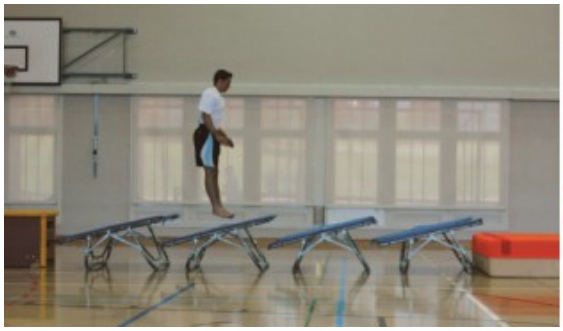
Sauts de base et formes ludiques au mini-trampoline

1. Jeu des virus. 3 sautoirs de couleurs différentes, 3 antidotes : postures C+, C-, I. 3 virus jaunes : se placer en posture C+ sur le dos pour se protéger ; 3 virus verts : se placer en posture C- sur le ventre pour se protéger ; 3 virus rouges : se placer en posture I debout (ou sur le dos) pour se protéger. Tout joueur mal ou non protégé se fait toucher et attrape dès lors le virus correspondant et prend lui aussi un sautoir. Quel virus a été le plus « virulent » ? Variante plus simple : 2 virus de chaque couleur ; au fil du jeu, le virus n'augmente pas puisque le joueur touché prend le virus qui l'a attrapé.

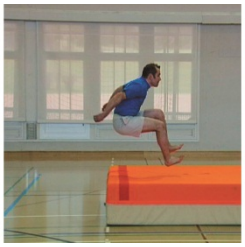
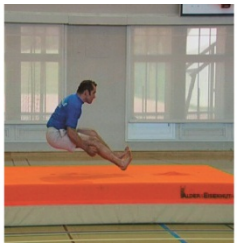
2. Homme de bois (posture I) porté par tous les autres couchés sur le dos en 2 colonnes ''tête contre tête'' (épaules en quinquonce) bras tendus vers le haut.

3. Echauffement course estafette relais avec carte UNO, 4 équipes de 5. 4 mini-trampolines disposés sur l'équivalent d'un cercle de rythmique avec un petit tapis derrière en direction du centre. Parcours : courir, faire le tour du trampoline, monter dessus et faire 5 sauts sur place (posture I), puis réception sur le tapis, 4 sauts de grenouille, tirer une carte, si bonne couleur la prendre et passer le relais à la course, si mauvaise couleur la remettre en place et passer le relais en refaisant les 5 sauts sur le mini, si carte spéciale (noire) faire idem que mauvaise couleur + 5 appuis faciaux devant le mini.

4. Sauts des kangourous. 4 trampolines à la suite avec caissons intercalés (niveau A), sans caisson mais avec 2 aides qui tiennent une main (niveau B). Attention au mini-trampoline open, mettre des gros ballons pour boucher les trous laissés entre les trampolines.



5. Attaque avec les pieds dans le trampoline, position des bras et du centre de gravité (position pilote de formule 1). Qui arrive courir, sauter sur un gros tapis et le faire se déplacer en avant en maintenant la position ci-dessus ? Idem sous forme de course-relais, quel groupe amènera son tapis le plus rapidement contre le mur ?

6. Sauts de base, tendu, groupé, écart, ½ tour avec une réception dans le 1er 1/3 du tapis et en maintenant le regard horizontal. Idem en musique.

Bibliographie et photos : Mobilesport, cahier pratique, 09.2011

Circuit d'apprentissage en ateliers :

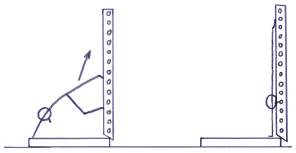
le renversement

1. Conditions préalables : quadrupédie, force d'appui et ATR (Appui Tendu Renversé).

Postes proposés : déplacements à 4 patttes (attention, pas sur les genoux) singe puis lapin, mains toujours à plat. « Brouette » dos rond ou plat (mais pas cintré) tenue en-dessus du genou donc jambes écartées ; marcher, puis sursauter simultanément sur les deux mains, bras tendus (attention : difficile).

