

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 49

**Artikel:** Trampoline  
**Autor:** Bechter, Barbara / Bataillon, Jean-Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998823>

#### 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:** 04.01.2026

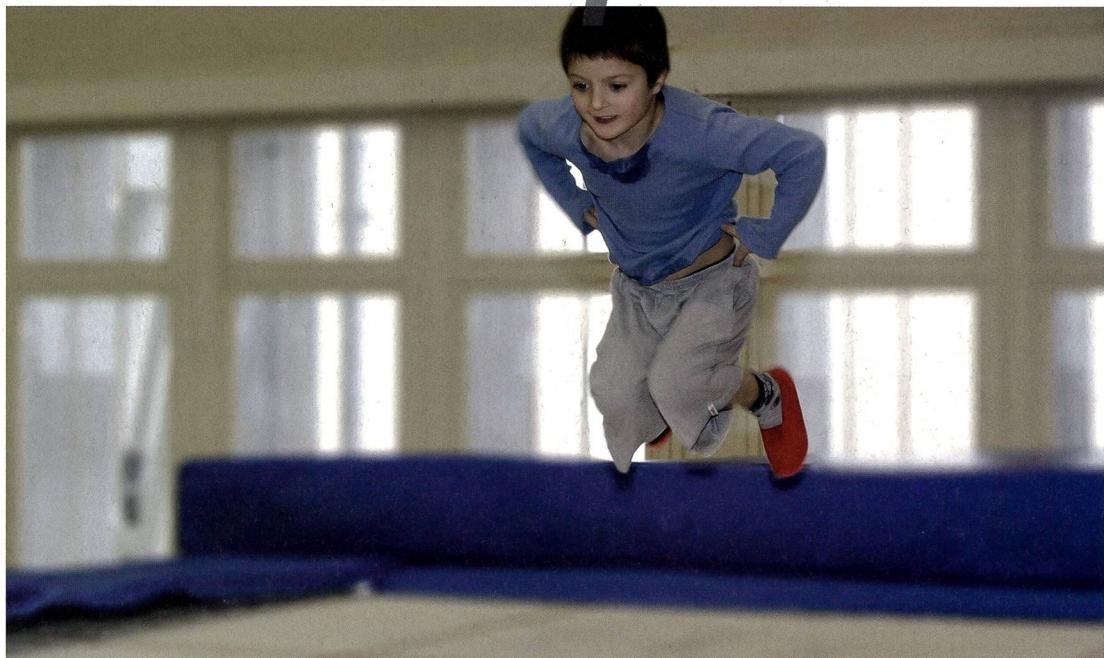
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Trampoline

**mobile**  
cahier pratique

# 49

OFSPo & ASEP



Se glisser dans la peau d'un astronaute et s'entraîner comme à la NASA: vaincre la force de gravité, maîtriser son corps, ressentir la sensation de la chute libre, se mouvoir librement dans les trois dimensions, tester ses limites. Voici un bref résumé des expériences proposées par le trampoline.

Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon

Rédaction: Francesco Di Potenza

Photos: Ueli Känzig; graphisme: Monique Marzo

Les ventes de trampolines de jardin ont explosé au cours de ces cinq dernières années. Grands et petits sont sous le charme. L'effet de rebond permet à chacun de dompter la force de gravité, quel que soit son poids. Il n'existe aucun autre appareil, accessible par tous, qui soit susceptible de favoriser ainsi le développement sensorimoteur. Les qualités d'équilibre et de rythme constituent la base de chaque saut. L'orientation est indispensable pour la réception et les rotations. La différenciation est une qualité fondamentale pour varier la hauteur des sauts, la vitesse de rotation et les positions du corps. Ce n'est donc pas un hasard si le trampoline est employé en thérapie, pour la réhabilitation ou encore à des fins de stimulation précoce des personnes handicapées.

## Densité osseuse et confiance en soi

L'alternance continue de charges et de relâchements sollicite les systèmes cardiovasculaire et lymphatique et active le processus de dépuraction. La densité osseuse est dépendante des charges provoquées – entre autres – par les sauts. Voler est, en outre, une délicieuse sensation qui donne un aperçu de ce que peut signifier être léger comme une plume. Les regards émerveillés sont autant de signes qui démontrent de l'effet d'un saut réussi sur la confiance en soi.

Comme cet engin ne mérite que des éloges, nous avons décidé de lui consacrer toute notre attention avec un seul souci: que tout un chacun éprouve ce plaisir.

## Sécurité et discipline

Le trampoline, aussi fascinant soit-il, présente son lot de dangers à ne jamais sous-estimer. Afin de les réduire au strict minimum, il suffit d'observer à la lettre les consignes de sécurité (voir p. 2) et les conseils des moniteurs et des enseignants. La discipline est le facteur de sécurité le plus efficace! Elle se décline en trois points: respecter les indications des enseignants, progresser sans brûler les étapes et évaluer correctement ses propres capacités.

## Grands et petits

A quel âge peut-on sauter sur un trampoline? Est-ce que tous les exercices sont adaptés à chaque utilisateur? En général, il n'y a pas de limite d'âge inférieure, ni supérieure pour découvrir le trampoline. Quiconque parvient à grimper sur l'engin sans le soutien d'une tierce personne satisfait le minimum requis. En d'autres termes: n'aidez jamais une personne à se hisser sur le trampoline.

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

Commandes supplémentaires:

• Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

OFSPo, 2532 Macolin

Fax +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch



## Installer – la moitié du travail

Qui réussit à installer un trampoline de 250 kg sans se coincer les doigts, ni se blesser sérieusement a déjà franchi le plus grand obstacle. Pour une mise en place du matériel en toute sécurité, au moins deux adultes formés et suffisamment robustes sont requis.

**A** chaque côté étroit (front) du trampoline doit se trouver une plateforme de sécurité, formée par exemple par des caissons ou des barres parallèles recouverts de tapis de 16 cm d'épaisseur. Dans la longueur du trampoline, au moins trois tapis de sol sont disposés de chaque côté au sol. D'autre part, aucun autre engin ni installation ne doit se trouver à moins de deux mètres sur ces côtés.

### Grand trampoline (Eurotramp) et trampoline de jardin

Il n'y a aucune différence d'approche méthodologique selon que les exercices sont réalisés sur un trampoline de jardin ou un grand trampoline dans une école. La méthode adoptée le plus fréquemment hors du cadre scolaire, basée sur le principe «try and error», rend la pratique du trampoline bien plus dangereuse.

Dans les écoles et les clubs de sport, les enseignants proposent une suite d'exercices dont le degré de difficulté est croissant. Ce processus d'apprentissage réduit les risques d'accidents et parle en faveur de l'introduction du trampoline dans les leçons d'éducation physique et sportive.

### Qu'est-ce qu'un moniteur qualifié?

Les écoles exigent une «formation appropriée». Elle n'a toutefois pas cours au sens strict du terme puisque le trampoline est intégré dans la gymnastique aux agrès. Les instituts de sport ne l'abordent d'ailleurs pas tous de la même manière.

Le trampoline fait partie des disciplines sportives du sport scolaire J+S, avec des prescriptions de sécurité particulières, qui nécessitent une formation correspondante. Dans le cas du trampoline, il s'agit des modules J+S «ABC Trampoline» ou «Trampoline à l'école». Le suivi de l'un de ces deux modules garantit la mention «Enseignement du trampoline» dans la banque de données de Jeunesse+Sport.

