

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mini-trampoline  
**Autor:** Bechter, Barbara / Gautschi, Roland / Keim, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998928>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin,  
Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78,  
mobile@baspo.admin.ch,  
www:mobile-sport.ch

## 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!

Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

Photos: Daniel Käsermann, Peter Battanta

**S**a popularité chez les élèves est à l'échelle de la crainte qu'il inspire aux maîtres d'éducation physique. Malgré la demande, le mini-trampoline reste souvent à l'ombre du local matériel. Pourquoi? Par crainte 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. Petit saut au pays de cet engin magique.

### Bon pour les os!

Plusieurs études l'attestent: le sport en général et les activités à impacts élevés (basketball, volleyball et sauts divers) contribuent à augmenter le capital osseux des enfants et des adolescents. L'exercice a aussi une influence déterminante sur la tenue des os en minéraux (voir «mobile» 3/02). C'est précisément durant la période pré-pubertaire (10-14 ans) que les influences positives d'une activité «à impacts élevés» sur le squelette sont les plus marquées. Multiplier les sauts sur le mini-trampoline et soigner les réceptions apparaissent donc comme des activités hautement recommandées!

### Applications multiples...

Le mini-trampoline est un agrès polyvalent. Sa vertu première est d'arracher le sauteur à la pesanteur et de prolonger son temps de suspension dans les airs. A partir de là, tout est possible! Son application première concerne les leçons d'agrès. Les sauts sur mini-trampoline permettent de transposer des éléments appris au sol (appuis renversés, rondades, etc.) et d'expérimenter de nouvelles formes qui demandent une certaine

hauteur de saut... et du cran (pages 4-11)! On peut l'utiliser comme aide auxiliaire pour accentuer la phase d'impulsion en prenant appui avec les mains sur la toile par exemple. Le mini-trampoline peut aussi se mettre au service de l'apprentissage d'une séquence d'un saut athlétique (mouvement de ciseau en longueur, de fosbury en hauteur, etc.). Avec quelques aménagements et idées (voir pages 14-15), il agrémentera un circuit-training ou permettra de réaliser des mouvements d'anthologie en basketball, handball ou encore volleyball.

### ...pour des sollicitations diverses

Le mini-trampoline requiert des ressources énergétiques, coordinatives, cognitives et affectives élevées: force et détente pour l'impulsion, souplesse pour l'exécution des figures et les réceptions; équilibre et orientation pour la phase aérienne, rythme pour la course d'élan, mais aussi connaissance des phases-clés et une certaine dose de courage, pour ne citer que les principales... Alors sortez-le vite du placard!

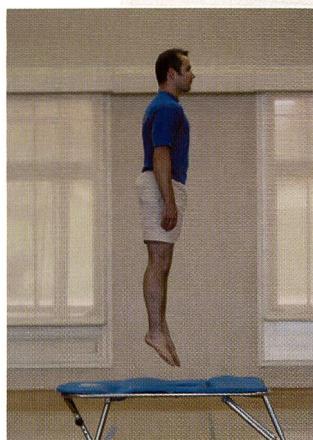
### Sommaire

Entrée en matière	2
Premiers sauts	4
S'élancer et décoller	6
Du saut roulé au salto	8
Les bons gestes pour assurer	11
Sauts en appui du caisson	12
Circuit-training	14
Mini-tramp fun	15

## Entrée en matière

Elan, appel, impulsion, envol, figure aérienne et réception. La maîtrise de ces éléments conditionne la réussite du saut. Sept petits exercices préparent le terrain.

### Posture I

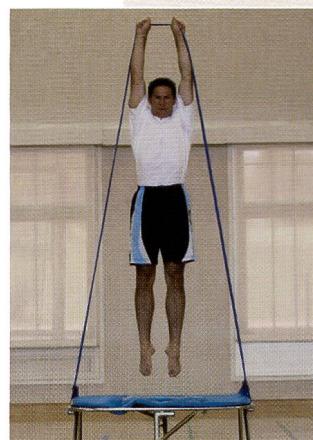


**Quoi?** Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline placé en position horizontale. Adopter la posture I (position de base).

**Comment?** Position du corps droite, solide, les bras le long du corps.

**Pourquoi?** Exercer l'équilibre, stabiliser la colonne vertébrale.

### Haut les mains!



**Quoi?** Sautiller 20 à 30 secondes sur le mini-trampoline les bras tendus vers le haut (avec et sans thérapie).

**Comment?** Adopter la posture I, donner l'impulsion avec les chevilles, épaules dégagées.

**Pourquoi?** Stabilisation du corps.

**Variante:** Idem, mais donner l'impulsion à l'aide des épaules.

**Important:** Contrôler la bonne tenue du bassin.

### Accélérer

**Quoi?** Courir en accélérant progressivement à l'approche du mini-trampoline.

**Comment?** Les gymnastes s'imaginent au volant d'une voiture de course. Ils passent les vitesses jusqu'à la quatrième (des cônes marquent les zones de changement de vitesse).

**Pourquoi?** Exercer la course d'élan spécifique aux sauts sur mini-trampoline.

**Forme de jeu:** Le lion et la gazelle. La gazelle a deux mètres d'avance sur le lion au départ de la course.

### Jeu de jambes

**Quoi?** Sautiller sur le mini-trampoline (posé à plat) avec les jambes décalées (une jambe devant l'autre), puis écartées.