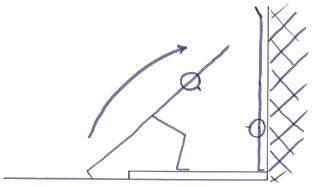
ATR :

a)



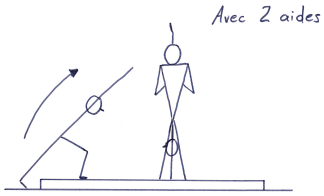
- 1 aide à l'épaule et à la cuisse de chaque côté.
- 1 aide à l'épaule et à la cuisse.
- Exécution sans aide.

b)



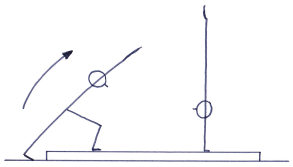
- 1 aide à l'épaule et à la cuisse de chaque côté.
- 1 aide à l'épaule et à la cuisse.
- Exécution sans aide.

c)



- les aides contrôlent sans cesse la tonicité musculaire.

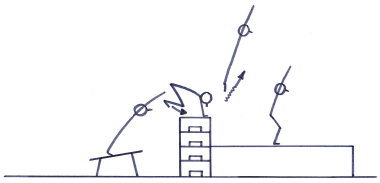
d)



Un grand nombre d'essais seul(e) permet d'y arriver.

Phase d'appui :

e)



Ne pas poser les genoux sur le caisson.

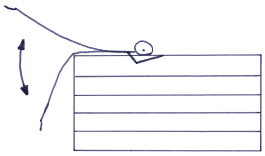
Insister sur la répulsion d'épaules.

2. Circuit préparatoire au renversement.

Postes proposés : perfectionnement et entraînement du « coup de fouet » durant lequel le corps passe de C+ (dans la toile) à C- en phase d'appui. Renforcement combiné de la ceinture abdominale, notamment des dorso-lombaires. Travail accentué de la répulsion d'épaules, bras tendus.

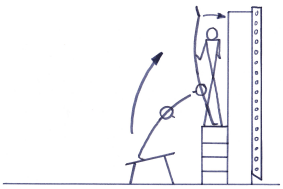
Coup de fouet :

a)



Travail en série de 10 répétitions.

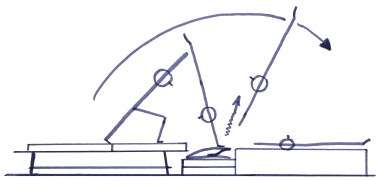
b)



1 aide de chaque côté sur le caisson.

Répulsion :

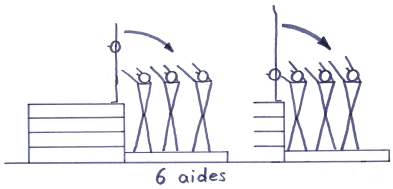
c)



- Insister sur le travail bras tendus.
- Contrôler la tonicité musulaire.

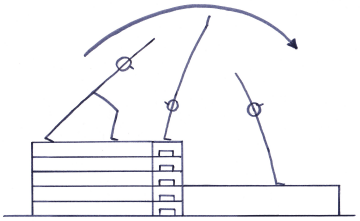
3. Circuit d'entraînement-perfectionnement

a)



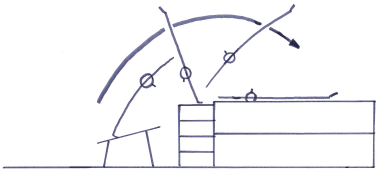
La tonicité musculaire est le « baromètre » de la peur.

b)



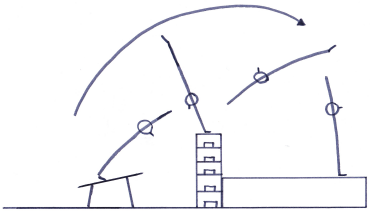
1 aide de chaque côté sur le gros tapis. La main la plus proche tient l'épaule, l'autre soutient les omoplates.

c)



- Contrôle systématique du fouet, de la répulsion et de la tonicité musculaire. Hauteur du caisson : 90 cm.

Forme finale :



Eloigner progressivement le mini-trampoline pour favoriser une position correcte du corps.

Aide avant ou après le caisson.

Musiques utilisées :
"So What" de PINK (version instrumentale) // "La Valse d'Amélie" de Yann Tiersen // "Breath and Life" de Audiomachine

©P. Reuse – Ph. Arn / 08.2012