A ce jour, cette formation est la seule en Suisse qui atteste d'une initiation au trampoline. Les détenteurs du diplôme fédéral II de maître de gymnastique et de sport avec une spécialisation «Gymnastique aux agrès» peuvent demander l'inscription de cette mention dans la banque de données J+S en remettant une copie de leur diplôme à Barbara Bechter, cheffe de discipline J+S Gymnastique aux agrès. ■

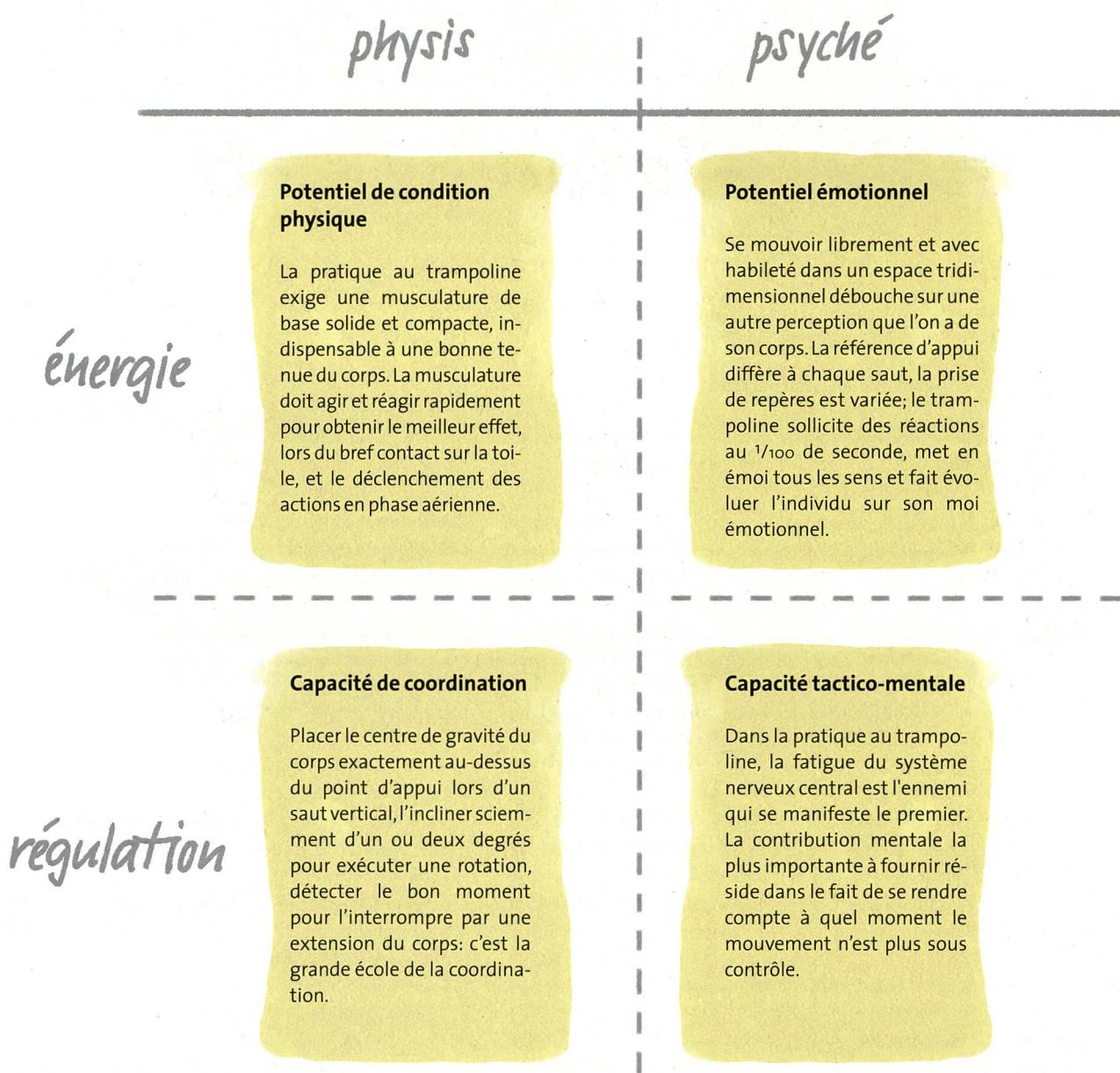
### Dix règles de sécurité

1. Enlever montre, bijoux et chaussures, couvrir les piercings.
2. Une seule personne évolue sur la toile.
3. Ne sauter qu'avec des chaussons de gymnastique ou en chaussettes.
4. Les débutants doivent se limiter dans le temps et par passage à trente secondes ou dix sauts consécutifs.
5. Ne jamais réaliser de salto sans maîtriser les sauts de base.
6. Ne jamais sauter, directement de la toile du trampoline, au sol. Interrompre ses sauts puis descendre prudemment.
7. La personne suivante grimpe sur le trampoline par le côté opposé duquel l'utilisateur précédent est descendu.
8. Deux personnes, au minimum, assurent la sécurité le long du grand côté.
9. Aucune personne n'est assise sur la toile ou sur le bord.
10. Ne jamais passer ou se placer sous le trampoline.

*Prescriptions de sécurité:  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch) → Recherche «Trampoline»*

# Puissance quatre

Les quatre composantes de la performance sont en étroite corrélation dans toutes les disciplines sportives. La qualité du mouvement exécuté, ou la technique comme forme de présentation de la motricité sportive, est l'expression de ce lien. La capacité de coordination figure au premier plan dans la pratique au trampoline.



## Un œil sur les niveaux

Les indications suivantes figurent à chaque exercice:

- N 1 = débutants ou enfants de 5 à 7 ans;
- N 2 = avancés ou enfants de 8 à 10 ans;
- N 3 = chevronnés ou jeunes à partir de 11 ans.

Les indications «débutants, avancés, chevronnés» ne font pas référence aux capacités des enfants sur un trampoline, mais se basent sur leurs aptitudes à maîtriser leur propre corps. Elles correspondent plus ou moins aux indications de l'âge lors de l'exécution normale d'un mouvement.



# *Sans tenue, pas de saut*

La tenue du corps est une condition préalable essentielle pour que le gymnaste puisse être catapulté dans les airs, en vertu de la loi physique d'action-réaction. Cette implication de toute la musculature sollicite fortement le système de commande et exige des qualités de coordination élevées.

## Contact étroit

**Comment?** Marcher en traversant toute la toile sur sa longueur ou faire le tour de celle-ci; un pied demeurant toujours au contact de la toile. L'effet de renvoi de la toile est annulé par une flexion des genoux.

### Variantes:

- En courant. Qui comptabilise le plus grand nombre de pas?
- En réalisant de petits «sauts amortis» sur les deux pieds. Qui comptabilise le plus grand nombre de sauts?

## Surf des mers 1

**Comment?** Se mettre au centre du trampoline, un pied placé devant l'autre, mains en appui sur les hanches. Sauter 3 x avec la jambe droite en avant, 3 x avec la jambe gauche en avant. Qui parvient, après trois sauts, à changer de jambes sans interrompre le mouvement?

**Important:** Après 20 à 30 secondes de saut, l'apprenant cède sa place au suivant!

### Variantes:

- N 2/3: regard en avant, fixer un point sur le mur
- N 1: mouvement en avant
- N 1/2: mouvement en arrière
- Trois sauts suivis de trois rebonds amortis (flexion des genoux), série à renouveler 2 x

## Force de freinage

**Comment?** Position de départ au centre du trampoline, pieds légèrement écartés (largeur des épaules), mains en appui sur les hanches. Deux sauts d'affilée, amortir le rebond au troisième saut en fléchissant les genoux (amorti de toile) et maintenir le contact avec la toile. Effectuer l'exercice trois fois consécutivement. Qui parvient à sauter sans perdre l'équilibre?

### Variantes:

- A chaque combinaison de sauts, augmenter la hauteur afin d'amplifier l'amorti dans la toile
- Sauts d'une hauteur définie: N 1 = 15 cm, N 2 = 25 cm, N 3 = 50 cm
- A un signal acoustique donné, amortir le rebond
- Traverser le trampoline dans sa longueur en alternant un saut et un amorti de toile
- Traverser le trampoline dans sa longueur en enchaînant des amortis de toile. Qui comptabilise le plus grand nombre d'amortis de toile (comme dans un champ de bosses à ski)?

### Coccinelle sur le dos

**Comment?** Sur le dos au centre du trampoline, jambes et bras fléchis en direction du plafond, menton sur la poitrine. Qui parvient à rebondir dans cette position uniquement par la dynamique de la flexion des jambes sur le tronc (N 1)? Incontestablement la meilleure manière d'entraîner la musculature abdominale!