**Comment?** Posture I, les mains posées sur les hanches.

**Pourquoi?** Entraîner la capacité de différenciation.

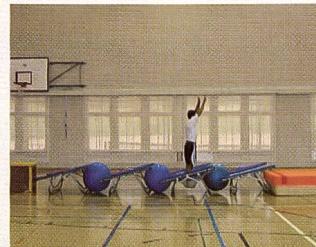
### Mixer

**Quoi?** Saisir un anneau à deux mains (les pieds touchent le sol) et tourner comme une toupie (rotations des hanches) autour de l'axe longitudinal du corps.

**Comment?** «Battre la crème».

**Pourquoi?** Expérimenter les rotations autour de l'axe longitudinal.

## Kangourou



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

**Comment?** Augmenter la difficulté après chaque passage:

- Toucher chaque mini-trampoline avec les deux pieds.
- Idem, mais avec les deux pieds simultanément.
- Idem, mais avec un seul appui sur chaque engin.
- Idem, mais avec le regard dirigé vers l'avant.

■ Idem, mais avec mouvement des bras vers le haut (mouvement énergique de l'avant vers le haut).

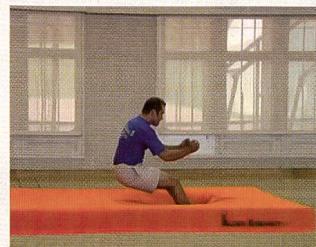
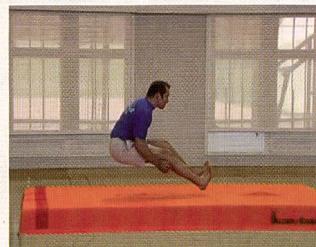
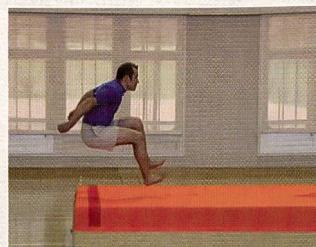
**Pourquoi?** Expérimenter l'accélération verticale et horizontale. Exercer la stabilisation du tronc et le mouvement des bras.

**Variante 1:** Varier le nombre de sauts sur chaque mini-trampoline.

**Variante 2:** Série mini-trampoline et caisson (voir page 14).

**Important:** Contrôler la bonne tenue du bassin.

## Estafette -tapis



**Quoi?** Faire glisser un gros tapis (posé à l'envers) jusque vers la ligne adverse.

**Comment?** Deux équipes face à face, le gros tapis au milieu. Les adversaires s'élancent à tour de rôle pour essayer de faire avancer le tapis au-delà d'une certaine ligne.

**Pourquoi?** Acquisition, tout en jouant, de la position d'entrée dans le mini-trampoline (position du pilote de formule 1).

**Variante:** Chaque groupe a un tapis qu'il essaie de repousser jusqu'à une ligne déterminée (départ lorsque que le camarade précédent a quitté le tapis par exemple).

## Tout en film

Les enseignants ne sont pas tous des experts en mini-trampoline, capables de démontrer sans faute un salto avant par exemple. Le DVD consacré au sujet peut s'avérer un excellent complément à ce cahier pratique. Toutes les formes finales et exercices préparatoires y sont démontrés par des spécialistes.

**Prix:** CHF 30.– (TVA comprise, port en sus)  
Commande: [mobile@baspo.admin.ch](mailto:mobile@baspo.admin.ch)

## Les postures en images

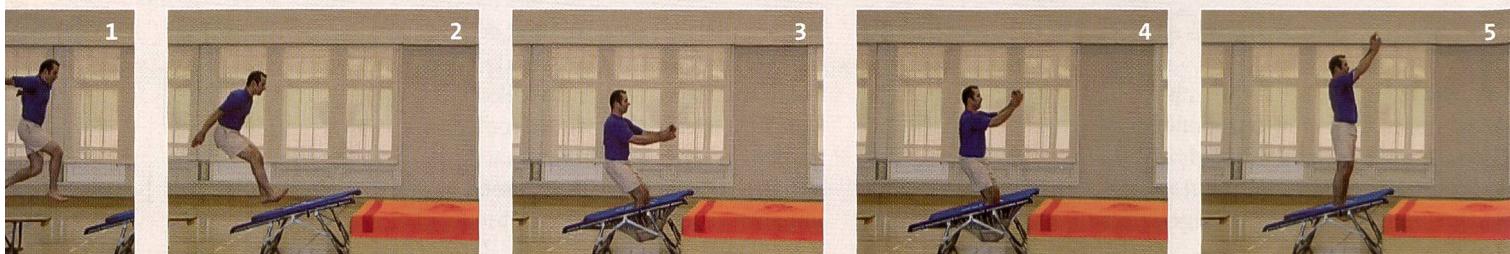
Un poster avec toutes les postures et suites méthodologiques issues du manuel J+S gymnastique aux agrès et artistique est désormais disponible. Un instrument idéal pour compléter les explications et démonstrations du moniteur ou de l'enseignant, mais aussi pour motiver les élèves.

**Prix:** CHF 89.– (+ TVA et frais de port)  
Commande: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

## Premiers sauts

Avant de planer dans les airs, mieux vaut savoir s'y mouvoir. Et aussi retomber sur terre. Quelques exercices pour maîtriser la phase de vol et se réceptionner en douceur...

### Saut en extension



**Quoi?** Elan à partir du banc, saut en extension avec engagement des bras vers le haut et réception sur le tapis.

**Comment?** Elan des bras de l'arrière vers l'avant pour gagner le maximum de hauteur et stabiliser la position en l'air.

