figures de base :
  - o assis
  - o ventre
  - o dos
- Figures de base avec 1/2 vrille
- Salto arrière groupé
- Salto avant groupé et carpé

## SERIES

- ( saut de base, chandelle ) x 3 ( variantes de sauts )
- ( assis, debout, chandelle ) x 2
- ( assis, debout ) x 3
- ( assis, debout, saut ) x 2 ( variantes de sauts )
- ( assis, 1/2 debout, saut ) x 2
- Assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
- ( 1/2 assis, debout, saut ) x 2
- ( saut, 1/2 assis, debout ) x 2
- ( 1/2 assis, 1/2 debout, saut ) x 2
- 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, assis, 1/2 debout.
- 1/2 assis, 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 assis, 1/2 debout.
- ( dos, debout, chandelle ) x 2
- ( dos, debout, saut ) x 2
- ( saut, dos, debout ) x 2
- ( dos, debout ) x 3
- ( dos, 1/2 debout, saut ) x 2
- ( 1/2 dos, debout, saut ) x 2
- ( 1/2 dos, 1/2 debout, saut ) x 2
- ( 1/2 dos, 1/2 debout ) x 3
- 1/2 dos, 1/2 dos, 1/2 debout, 1/2 dos, 1/2 debout.
- ( ventre, debout, chandelle ) x 2
- ( ventre, debout, saut ) x 2
- ( saut, ventre, debout ) x 2
- ( ventre, debout ) x 3
- ( 1/2 ventre, debout, saut ) x 2
- ( saut, 1/2 ventre, debout ) x 2
- ( 1/2 ventre, debout ) x 3
- Assis, debout, ventre, debout, dos, debout.
- 1/2 assis, 1/2 debout, saut, dos, 1/2 debout.
- 1/2 assis, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout.
- 1/2 dos, 1/2 debout, saut, 1/2 ventre, debout.
- dos, debout, ventre, debout, dos, debout.
- ventre, debout, dos, debout, ventre, debout.
- Séries combinées Salto + Sauts de Base.
- Reprise des séries précédentes en commençant ou finissant par Back G.
- Reprise des séries précédentes en finissant par Salto avant carpé ou groupé.

## EDUCATIF

- assis, 1 vrille debout.
- assis, allongement, assis.
- assis, plat dos, assis.
- assis, 1/2 ventre.
- assis, 1 vrille assis. ( roller )
- assis, 1 vrille plat dos.
- assis, 4 pattes, ventre.
- assis, ventre, debout.
- assis, 1/2 dos.
- assis, 1/2 plat dos.
- assis, ventre, assis.
- assis, ventre, dos.
- assis, ventre, plat dos.
- ventre, 1/2 plat dos.
- ventre, assis, ventre.
- ventre, dos.
- ventre, plat dos.
- plat dos.
- dos, dos.
- dos, plat dos.
- dos, 1/2 ventre.
- cat twist.
- dos, ventre.
- dos, 1/2 dos. (craddle)
- dos, 1 vrille debout.
- dos, pull over.
- dos, pull over arrivé ventre.
- dos, pull over arrivé dos
- bombe retour debout (tapis)
- salto arrière groupé arrivé 4 pattes
- salto arrière groupé arrivé ventre
- 4 pattes puis rotation avant (dos)
- salto avant arrivé assis ( tapis).

## EVALUATION

Mouvement libre d'une difficulté minimale de 1.8 pts avec une note d'exécution de 8 pts minimum

# NIVEAU 2

## ELEMENTS → Enchaînement de salto 2 par 2 en privilégiant les positions Groupées et Carpées

Gr. = Groupé -- Cp. = Carpé -- T = Tendu

- Salto arrière Groupé, Carpé et Tendu (Back)
- Salto avant avec 1/2 vrille tard Groupé, Carpé
- Barani Groupé, Carpé
- "Piqué Américain"

- Ball out Groupé, Carpé
- Barani ball out Groupé, Carpé
- 3/4 arrière Groupé, Carpé
- Ventre cody arr. Groupé
- 10 chandelles chrono