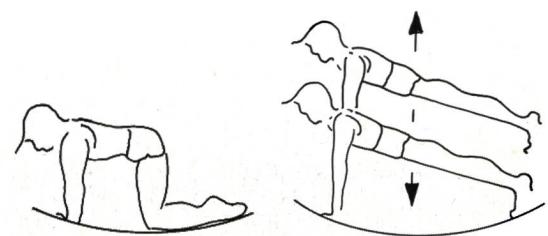


**Variantes:**

- N 2: allonger le corps pendant la phase de vol
- N 2: avec 1/2 tour, après trois rebonds, pour se retrouver en position quadrupédique
- N 3: avec 1 tour complet, après trois rebonds, pour se retrouver à nouveau sur le dos

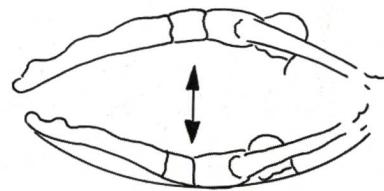
### Appuis faciaux

**Comment?** Cette position exige beaucoup de force et une bonne stabilisation du tronc (recommandée uniquement à partir du niveau N 2). Qui parvient à rebondir dix fois dans cette position avec le dos droit (N 2/3)?



**Variantes:**

- N 1: rebondir en position quadrupédique
- N 2: alterner la position quadrupédique et la position «appui facial»
- N 2/3: dito en position «appui dorsal» inversée



### Banana split

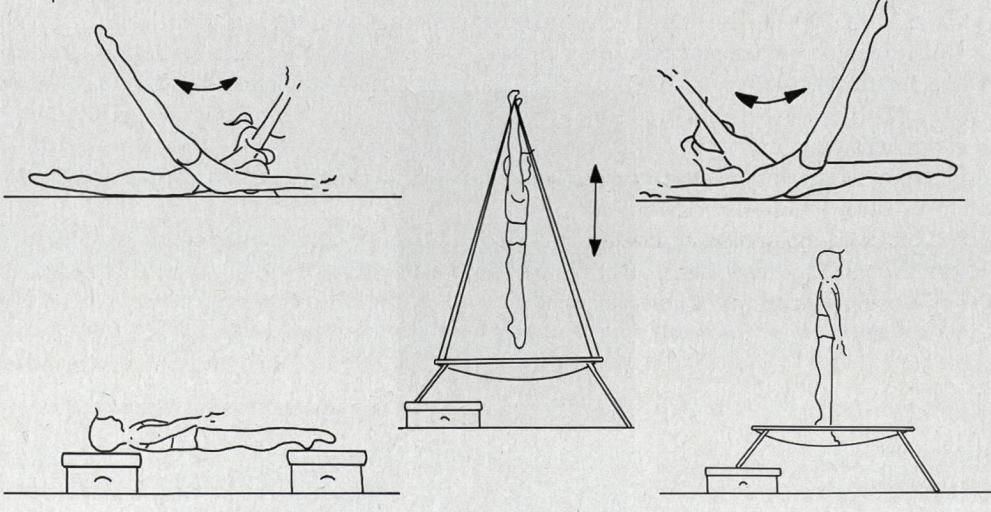
**Comment?** Sur le ventre au centre du trampoline. Bras tendus et collés aux oreilles. Les mains et les pieds exercent simultanément une pression sur la toile de sorte que le centre de gravité oscille dans l'axe vertical. Qui parvient à rebondir?

**Variantes:**

- N 3: soulever le bassin pour permettre le passage d'une balle
- N 3: dito sur le dos (sans balle!)
- N 3: alterner les positions ventrale et dorsale

### Profiter de la pause

Etant donné qu'un seul apprenant peut se trouver sur la toile, il est judicieux d'introduire des stations supplémentaires pour se préparer aux sauts sur le trampoline. Ces exercices doivent mettre l'accent sur la tenue du corps. Quelques exemples:



# Ne jamais perdre le nord

**Sauf indication contraire, on débute toujours l'exercice au centre du trampoline. La position de départ est la suivante: jambes écartées de la largeur des épaules, bras le long du corps.**

Les qualités de coordination sont les organes vitaux de la gymnastique au trampoline. La capacité à contrôler son corps sur une surface instable exige une concentration maximale pendant toute la durée du saut. Il s'agit de synchroniser en permanence les membres supérieurs et inférieurs et le centre de gravité du corps.

## Surf des mers 2

**Comment?** Mains en appui sur les hanches, trois sauts avec la jambe droite en avant, trois sauts avec la jambe gauche en avant. Débuter dans un angle, sauter en diagonale (alterner les deux diagonales). Cette position (pieds décalés) facilite la stabilisation du tronc.

### Variantes:

- N 2: départ au milieu du côté frontal, déplacement en avant, en zigzag: en trois sauts sur une diagonale vers la droite, puis en trois sauts sur une diagonale vers la gauche
- N 2/3: départ au milieu du côté frontal, mais en position latérale, sauter de côté, en effectuant des «sauts de marche» jusqu'à l'autre extrémité
- Dito en enchaînant un 1/2 tour sur l'axe longitudinal tous les deux sauts

## Saut de base

**Comment?** Position de départ, mains en appui sur les hanches. Qui parvient à enchaîner trois (N 1), cinq (N 2) ou sept (N 3) sauts d'une hauteur croissante en restant toujours au centre du trampoline?

**Important:** Si l'apprenant manifeste une trop grande instabilité, l'arrêter et lui faire reprendre l'exercice avec une amplitude plus adaptée.

### Variantes:

- Départ au milieu du côté frontal, sauts de base en avant sur une longueur, puis en arrière, mains en appui sur les hanches, travail actif des pieds
- Départ depuis un angle, sauts de base dans les deux diagonales
- Départ au milieu du côté frontal, mais en position latérale, sauts de base latéraux en avant et en arrière

## Tour de toile

**Comment?** Position de départ, dans un angle du trampoline, mains en appui sur les hanches. Faire le tour de la toile en effectuant quatre sauts latéralement (en avant par côté), avec rebonds sur les deux pieds. Amortir à chaque réception d'angle de toile et effectuer 1/4 de tour puis répéter les sauts demandés. Qui parvient à effectuer le même nombre de sauts par côté?

### Variantes:

- Dito sans amorti à chaque réception d'angle de toile
- Dito sans 1/4 de tour: succession de quatre sauts en avant, latéraux, en arrière, puis à nouveau latéraux jusqu'à la position initiale
- Trois sauts en avant par côté, 1/4 de tour à chaque angle
- Deux sauts en avant par côté, 1/4 de tour à chaque angle

## Funambule

**Comment?** Tendre un élastique de saut dans la longueur du trampoline en partageant celui-ci en son milieu. Se placer en bout de toile, pieds décalés, mains constamment en appui sur les hanches. Sauter en avançant sur l'élastique, les pieds décalés. Qui comptabilise le plus grand nombre de sauts sans rebondir à côté de la corde?

### Variantes:

- Définir le nombre de sauts par longueur: sept, cinq, trois
- Alterner la position des pieds à chaque saut (d'abord le pied droit en avant puis le pied gauche)
- Sauter en arrière en maintenant la position des jambes
- Sauter en arrière en alternant la position des pieds. Attention: appuis sur les deux pieds



### Action des bras

**Comment?** Position de départ, jambes complètement tendues. Effectuer de grands cercles avec les bras (montée devant soi et descente sur les côtés) pour amener l'ensemble du corps à décoller progressivement de la toile sans aucune flexion des jambes. Image: les bras dessinent un soleil levant.

#### Variantes:

- Reprendre l'exercice «Surf des mers 1» (sauts sur place) en ajoutant ce travail des bras
- Sauter en zigzag en ajoutant ce travail des bras
- Reprendre l'exercice «Saut de base» (sauts sur place) en ajoutant ce travail des bras

### Jeu de bras

**Comment?** Position de départ, bras tendus latéralement. A chaque saut, alterner la position des bras: tendus vers le haut, puis latéralement, etc.

Qui parvient à enchaîner quatre, six, huit sauts consécutivement en alternant la position des bras dans le bon timing?