**Pourquoi?** Préparation aux sauts carpé écarté, groupé et salto.

#### Formes d'organisation:

- Deux installations en parallèle.
- Une piste avec tremplin Reuther, l'autre avec mini-trampoline.

### Saut groupé



**Quoi?** Saut avec petit élément technique supplémentaire.

**Comment?** 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 d'altitude



**Quoi?** Sauter en extension sur le matelas avec engagement énergique des bras.

**Comment?** Augmenter la hauteur de la montagne selon la grandeur et le niveau des gymnastes:

- 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 le maître.
  - Qui ose sauter par-dessus un camarade placé entre le mini-trampoline et le tapis?
  - Sauter le plus haut et le plus proche possible du matelas placé en largeur.
- Pourquoi?** Maintenir la position en extension malgré la tâche supplémentaire.

### Le coin sécurité

Lors des premières leçons d'introduction et avec les classes primaires, privilégiez la prise d'élan à même hauteur que le mini-trampoline placé à plat (départ d'un élément de caisson, des bancs, etc.). Cela minimise les contraintes exigeantes au niveau de l'articulation des chevilles.

### Saut carpé écarté



**Quoi?** Ecartez les jambes durant la phase de vol tout en maintenant l'équilibre.

**Comment?** 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 de la souplesse!).

### Demi-tour



**Quoi?** Demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps.

**Comment?** Après une impulsion en C+ (voir image 4 page suivante), les mains se vissent vers le haut pendant l'extension du corps. Chercher avec les yeux le point de départ de la course d'élan pour se stabiliser.

**Pourquoi?** S'orienter et contrôler la rotation pour se réceptionner en équilibre.

### Tire-bouchon

**Quoi?** Rotation complète autour de l'axe longitudinal du corps.

**Comment?** 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.

**Pourquoi?** Expérimenter le déclenchement de la rotation grâce à l'engagement des bras.

**Variante:** Un tour et demi.

## Tout, vraiment tout, pour le mini-trampoline



- Noyau sandwich spécial pour un amortissement optimal
- Poignées pour un transport facile
- Languettes velcro pour un assemblage simple et sûr entre les tapis



alder + eisenhut

## S'élancer 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.

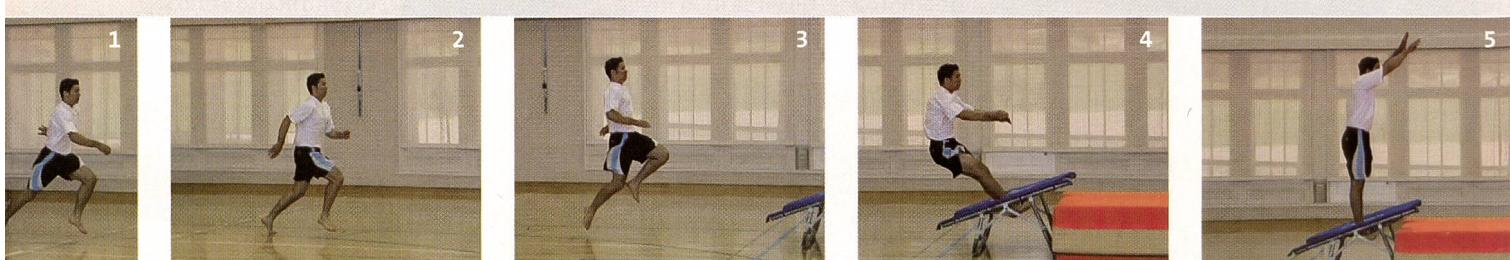
### Phase de vol [6-9]

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.



Un grand merci à Stephan Fischer, Claudia Harder, Eric Jeisy, Jean-Claude Leuba et aux deux gymnastes Olivier Bur et Marc Zobrist pour leur apport dans l'élaboration de ce cahier pratique.



## L'ABC des positions

Le recours à des images pour illustrer les différentes postures constitue une aide précieuse, surtout avec les débutants. Pour les sauts, certaines lettres de l'alphabet apportent un éclairage bienvenu.

**L'heure:** L'image des aiguilles d'une montre permet d'illustrer les mouvements de rotation autour de l'axe transversal. Exemple: «Ouvre à 12 heures» sera plus précis que «ouvre plus tôt».

**Posture I :** Tenue du corps droite, le gymnaste forme une ligne.

**Tenue haute (image 5):** Tenue droite, les bras sont dans le prolongement du tronc et passent entre les yeux et les oreilles.

**Posture C+ (image 4):** Légère flexion au niveau des hanches obtenue par une contraction des muscles antérieurs du tronc. Important: basculer le bassin vers l'arrière, rentrer le ventre, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le gymnaste voit ses pieds.

**Posture C-:** Légère hyper-extension du corps. Important: la flexion vers l'arrière part de la colonne dorsale, le sternum se lève, la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale, le gymnaste voit ses mains.