## SERIES

Ces séries ne sont que quelques exemples possibles. L'alternance, le rythme, les positions et la logique seront toujours à l'esprit du moniteur qui proposera des séries de travail ou d'apprentissage

- ( Back Gr. ) x 3
- ( Back Cp. ) x 3
- ( Back T ) x 3
- ( Back Gr., Back Cp. ) x 3
- ( Back Cp., Back T ) x 3
- ( Back Gr., Back Cp., Back T ) x 2
- ( Back Gr., Barani Gr. ) x 3
- ( Back Cp., Barani Cp. ) x 3
- ( Back T, Barani C ) x 3
- ( 3/4 avant, debout, saut de base ) x 3
- ( 3/4 avant, 1/2 debout, Back Gr. ) x 2
- ( 3/4 arrière, debout, saut de base ) x 3
- ( 3/4 arrière, cody, saut de base ) x 2
- Barani Gr., Barani Cp., Back Gr., Barani Cp., Barani Gr.
- ( Barani Gr., Barani Cp. ) x 3
- ( Barani Cp., Back Gr., Barani Gr. ) x 2
- Avant Gr., Back Cp., Avant Gr., Back Cp.
- Avant Gr., Back Cp., Avant Gr., Avant Cp.
- Back Gr., Avant Gr., Back Gr., Avant Gr.
- Back Gr., Avant G., Back Cp, Avant Cp.
- Back Gr., Barani Cp., Back Gr., 3/4 avant, 1/2 debout.

## EDUCATIF

Tous ces éducatifs nécessitent l'utilisation de tapis et font l'objet de parade et manipulation.

- Assis, vrille ventre
- Double Roller
- Assis, 1 vrille 1/2, dos
- Ventre, 1 vrille ventre
- Ventre, 1/2 vrille ventre
- Vrille ventre
- Ventre, 1 vrille dos
- 1 vrille 1/2 ventre
- Ventre, cody av. arrivé dos
- Dos, kaboom
- Dos, kaboom arrivé dos
- dos, 1 vrille 1/2 debout
- 1 vrille 1/2 dos
- Dos, 1 vrille ventre
- Double cat twist
- Dos, pull 1/2 plat dos
- Dos, 1 vrille 1/2 dos ( cors crew)
- Porpus Gr. et Cp.
- 3/4 avant plat dos
- 3/4 avant par "groupé"
- 3/4 avant par "carpé serré"
- Back Carpé arrivé dos
- Back Tendu arrivé dos
- Idem enchaîné avec Pull over
- Salto avant Gr. arrivé ventre
- Salto avant Cp. arrivé ventre
- 1 3/4 avant Gr. sur tapis
- 1 3/4 avant Gr. arrivé plat dos
- 1 3/4 avant Gr. plat dos 1/2 vrille 4 pattes
- 3/4 arrière + 1/2 vrille tard
- 3/4 arrière + 1/2 vrille tôt
- 1/2 ventre, cody avant
- 1/2 piqué américain
- 3/4 avant + 1/2 vrille ventre
- 3/4 avant + 1 vrille plat dos

## EVALUATION

- mouvement libre d'une difficulté minimale de 4.0 pts avec une note d'exécution de 8 pts minimum.

# NIVEAU 3

## ELEMENTS

→ Enchaînement de salto simples avec vrilles. Acausition de double salto et de double vrille.

- Barani T
- 3/4 avant BBO Cp. et Gr.
- 3/4 arrière cody Gr. et Cp.
- Full
- Rudy.
- Double full.
- 1 3/4 av Gr. puis Cp.
- 2 back Gr.
- Half Out (ancien "Barani Out") Gr.
- B.B.O. T
- Rudy Ball Out

## SERIES

Gr. = Groupé -- Cp. = Carapé -- T = Tendu

Ø = Sous les trois formes : G, C, T.

© = Sous les formes : G ou C.