#### Variantes:

- Position de départ, bras tendus latéralement, une balle dans une main. Tous les deux sauts, lorsque les bras sont tendus vers le ciel, changer la balle de main
- Position de départ, bras tendus latéralement. Doubler la vitesse des bras. La balle change de main à chaque saut lorsque les bras sont tendus vers le ciel

### Pas touché, pas pris

**Comment?** En se plaçant au milieu d'un cerceau positionné au centre du trampoline. Qui parvient à enchaîner huit sauts sans rebondir hors de celui-ci et sans se faire toucher par ce dernier? Action des bras libre.

#### Variantes:

- Dito en faisant décoller le cerceau de la toile, à chaque saut et toujours sans se faire toucher par celui-ci

### Horloge

**Comment?** Le centre du trampoline est matérialisé par une croix rouge. Celle-ci est supposée représenter le cadran d'une horloge. Effectuer, en position debout, des  $\frac{1}{4}$  de tour sur soi-même, symbolisant le passage à 3, 6, 9 et 12 heures, après chaque rebond, tout en gardant impérativement les mains en appui sur les hanches.

#### Variantes:

- Même principe à respecter, mais en sens inverse
- Augmenter l'amplitude de la rotation à un  $\frac{1}{2}$  tour (dans un sens puis dans l'autre)
- Qui parvient à symboliser  $3 \times 12$  heures en trois rebonds après deux sauts préparatoires? Dito dans le sens inverse
- Un partenaire indique, à l'apprenant, l'heure qu'il doit matérialiser au saut suivant. Ce même partenaire a la possibilité de demander d'aller ou de revenir dans le temps en variant les options possibles (p.ex: passer de 12 à 6 heures, revenir à 3 heures, etc.)
- Réaliser une suite de rotations (p.ex.:  $\frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{2}$ )
- Varier l'amplitude et le sens des rotations sur soi-même (p.ex.:  $2 \times \frac{1}{2}$  à droite, 1 à gauche,  $2 \times \frac{1}{4}$  à gauche, 1 à droite)
- Effectuer des rotations de  $\frac{1}{2}$  tour en se déplaçant en avant, en arrière, latéralement



Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique:

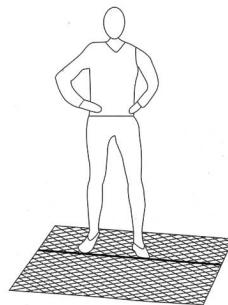
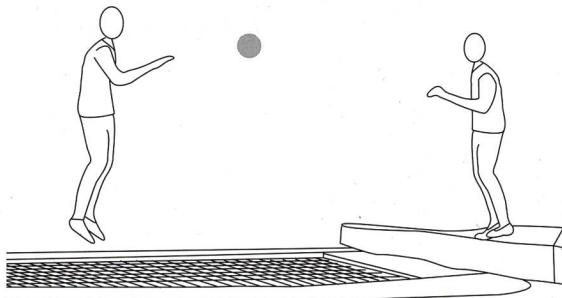
Barbara Bechter, enseignante à la HEFSM et cheffe de branche J+S Gymnastique aux agrès/Trampoline et Jean-Michel Bataillon, ancien entraîneur national de trampoline et expert J+S-Kids et Trampoline.

#### Contact:

[barbara.bechter@baspo.admin.ch](mailto:barbara.bechter@baspo.admin.ch)  
[jm.bataillon@bluewin.ch](mailto:jm.bataillon@bluewin.ch)

# Sauts tous azimuts

Les sauts groupé, carpé écart et carpé serré nécessitent une coordination élevée des bras, des jambes et du tronc. L'équilibre et la différenciation sont les qualités les plus fortement sollicitées.



## Ballon sous contrôle (orientation)

**Comment?** L'enseignant fait face à l'apprenant, lui lance un ballon. Qui parvient à échanger trois, cinq, sept passes avec l'enseignant? A chaque rebond, l'apprenant doit retourner le ballon tout en gardant son équilibre.

### Variantes:

- L'apprenant saute dans le sens de la largeur du trampoline (plan latéral). Deux passeurs se trouvent hors de la toile, de part et d'autre de l'apprenant. Le ballon doit circuler d'un passeur à l'autre par l'intermédiaire de l'apprenant sautant sur le trampoline.

## Boussole (différenciation/orientation)

**Comment?** Position de départ, pieds posés sur un élastique de saut tendu (à une hauteur de 15 cm au-dessus de la toile) dans la largeur du trampoline. Effectuer des sauts verticaux (chandelles) avec des rotations (autour de l'axe transversal) tout en gardant, à chaque rebond, le contact des pieds sur l'élastique. Qui parvient à effectuer les combinaisons suivantes sans perdre le contact avec l'élastique en réception de toile:

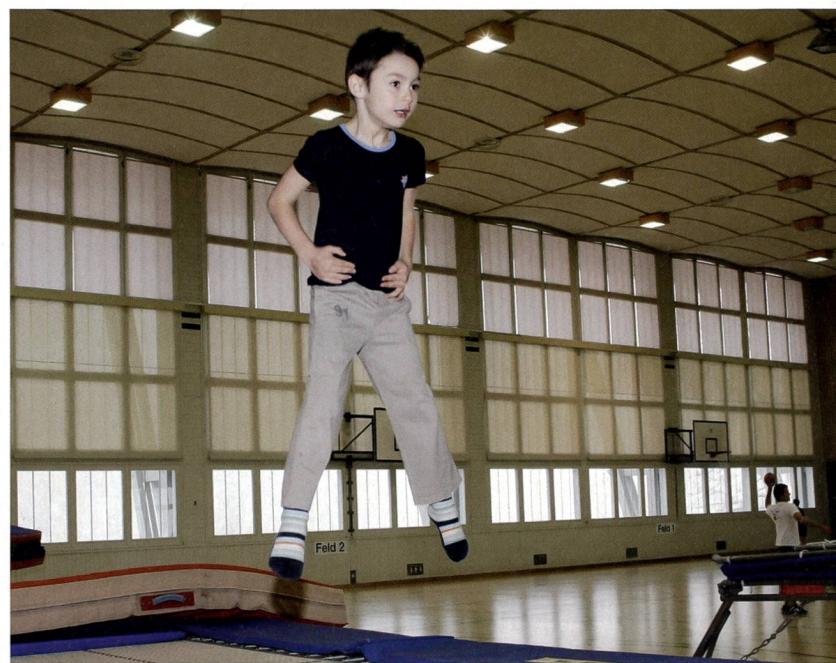
- 1/2 tour à droite, suivi de 1 tour, puis 1/2 tour à gauche, suivi de 1 tour
- 1/2 tour à droite, puis 1/2 tour à gauche, suivi de 1 tour à droite, puis 1 tour à gauche

## Privilégier la coordination à la tactique

Chaque saut exige des actions rapides, dynamiques et une totale tenue du corps, de l'envol à l'atterrissement. L'introduction des «pointes de pieds tendues» génère une meilleure extension.

Au tout début de l'apprentissage, les bras ne participent pas à la réalisation des sauts; les mains sont en appui sur les hanches afin d'éviter une amplitude trop importante, augmentant le déséquilibre. L'accent doit être mis sur la coordination entre les jambes et le tronc, ainsi que sur la tenue du corps à chaque étape du saut (surtout au niveau N 1, en rapport à leur tenue musculaire).

A partir des niveaux N 2/3, l'équilibre étant supposé poser moins de problème, les bras sont intégrés plus rapidement. En effet, le travail des bras représente un acteur déterminant dans la réalisation des sauts et plus particulièrement en matière de rythme et de préparation.



### Saut groupé

**Comment?** Après trois chandelles (sauts préparatoires), lever un genou (jambe fléchie à l'horizontale), le toucher rapidement avec les deux mains, le rabaisser pour une réception sur les deux pieds dans la toile. Qui parvient à enchaîner trois sauts consécutivement en levant le même genou, puis trois autres sauts en levant l'autre genou (N 1: chandelles, mains sur les hanches; N 2/3: avec action des bras)?