**Courbette:** Passage de C+ à C-.

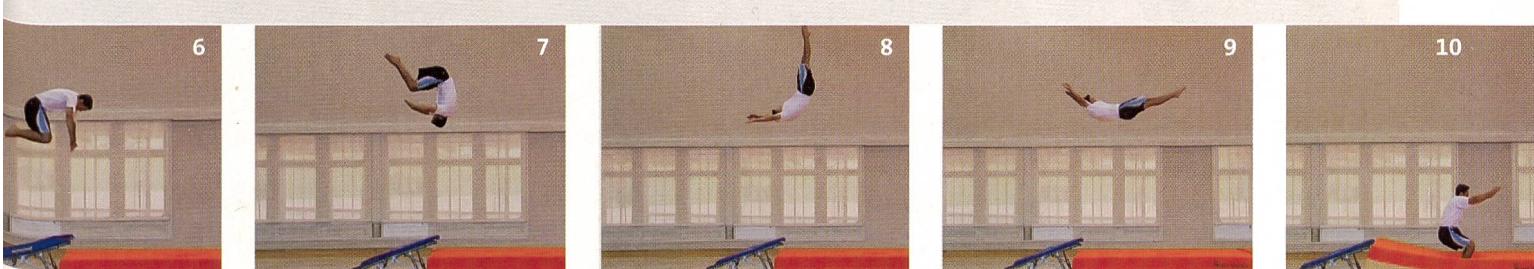
**Posture S (image 10):** Vu latéralement, le corps forme un S grâce à la flexion simultanée des hanches et des genoux.

## 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:

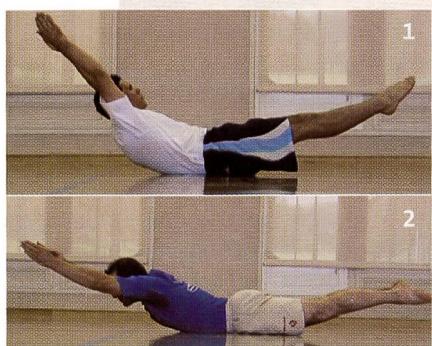
- Poser d'abord l'avant du pied, puis le talon.
- L'écartement optimal égale la largeur de hanches.
- Amortir avec un angle de flexion égal des genoux et des hanches (posture S).
- Stabiliser le bassin par une contraction active des abdominaux.
- Veiller à la fluidité du mouvement.
- Garder la tête dans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



## Du saut roulé au salto

Un salto est une rotation vers l'avant dans les airs. La maîtrise de la roulade avant est le prérequis pour se lancer dans le saut roulé, qui représente lui-même la moitié du salto! Quelques détails suffisent pour terminer la rotation complète...

Le bateau ivre



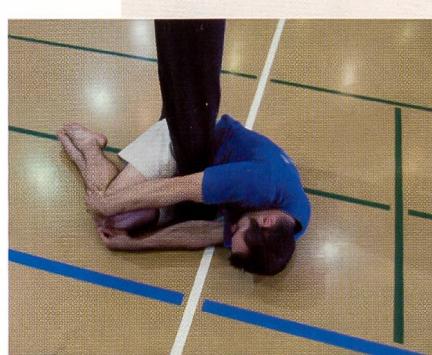
**Quoi?** Sur le dos (1) ou sur le ventre (2), tanguer comme un bateau.

**Comment?** (1) Serrer les oreilles entre ses bras, contracter les abdominaux, faire rouler les vertèbres l'une après l'autre sur le sol, le regard dirigé vers les pieds.

(2) Les jambes sont tendues et surélevées, les pieds serrés, les bras tendus vers l'avant, la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

**Pourquoi?** Construction d'un corset musculaire pour assurer la bonne stabilisation du corps dans l'air.

L'étau

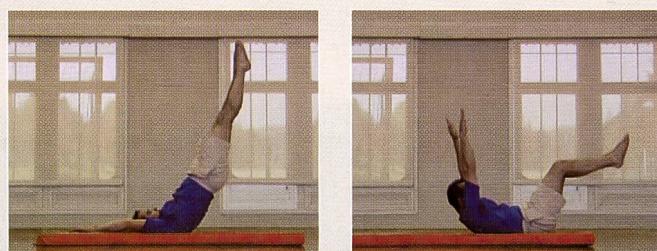


**Quoi?** Déclenchement de la rotation avec aide d'un partenaire.

**Comment?** Etendu sur le sol, le corps tendu, les bras au-dessus de la tête. Le partenaire encercle avec ses jambes le gymnaste, une jambe devant les hanches, l'autre au niveau des fesses. Tirer énergiquement les talons aux fesses; en même temps ramener le haut du corps vers les genoux et les saisir avec les mains.

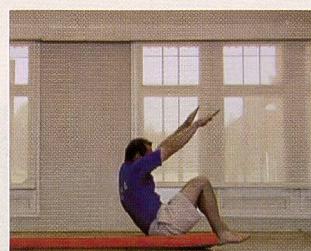
**Pourquoi?** Expérimenter le sens et le déclenchement de la rotation.

La chandelle



**Quoi?** Se laisser rouler de la position de chandelle.

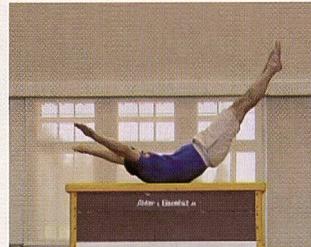
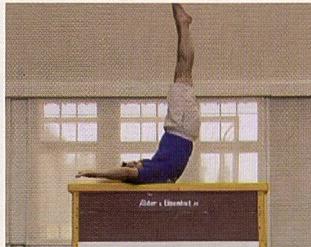
**Comment?** Position de chandelle (appui sur les épaules, les jambes à la verticale). Descendre «à deux heures» avec les jambes tendues, puis ramener les mollets sous les cuisses pour sortir en posture C+.