- 3/4 arr. Gr., Cody Gr, 3/4 arr. Cp., Cody Cp., 3/4 arr. T, Cody Gr.
- 3/4 arr Gr. Cp. ou T, Cody Gr.. ou Cp., Back Gr. Cp. ou T, 3/4 av, BBO Ø.
- ( 3/4 av Ø, BBO Ø , Back Ø ) x 2
- 3/4 av Ä, BBO Ø, Back Ø, 3/4 arr Ø, Cody ©.
- ( Back Ø, Barani T ) x 3
- ( Back Ø, Barani Ø, Full ) x 2
- ( Back Ø, Rudy ) x 2
- Back G, Barani C, Full, Rudy, 2 Full.
- Back Ø, Barani Ø, Full, Rudy, 2 Full.
- ( Barani Ø, 2 Full ) x 3
- 1 3/4 av ©, BBO Ø, Back Ä, 1 3/4 av ©, Rudy BO.
- ( Half out G, Back Ø ) x 3
- Half out G, Back Ø, Barani T, Full, 1 3/4 av ©, Rudy BO.
- ( 2 Back G, Barani Ø ) x 3
- ( Back Ø, 2 Back G.) x 3

## EDUCATIF

- Porpus vrille tôt.
- Porpus vrille tard.
- Double porpus.
- Salto avant T. (sans « cambure ».)
- Barani T arrivé dos.
- Pull over 1 vrille ventre.
- Pull over 1 vrille 1/2 dos.
- Kaboom 1 vrille arrivé ventre.
- Full kaboom.
- Kaboom 1 vrille 1/2 arrivé dos.
- Cody avant arrivé pieds.
- Cody avant arrivé ventre.
- Cody avant 1 vrille arrivé dos.
- Cody Tendu.
- Cody, 1/2 piqué.
- Full cody arrivé ventre.
- Full cody.
- Educ. HIHO © jusqu'à rentrer tête.
- Educ. BIFO (Full in Half out) av. jusqu'à ventre.
- Educ. FIFO jusqu'à ventre.
- 13/4 av, 1/2 vrille plat ventre.
- 1 3/4 av, 1 vrille arrivé plat dos.
- Back + 1/2 vrille arrivé ventre.
- Salto Costal ( latéral G, latéral D )
- Jona Ball Out

## EVALUATION

- Mouvement libre d'une difficulté minimale de 6.50 pts avec une note exécution de 8 pts minimum

# NIVEAU 4

## ELEMENTS

→ Dans les enchaînements de doubles rotations, développement du Barani Out Système.

Acquisition du Rudy Out.

- 10 chandelles chrono.
- 2 Back C
- Back in G
- 2 Back T
- Half Out (ancien "Barani Out") C
- HIHO G et C
- Rudy Out G et C
- FIHO (Full in Half out ancien "BIFO") G
- FIFO G.
- Half out Ball out (ancien « BOBO ») G et C.
- Randy BO
- Double Cody
- Randy
- 3 Full

## SERIES

Gr. = Groupé -- Cp. = Carapé -- T = Tendu

Ø = Sous les trois formes : G, C, T.

© = Sous les formes : G ou C.

- ( Full, Full, Barani Ø ) x 2
- ( Rudy, Rudy, Back Ø ) x 2
- Back T, Rudy, 2 Full, Rudy, 2 Full.
- 2 Full, 2 Full, Barani Ø, 2 Full, 2 Full.
- 2 Full, 2 Full, Rudy, 2 Full, 2 Full.
- Back T, Barani T, Full, Rudy, 2 Full, Randy, 3 Full.
- (Half Out ©, Back T ) x 3
- (Half Out ©, 2 Back © ) x 3
- (Half Out C, Half Out G, Back T ) x 2
- ( HIHO ©, Barani Ø ) x 3
- Back T, HIHO ©.
- ( HIHO ©, Out © ) x 3
- Out ©, Back T, FIHO ©.
- 2 Back ©, Rudy, 2 Back ©, Rudy, HIHO ©, Rudy.
- Out ©, Full, Out ©, 2 Full, Out ©, 2 Full.
- ( Rudy Out ©, Back T ) x 3
- Rudy Out ©, Back T, Rudy Out ©, Full, Rudy Out ©, 2 Full
- FIHO G, Back T, FIHO G, Back T, FIHO G, Back T.
- ( FIFO, Barani T ) x 2
- Half Out ©, 2 Back ©, Half Out ©, HIHO ©, Half Out ©, 2 back ©