#### Variantes:

- Lever en alternance les genoux droit et gauche, toucher le genou levé des deux mains
- Sauter en levant les genoux simultanément et les toucher des deux mains
- Enchaîner deux à trois sauts groupés consécutivement

### Saut carpé serré

**Comment?** Même déroulement que pour le saut carpé écart, mais avec les jambes serrées.

#### Variantes:

- Dito en touchant les tibias puis les pointes de pieds
- N 1:dito avec travail des bras lors des sauts préparatoires

### Saut carpé écart

**Comment?** Après trois chandelles, lever les deux jambes tendues et écartées à 45° en rentrant le ventre (réversion du bassin) et toucher les genoux avec les mains, puis repositionner le corps verticalement pour la réception. Qui parvient à enchaîner trois sauts consécutivement (N 1:chandelles, mains sur les hanches; N 2/3: avec action des bras)?

#### Variantes:

- Dito en effectuant une fermeture (jambes sur tronc) plus importante (les jambes sont proches de l'horizontale) et toucher les tibias avec les mains
- Toucher les pointes de pieds avec les mains
- N 1:dito avec travail des bras lors des sauts préparatoires.

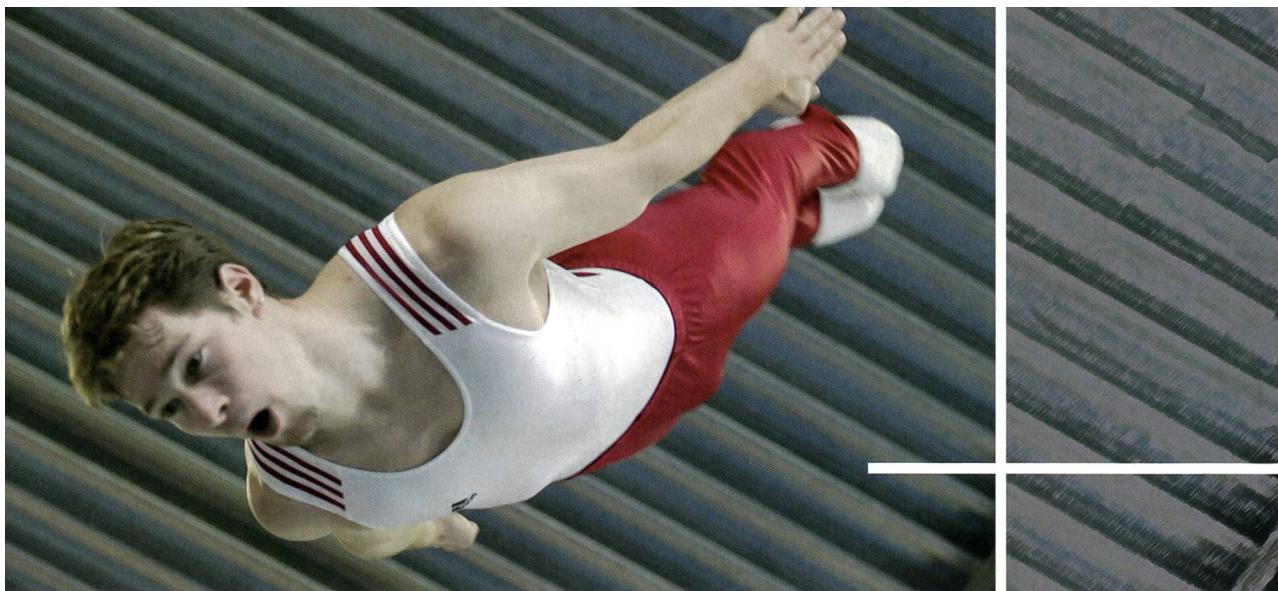
### Danse du saut groupé

**Comment?** Après trois chandelles, enchaîner successivement la montée genou droit, puis la montée genou gauche, tout en touchant des mains ces derniers au point culminant du saut. Qui parvient à enchaîner:

- N 1:4 × cette série,
- N 2:6 × cette série avec une amplitude moyenne,
- N 3:8 × cette série avec une grande amplitude, en gardant l'équilibre et sans se tromper?

#### Variantes:

- Dito en frappant des mains sous la cuisse
- Dito en faisant passer une balle de tennis d'une main à l'autre sous la cuisse

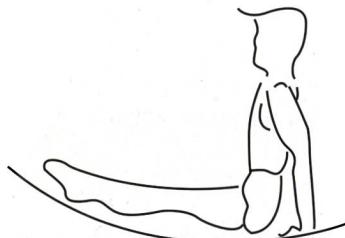


# *Sensations fortes garanties*

Sauter les yeux fermés requiert un grand effort sur soi-même et une visualisation parfaite du mouvement à exécuter. Rebondir sur le dos ou sur le ventre ne sont pas des actions naturelles; elles nous obligent à vaincre nos mécanismes instinctifs de protection.

## Tombé assis

**Comment?** Assis au centre du trampoline, jambes tendues et serrées. Dos droit légèrement incliné vers l'arrière. Bras fléchis, mains en appui sur la toile placées en retrait des fessiers et doigts en direction des pieds. Qui parvient, dans cette position, à rebondir sur la toile?



## Variantes:

- En l'air, allonger le corps et atterrir à nouveau en position assise, le bassin en rétroversión
- De la position de départ debout, rebondir légèrement et atterrir en position assise (comme énoncé ci-dessus), en déplaçant les pieds vers l'avant
- Deux ou trois petits rebonds des chevilles, puis action des bras (montée devant soi et descente sur les côtés) pour se retrouver finalement en position assise (comme énoncé ci-dessus). Mémo action: «bras – bassin – pieds – mains»
- «Debout – assis – debout – assis – debout – assis»
- $\frac{1}{2}$  tour – tombé assis
- Tombé assis –  $\frac{1}{2}$  tour – retour debout

## Sauter en aveugle

**Comment?** Position de départ debout, au centre du trampoline, pieds décalés. Enchaîner de petites chandelles combinées avec un  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  ou 1 tour complet dans un sens. Dito en sens inverse. Qui parvient à garder l'équilibre avec les yeux fermés tout en restant au centre de la toile?

Les autres apprenants et l'enseignant doivent crier «stop» lorsque l'apprenant s'éloigne du centre du trampoline et l'obliger ainsi à s'arrêter de sauter.

## Variantes:

- «Surf des mers 2»: debout, pieds décalés, mains sur les hanches. Dans la longueur du trampoline, effectuer trois sauts avec la jambe droite en avant, puis trois sauts avec la jambe gauche en avant; en se déplaçant en avant, en arrière et sur les côtés (latéralement).
- «Saut de base»: position de départ, mains en appui sur les hanches. Depuis le côté frontal du trampoline, sauter en avant, en arrière, latéralement
- «Horloge»: position de départ, mains en appui sur les hanches. Selon l'annonce de l'enseignant, effectuer  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  ou 1 tour complet dans un sens ou dans l'autre.

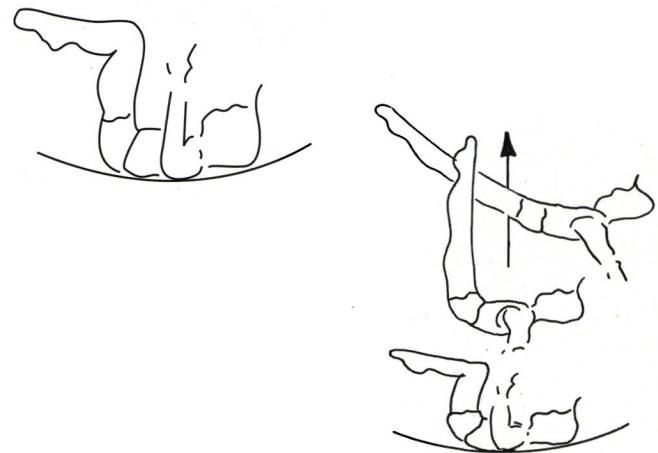
*Pour une meilleure approche et compréhension, mais aussi pour éviter tout risque, il est indispensable que l'apprenant se familiarise progressivement avec le trampoline. Gérer simultanément les appuis, l'équilibre, la hauteur et les actions à réaliser n'est pas envisageable. Raison pour laquelle les exercices sont abordés avec peu, voire pas de rebond du tout. Les rebonds et/ou enchaînements sont intégrés graduellement.*

### Saut dorsal

**Comment?** Sur le dos, au centre de la toile, bras et jambes orientés vers le plafond, menton sur la poitrine. Qui parvient à rebondir dans cette position (N 1-3)?