**Variante:** De la position accroupie, rouler lentement vers l'avant sur les épaules, s'arrêter brièvement en position de chandelle et rouler pour se relever.

**Pourquoi?** Perception et différenciation de la position des articulations du tronc.

## Exercice à sec



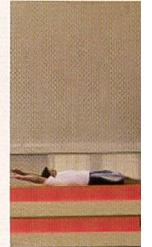
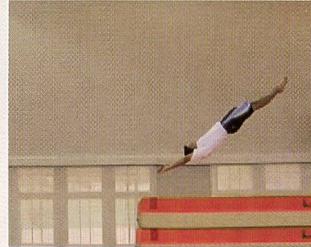
**Quoi?** Déroulement complet du mouvement dans des conditions allégées.

**Comment?** Debout devant le tapis, les bras tendus vers le haut. Amener un talon vers les fesses et rouler en avant en passant par la position chandelle. Se relever, bras vers le haut.

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

**Pourquoi?** Expérimenter le déroulement du salto et intérioriser le moment de l'ouverture.

## Trois-quarts tendu



**Quoi?** Salto trois-quarts de tour.

**Comment?** Phase d'envol en C-, déclenchement de la rotation par la poussée des talons et la conduite des bras le long des cuisses.

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

**Pourquoi?** Entraîner la bonne poussée des talons.

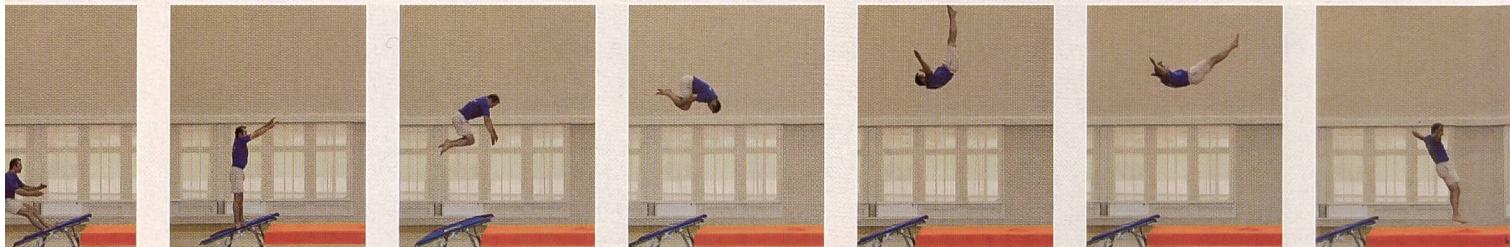
## Saut roulé



### Le coin sécurité

En raison du risque de blessure au niveau des cervicales et du dos, il est primordial d'entraîner systématiquement les différentes positions (posture I, posture C+, posture C-, tenue haute des bras, etc.) et de maîtriser au sol la chandelle et la roulade avant. Le saut roulé sur mini-trampoline intervient seulement après l'acquisition de ces éléments fondamentaux.

## Salto groupé



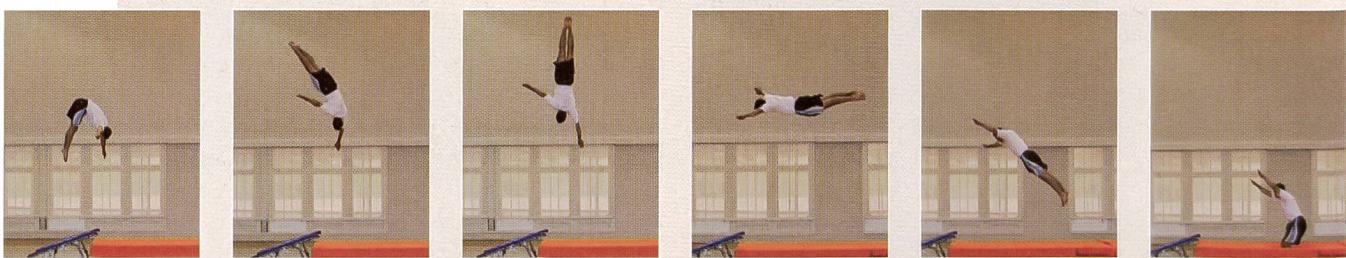
**Quoi?** Rotation complète autour de l'axe transversal.

**Comment?** 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.

**Pour les avancés:** Ouvrir «à 12 heures», continuer la phase de vol en posture C+ et atterrir en posture S.

**Variante:** Salto tendu, phase de montée en C-, rotation en C+ et ouverture en posture I.

## Salto avec demi-tour

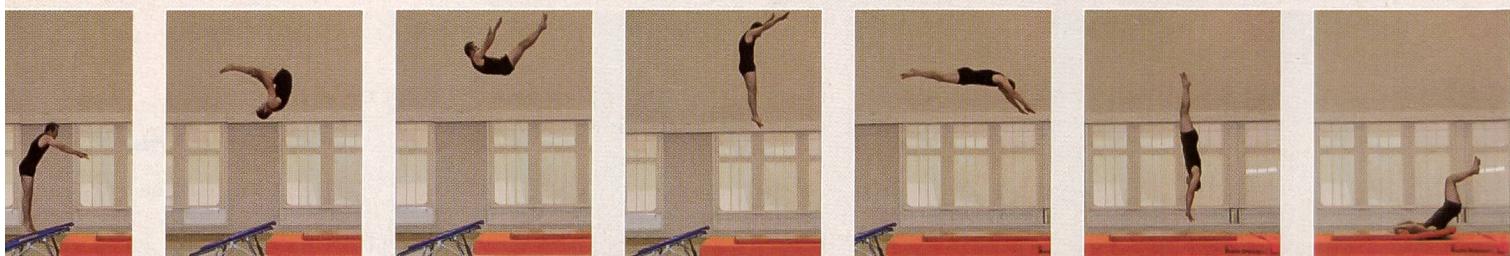


**Quoi?** Salto carpé ou tendu avec un demi-tour autour de l'axe longitudinal du corps.

**Comment?** 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



**Quoi?** Une rotation et demie autour de l'axe transversal avec réception par la chandelle.

**Comment?** 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.

# Les bons gestes pour assurer

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.