## EDUCATIF

- Part method tous fliffis jusqu'à rentrer tête. ( FIHO ©. FIFO Gr. HIHO Ø)
- Part method tous fliffis départ du dos ou du ventre jusqu'à arriver ventre.
- Barani In Back Out.

## EVALUATION

- Mouvement Libre d'une difficulté minimale de 10.2 pts avec une note d'exécution à 8 pts minimum.

# NIVEAU 5

## ELEMENTS

➔ **Enchaînement de doubles rotations avec vrilles multiples.**

**Développement «Rudy Out System».**

**Approche des triples rotations**

- HIRO G et C.
- FIFO T.
- Back In Full T.
- FIHO C et T.
- Full In Rudy G.
- Miller G .(1-1/2, 1-1/2)
- Triffis Out G.

## SERIES

Combinaisons aussi diversifiées que possible avec changement de rythme, alternance double et simple salto, répétition de 2 à 5 figures identiques, répétition des sens de salto, alternance des sens de salto et modification des positions.

Rupture des stéréotypes de compétition voire d'entraînement, être capable de diversifier ses prises d'informations.

Quelques exemples de séries de travail :

- Touches avant alternées avec Back T.
- Touches arrière alternées avec Barani T
- Touches avant alternées avec 2 Back

- Touches arrière alternées avec Half out Gr. puis C.
- Touches avant alternées avec HIHO G puis C.
- Touches arrière alternées avec Rudy out G et C.
- Touches doublées avec Back T.
- Touches doublées avec 2 Back G et C.
- Touches doublées avec HIHO G et C.
- Série « Rudy out system »
- Les séries de progression « crescendo » : Ces séries rassemblent tous les éléments du répertoire acrobatique du trampoliniste. Elle peuvent varier en jouant sur les positions, en doublant les touches, en chronométrant etc. .

## EDUCATIF

- Educatifs du Triffis out au tapis (2- ¾ avant)
- "Part-method" de tous les fliffis (FIRO C et T., FIFO T., Miller Gr.)
- Travail des figures « In ».
- Rudy in Back.
- Full in Back

## EVALUATION

- Mouvement Libre d'une difficulté minimale de 12.5 pts avec une note d'exécution à 8 pts minimum.

# NIVEAU 6

## ELEMENTS

→ Enchaînement de doubles rotations avec vrilles multiples.

« Randy Out systèm ».

Exploitation du monde des Triffis.

- Full In Rudy C et T.
- Miller T (1 1/2, 1 1/2)
- Randy out G et C.
- HI Randy out G et C.
- Triffis Out C.
- HI Triffis G et C.
- Rudy Out Triffis G et C.
- back Full Full
- Front Full Barani Out
- Full Full Barani Out
- Full Full Full

## SERIES

Combinaisons aussi diversifiées que possible avec changement de rythme, alternance double et simple salto, répétition de 2 à 5 figures identiques, répétition des sens de salto, alternance des sens de salto et modification des positions.

Rupture des stéréotypes de compétition, voire d'entraînement, être capable de diversifier ses prises d'informations.

Même construction de série que le niveau précédent, mais en incluant les triffis

Varié les paramètres suivants : La relance (3, 2 ou 1 chandelle d'élan), la réduction de zone : repérage (90 %, 75%, 50%),

Le foncier : séries longues (Jusqu'à 12, 14, 16, 18 touches), le temps : chronomètre (4 dernières touches, 6 dernières)...

## EDUCATIF

- Part method de tous les fliffis
- Part method de tous les triffis

## EVALUATION

- Mouvement Libre d'une difficulté minimale de 14.5 pts avec une note d'exécution à 8 pts minimum.