**Variantes:**

- N 2/3: dito en augmentant l'amplitude du mouvement et en allongeant le corps en l'air.
  - N 1: pieds décalés, bras croisés sur la poitrine. Poids du corps sur la jambe avant pour lever la jambe arrière tendue devant soi, laisser partir les épaules en arrière afin d'assurer une chute sur le dos. Jambe d'appui tendue et bras toujours croisés. Avant la réception, lever la jambe d'appui à hauteur de l'autre et ramener le menton sur la poitrine. Au renvoi de la toile, se grandir progressivement pour se retrouver debout et décroiser les bras.
  - N 2-3: dito mais avec les bras parallèles tendus devant soi.
  - Debout, pieds décalés, bras parallèles tendus devant soi. Effectuer une petite impulsion sur les deux jambes, pousser la poitrine et le bassin vers le haut, lever doucement les deux jambes tendues à hauteur des yeux, garder le dos plat. Au renvoi de la toile, se grandir progressivement pour revenir debout.
  - Dito depuis la position de départ, bras tendus latéralement.
- Mémo action: «bras – poitrine – bassin – jambes»

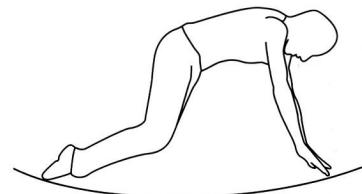


### Pluto le chien

**Comment?** Position quadrupédique, au centre du trampoline, nombril au-dessus de la croix. Qui parvient à rebondir d'un seul bloc en exerçant une poussée égale sur les mains et les genoux (N 1)?

**Variantes:**

- N 1: «Pluto marche sur place»: le bras droit et la jambe gauche sont déplacés en avant pendant que le bras gauche et la jambe droite sont déplacés en arrière
- N 2: «Pluto amble comme un cheval»: déplacer simultanément le bras et la jambe du même côté
- N 2: Pluto alterne l'amble et la marche tous les quatre rebonds.
- N 3: Pluto tourne autour de son axe latéral (autour de son nombril): rotation de  $1/4, 1/2$  ou 1 tour complet



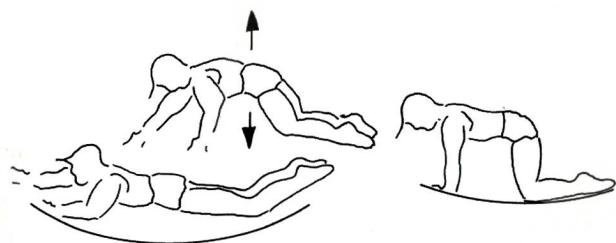
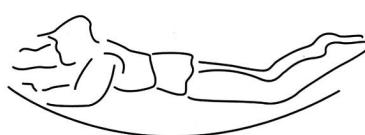
### Saut ventral

**Comment?** A plat ventre sur la toile. Bras fléchis, coudes écartés, mains ramenées à hauteur du front. Jambes serrées et talons en direction du plafond. Qui parvient à rebondir?

**Variantes:**

- De la position quadrupédique, tendre le corps, se laisser tomber sur le ventre et revenir à la position initiale
- En appui sur une jambe, bras tendus devant soi, corps incliné à l'oblique, effectuer une impulsion sur la jambe d'appui, lever celle-ci dans le prolongement de l'autre. Avant l'impact sur la toile, prendre la position ventrale. Au renvoi, pousser avec les mains et ramener les jambes à la verticale.
- Après un rebond, lever les bras et les épaules, tout en montant légèrement les fessiers vers l'arrière. Monter les talons afin de faire basculer l'ensemble du corps jusqu'à l'horizontale. Avant l'impact sur la toile, prendre la position ventrale. Au renvoi de la toile, pousser avec les mains et ramener les jambes à la verticale.

Mémo action: «bras – fessiers/talons – bras/pieds»



Attention: Si l'impact avec la toile s'avère dangereux (mauvaise inclinaison du corps), prendre immédiatement la position quadrupédique.

# Space Shuttle

Avoir un contrôle permanent de ses mouvements sur un trampoline. Toujours une bonne tenue du corps, indépendamment que l'on se trouve la tête en bas, sur le dos ou le ventre. Les défis qui attendent les apprenants sont inédits et demandent une qualité d'orientation particulière. Même la NASA forme ses hommes sur le trampoline avant de les envoyer dans l'espace.

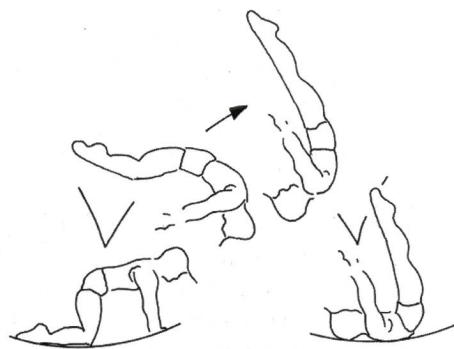
## Approche du salto avant

### Quadrupédique – Dos (rotation en avant)

**Comment?** Effectuer deux rebonds en position quadrupédique. Au troisième, dans sa phase ascendante, arrondir le dos en plaçant le menton sur la poitrine et en rentrant le ventre, tout en montant les fessiers. Ce mouvement crée une rotation vers l'avant autour de l'axe des épaules. Qui parvient à effectuer et contrôler cette rotation de 180° jusqu'à la réception dos ou assis?

**Attention:**

- La tonicité doit être maintenue pendant toute la rotation
- La tête doit toujours rester dans l'axe frontal
- Ne pas flétrir les bras au déclenchement de cette action
- Les jambes sont fléchies durant toute la rotation
- N 1: l'enseignant aide l'apprenant durant toute la rotation (une main sur le ventre et l'autre sur le dos)



**Plus difficile:**

- Doser précisément la rotation pour atterrir sur le dos puis revenir debout.  
Enchaîner l'exercice précédent trois fois consécutivement

### Dos – Quadrupédique (rotation en avant)

**Comment?** Deux rebonds en position dorsale. Au troisième, enrouler les épaules et le dos vers le haut (comme si l'on mettait un capuchon sur la tête; dos rond), rentrer le ventre et placer le menton sur la poitrine, talons contre les fessiers. Maintenir cette position pendant une rotation de 180° et préparer la réception en position quadrupédique. Qui parvient à effectuer cet exercice à son premier essai?

**Attention:**

- Le corps tourne autour de l'axe des épaules



**Plus difficile:**

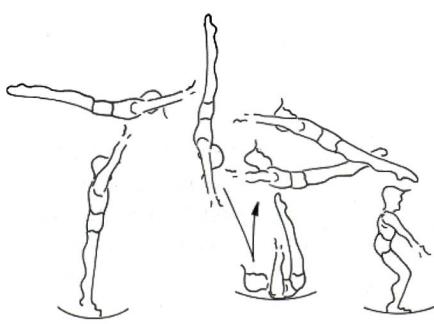
- Qui parvient à enchaîner cet exercice trois fois consécutivement sans appui intermédiaire sur les pieds (dos – 4 pattes – dos – 4 pattes – dos – 4 pattes)?

### 3/4 salto avant

**Comment?** De la position debout, jambes fléchies, bras tendus latéralement (paumes ouvertes vers l'avant), dos arrondi. Se pencher légèrement vers l'avant. De cette position, effectuer une impulsion dynamique sur les pieds afin de monter les fessiers (rentrer le ventre et regarder le nombril). Accompagner simultanément cette action d'une rotation des bras vers l'intérieur (pronation). Maintenir cette position jusqu'à la réception sur le dos, tout en restant tonique. Qui parvient, de la position dorsale, à rebondir sur ses pieds?