**L**es recommandations énoncées plus bas concernant le matériel et les positions d'aide ne sont pas tout. En effet, elles n'offrent aucune garantie si les compétences clés et les différentes positions 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!

## 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.

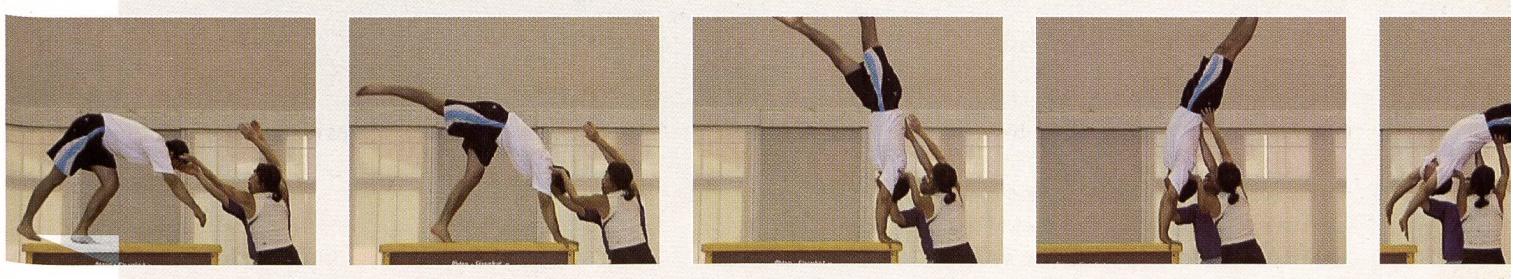
- Assurer la liaison entre les tapis (s'ils ne disposent pas de bandes velcro, recouvrir les jonctions avec des petits tapis).

## Salto



Le pareur est sur le tapis en position stable. La main la plus proche du gymnaste est tournée pour saisir le ventre et la deuxième accompagne la rotation au niveau du dos.

## Renversement

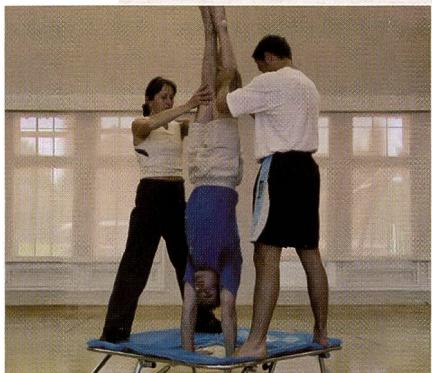


Deux aides. La main proche du gymnaste se place vers son épaule, la deuxième à hauteur de hanches. Les aides accompagnent tout le mouvement.

## Sauts en appui du caisson

Le renversement sur caisson est un élément acrobatique apprécié par les élèves. Les compétences préalables – appui renversé et mouvement de courbette – s'exercent très bien «élastiquement».

### Appui renversé



**Quoi?** Utiliser le mini-trampoline comme aide à l'apprentissage.

**Comment?** 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 énergique des bras de bas en haut.

**Pourquoi?** Exercer la force d'appui des bras et le mouvement de poussée au niveau des épaules en posture I.

### Mouvement de courbette

**Quoi?** Mouvements de courbette de C+ à C-. En appui renversé avec des aides qui soutiennent les épaules en posture C+ et le ventre en posture C-.

**Comment?** C+: regard vers les pieds; C-: regard vers les mains.

■ S'élancer à l'appui renversé à partir de deux caissons (trois éléments) placés en longueur et se repousser en extension (toujours voir ses mains!). Avec l'aide des deux pareurs (appuis aux épaules et aux cuisses), osciller légèrement d'avant en arrière.

■ Debout sur le caisson placé en long, saisir la barre fixe, s'élancer à l'appui renversé, se repousser et atterrir en position dorsale sur le gros tapis.

**Pourquoi?** Exercer la phase de poussée dans des conditions allégées.

### Simon Ammann

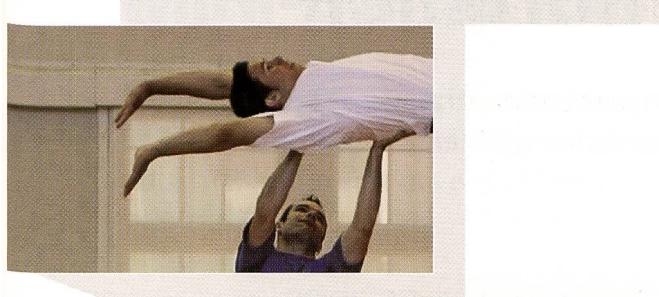


**Quoi?** Départ sur le mini-trampoline avec renversement sur les gros tapis.

**Comment?** 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.

**Pourquoi?** Exercer la phase de vol dans des conditions allégées.

## Renversement



**Quoi?** Renversement avec aide.

**Comment?** Elan et envol comme pour l'exercice «Simon Ammann». Appui et poussée tout en voyant ses mains, extension et réception en posture S.

Les aides se tiennent sur le couvercle du caisson placé entre le tapis et le caisson.

### Variantes:

■ Renversement par-dessus le caisson placé en longueur.

■ Renversement avec demi-tour.

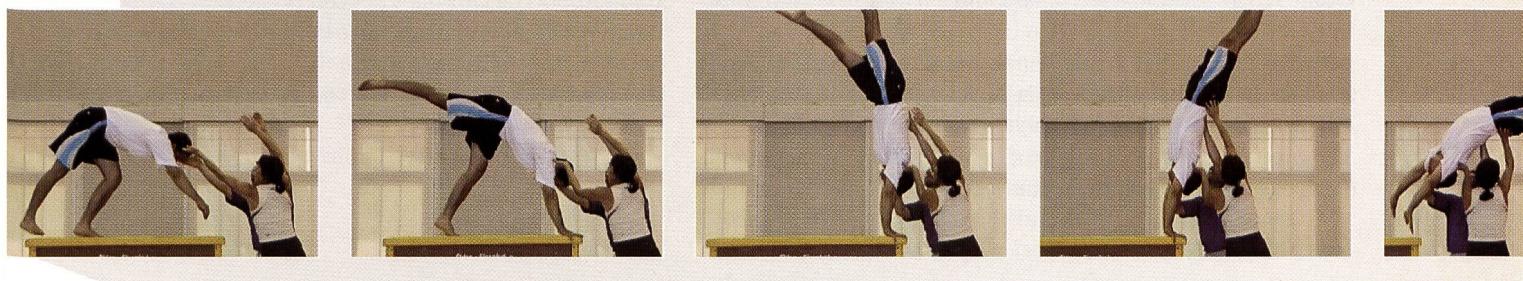
**Important:** Mini-trampoline légèrement incliné. Pour les grands gymnastes/élèves, prévoir éventuellement six éléments de caisson.

### Le coin sécurité

En cas d'utilisation du mini-trampoline comme aide pour les sauts d'appui sans rotation (sauts groupés, écartés), il est indispensable d'augmenter la hauteur du caisson. Sinon le moment de rotation induit par le mini-trampoline risque de conduire à des chutes dangereuses.

Pour les sauts avec rotations autour de l'axe transversal, comme ceux présentés sur cette double page, la hauteur peut être adaptée en fonction du niveau des élèves.

## Quitter le caisson



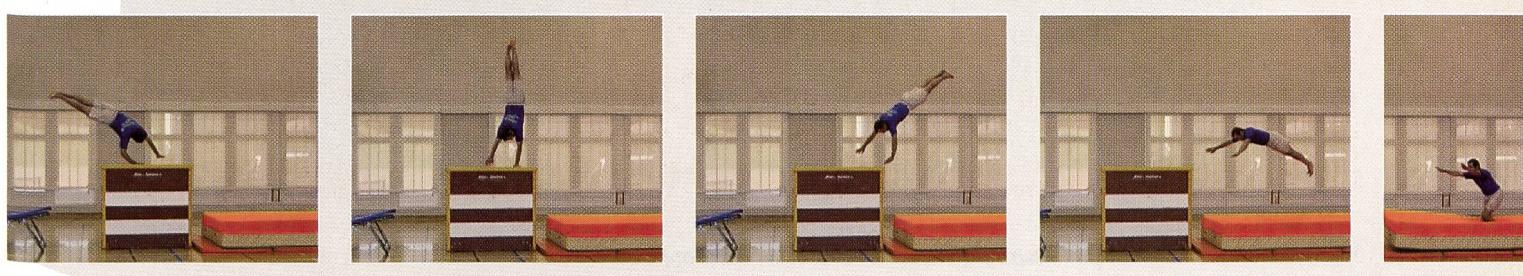
**Quoi?** Deuxième phase du renversement.

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

**Pourquoi?** Exercer la seconde phase de vol et la réception.

**Aide:** 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.

## La grande roue



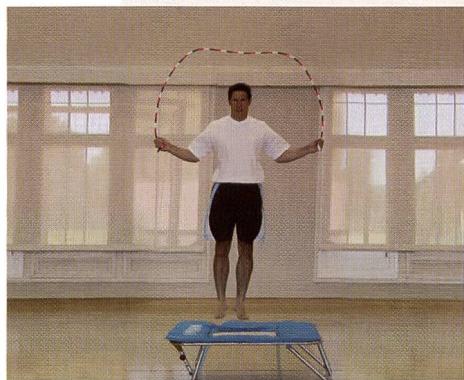
**Quoi?** Roue avec un quart de tour.

**Comment?** 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.

## Circuit-training

Le mini-trampoline offre des possibilités en matière d'entraînement de la force et de la coordination. L'agrès, ludique par excellence, permettra de mieux faire passer certains exercices...