**Attention:**

- N 1: l'enseignant aidera l'apprenant durant toute la rotation (une main sur le ventre et l'autre sur le dos)
- Bloquer l'angle jambe/tronc (par un ventre tonique) lors de la réception sur le dos permet d'éviter le retour des genoux dans le nez.



## Approche du salto arrière

### «Schuss» en arrière

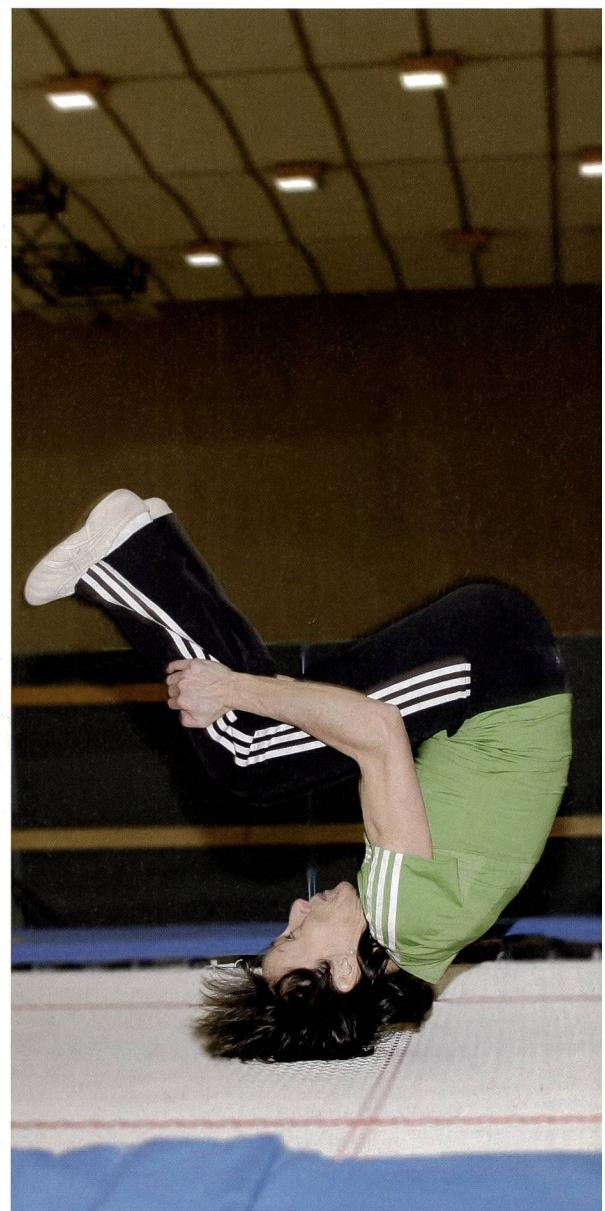
**Comment?** N 1: position groupée (au départ: menton sur la poitrine, bras repliés sur la poitrine, jambes fléchies), poussée dynamique des jambes et 1/4 de salto arrière. Réception dos en position groupée sur un tapis, dos et tête tenus.

#### Variantes:

- N 2/3: position groupée sur le bord du tapis de sécurité, dos orienté contre la toile. Se laisser tomber en arrière sur la pointe des fessiers tout en tenant ses genoux et en gardant le menton sur la poitrine. Ne pas se désunir dans la toile et profiter de cette «position de l'œuf» pour poursuivre la rotation et se retrouver sur les pieds
- N 1-3: dito avec les jambes tendues au départ. L'enseignant peut faciliter la rotation en accompagnant les pieds de l'apprenant

#### Attention:

- Cet exercice nécessite une bonne dose de courage. Il faut oser se laisser tomber en arrière sans savoir où l'on va. Menton toujours sur la poitrine!



### Bombe

**Comment?** N 2-3: départ au milieu du côté frontal, dos orienté contre la toile. Effectuer une chandelle, puis un saut groupé et garder la position jusqu'à la réception dans la toile (contact pieds-fessiers). Qui parvient à effectuer cet exercice à son premier essai?

#### Attention:

- Menton sur la poitrine; les mains ne lâchent jamais les genoux
- Tirer légèrement les genoux en arrière et en haut après réception sur les fessiers
- Genoux légèrement écartés

### Roulé-boulé

**Comment?** N 2-3: départ au milieu du côté frontal, dos orienté contre la toile. Se laisser tomber sur le dos (rond) en position groupée. Au rebond, tirer les genoux légèrement en arrière et en haut en gardant la position groupée et se laisser tourner en arrière (salto complet) jusqu'à la réception sur le dos. Les mains ne lâchent jamais les genoux.

#### Variantes:

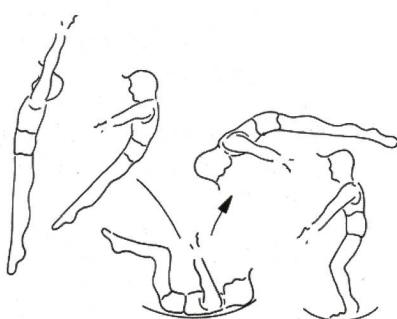
- Dito, position de départ au centre du trampoline, deux à trois sauts préparatoires
- Qui parvient à enchaîner trois séries consécutivement (dos – rotation arrière – dos – rotation arrière – dos – rotation arrière – pieds)?

### Pull-over

**Comment?** N 2/3: effectuer un saut dos; au renvoi de la toile, tirer sur les deux jambes tendues vers l'arrière tout en contractant le ventre afin de déclencher une rotation arrière. Maintenir la position jusqu'à la réception sur les pieds.

#### Attention:

- Lors de la réception, les jambes se trouvent devant la ligne verticale et après le rebond derrière cette ligne
- La tête demeure toujours dans le prolongement de la colonne vertébrale



# Petites combinaisons de sauts

La succession contrôlée de plusieurs sauts différents est le prochain défi sur un trampoline. Ces combinaisons stimulent la coordination des divers segments du corps et obligent constamment la recherche du bon équilibre.

Les combinaisons suivantes se composent de sauts verticaux (chandelles) et de saltos. Elles sont présentées selon un degré de difficulté croissant. Chaque apprenant a un sens de rotation préféré. Afin d'étoffer leur répertoire de mouvements, il est toutefois conseillé de les obliger à tourner dans les deux sens. Les combinaisons sollicitent particulièrement le système proprioceptif et développent le contrôle et la perception du mouvement.

## Attention:

*Il est recommandé de débuter par les sauts «Bébé kangourou», indépendamment du niveau des apprenants. Ce n'est que lorsqu'une combinaison de sauts est maîtrisée que l'on passe à l'exercice suivant.*

### Bébé kangourou (N 1)

**Comment?** Saut groupé - chandelle - saut carpé écart - chandelle - stop.

**Comment?**  $\frac{1}{2}$  tour debout - chandelle - saut carpé serré - chandelle - stop.

**Comment?** Saut assis retour debout -  $\frac{1}{2}$  tour debout - chandelle - stop.

**Comment?** Saut assis -  $\frac{1}{2}$  tour debout - chandelle - saut carpé écart - tour debout - stop.



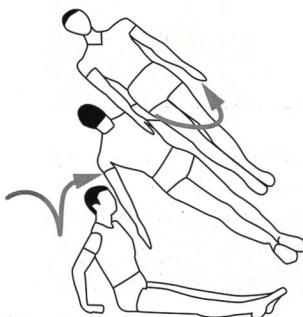
### Jeune kangourou (N 2)

**Comment?** Saut assis -  $\frac{1}{2}$  tour (axe longitudinal) 4 pattes - retour debout - saut groupé - stop.

**Comment?** Saut assis -  $\frac{1}{2}$  tour (axe longitudinal) 4 pattes -  $\frac{1}{2}$  tour assis - retour debout - chandelle - stop.

**Comment?** Saut assis -  $\frac{1}{2}$  tour (axe longitudinal) assis - retour debout - chandelle - saut groupé - stop.

**Comment?** Départ 4 pattes -  $\frac{1}{2}$  tour réception dos -  $\frac{1}{2}$  tour 4 pattes - retour debout - chandelle - stop (idem mais sens de vrille inversé).



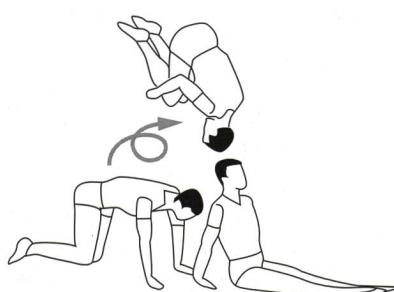
### Kangourou adulte (N 3)

**Comment?** Saut dos - assis - passer en saut ventral (carpé écart, groupé ou carpé serré) - retour debout - chandelle - stop.

**Comment?** Saut 4 pattes -  $\frac{1}{2}$  rotation salto avant au dos -  $\frac{1}{2}$  tour (axe longitudinal) 4 pattes -  $\frac{1}{2}$  rotation salto avant au dos -  $\frac{1}{2}$  tour debout - stop.

**Comment?** Chandelle - saut dos - pull-over ( $\frac{3}{4}$  rotation salto arrière) - chandelle -  $\frac{1}{2}$  tour debout - 1 tour debout - stop.

**Comment?** Chandelle -  $\frac{3}{4}$  rotation salto avant au dos -  $\frac{1}{2}$  tour debout - saut dorsal - pull-over ( $\frac{3}{4}$  rotation salto arrière) - chandelle - stop.



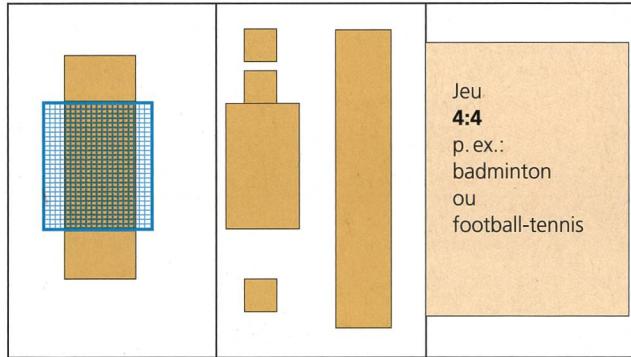
# Une leçon bien préparée

Un trampoline, 24 élèves. Une leçon de 90 minutes, dont un tiers consacré à l'échauffement et à l'installation du matériel. Soixante minutes de travail à diviser par le nombre d'apprenants. Résultat: deux minutes et demie par personne sur le trampoline.

**C**haque passage dure au maximum une trentaine de secondes. On arrive à la conclusion suivante: quatre passages par élève et par heure (30 secondes pour les changements). Que font-ils donc entretemps?



## Organisation d'une halle avec un trampoline



Halle divisée en trois parties, huit élèves par terrain

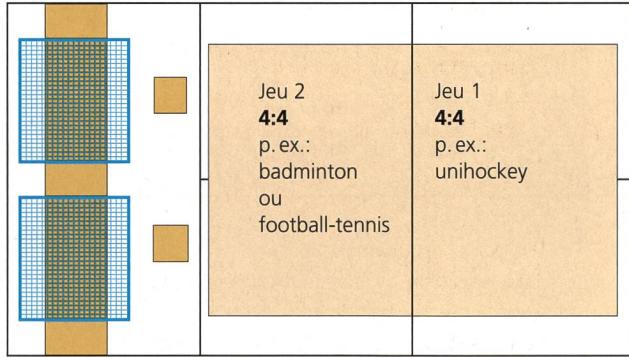
Partie 1: Trampoline

Partie 2: Piste avec exercices de renforcement au sol ou mini-trampolines

Partie 3: Terrain de jeu

Changement de terrain après deux passages des huit élèves sur le trampoline

## Organisation d'une halle avec deux trampolines



Halle divisée en trois parties, huit élèves par terrain

Partie 1: Deux trampolines + mini-trampolines pour des exercices de tenue du corps

Partie 2: Terrain de jeu; choisir un jeu qui ne perturbe pas les sauteurs (balles, etc. = risques)

Partie 3: Terrain de jeu

Changement de terrain après quatre passages des huit élèves sur le trampoline

## Bibliographie

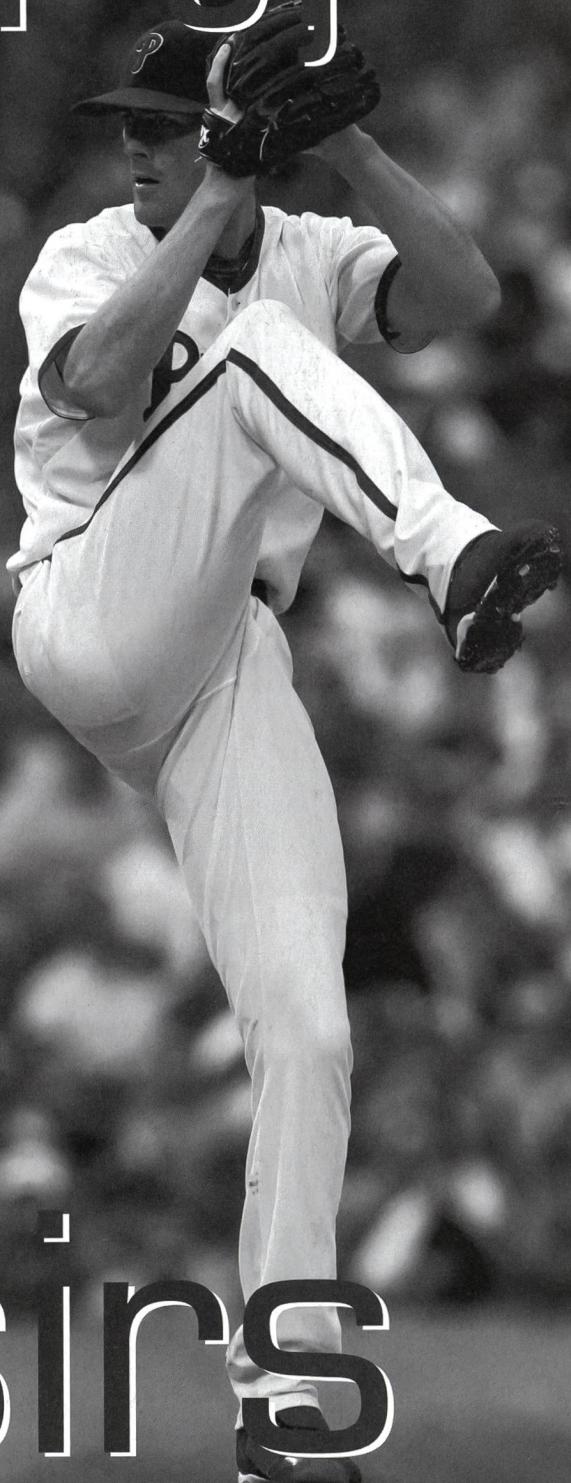
- Soulard, C.; Chambrillard, P. (2000): **ABC trampoline. Apprendre en trampoline. «Part-Method».** Aix-les-Bains: France Promo Gym, 110 pages. ISBN 2-906411-28-0.
- Meyer, M.; Christlieb, D.; Keunig, N. (2005): **Trampolin, Schwere losigkeit leicht gemacht.** Aachen: Meyer&Meyer Verlag, 296 pages. ISBN 3-89899-067-2.
- Stäbler, M. (2006): **Bewegung, Spass und Spiel auf dem Trampolin.** Schorndorf: Hofmann-Verlag, 231 pages. ISBN 3-7780-7873-9.
- Bechter, B.; Gautschi, R.; Keim, V. (2004): **Cahier pratique «mobile» 4/04. «Mini-trampoline».** Macolin: OFSPO, 15 pages.
- Bechter, B. (2004): **DVD lié au cahier pratique «Mini-trampoline».**

# Sport

## Jeu

### et

## Loisirs



[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

Alder+Eisenhut AG  
9642 Ebnat-Kappel  
Téléfone 071 992 66 66  
Fax 071 992 66 44



**alder + eisenhut**  
turngeräte      sportsgear      service