Saut à la corde



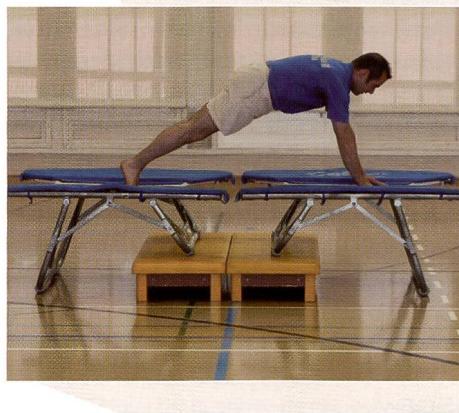
**Quoi?** Sauter à la corde de diverses manières sur le mini-trampoline.

**Comment?** Contrôler le mouvement pour ne pas rebondir trop haut, mais plutôt amortir les réceptions.

**Pourquoi?** Stabilisation des muscles du tronc; équilibre.

**Variantes:** Sauts alternatifs, sauts selon rythme imposé, variations de hauteur, position du skieur, etc.

Appuis faciaux instables

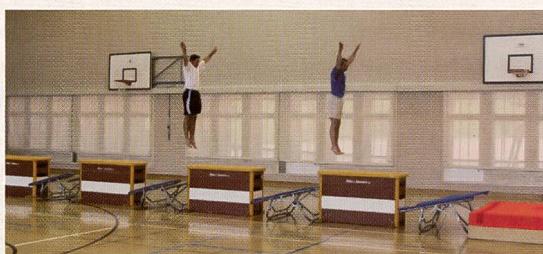


**Quoi?** Appuis faciaux dans des conditions plus complexes.

**Comment?** Mains et pieds sur le mini-trampoline. Aussi en se repoussant (pliométrie).

**Pourquoi?** Muscles pectoraux, triceps, stabilisation des muscles du tronc.

Sauts en série



Différentes pistes de sauts permettent de développer le sens du rythme, l'équilibre et une bonne tenue du corps.

### Le coin sécurité

Le mini-trampoline garde pour les enfants et les jeunes une connotation ludique avant tout. Pour eux, il sert à sauter haut et à exécuter des figures aériennes impossibles à réaliser sans lui. Si vous décidez d'intégrer l'engin dans un circuit-training ou comme

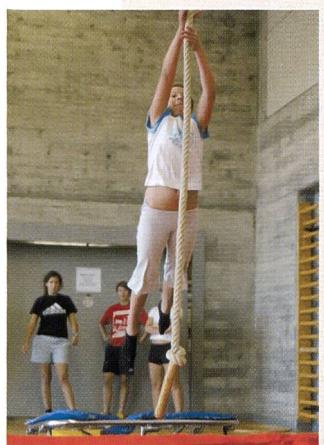
poste annexe, il est donc très important d'introduire les exercices soigneusement et d'expliquer l'objectif recherché!

# Mini-tramp fun

Beaucoup d'actions décisives se passent en l'air, même pour les jeux collectifs.

Grâce au mini-trampoline, les élèves parviennent à réaliser des gestes dignes des stars de la NBA ainsi que d'autres mouvements en suspension difficiles autrement.

Tarzan



**Quoi?** Sauter du mini-trampoline pour s'accrocher à la corde.

**Comment?** Après un bref élan, sauter en extension pour saisir la corde le plus haut possible.

**Pourquoi?** Force des bras, application de l'élément saut en extension.

Tir tombé



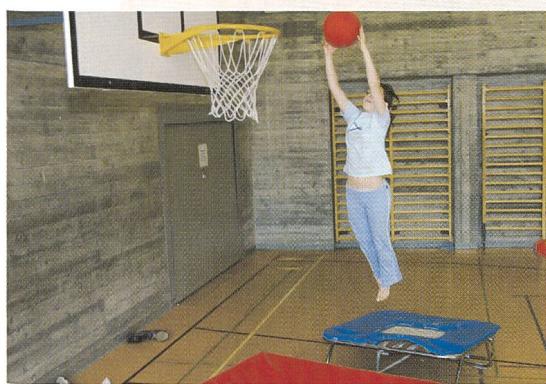
**Quoi?** Tir tombé au handball.

**Comment?** Courir avec la balle tenue à deux mains, élan des deux pieds sur le mini-trampoline, extension en l'air et tir en suspension. Réception sur le gros tapis.

**Pourquoi?** Expérimenter le mouvement d'hyper-extension (arc); décomposer le mouvement de tir tout en visant une cible.

**Variante:** Saisir en l'air la balle lancée par le maître ou un camarade (timing).

Dunking



**Quoi?** Différents smashs dans le panier de basketball.

**Comment?** Élan avec le ballon en main, sauter des deux pieds sur le mini-trampoline et smash.

**Pourquoi?** Orientation et timing, créativité.

**Variante:** Tirs en extension et en suspension.

Ballon-château



**Quoi?** Ballon-château avec réception aérienne.

**Comment?** Deux équipes disposent d'un gros tapis et d'un mini-trampoline. Le point est marqué si le joueur parvient à faire à un camarade une passe que ce dernier attrape en l'air avant de retomber sur le gros tapis. Changement de «receveur» à chaque point. Si la balle n'est pas rattrapée, elle passe aux adversaires.

# Une classe à part



## mobile

La revue d'éducation physique et de sport

## Commandes

### Au numéro

Numéro	Dossier thématique
1/04	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe
3/04	Métiers du sport
4/04	Sauter
5/04	Intégration
6/04	Talents

Cahier pratique
Vitesse
Sur roues et roulettes
Souplesse
Mini-trampoline
Aqua-fitness
Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr.10.- / € 7.50 (+port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

### Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr.50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr.35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr.15.- / € 10.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP/lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin,  
fax 032 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)