

Les niveaux de pratiques au trampoline

Pour commencer

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

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

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

→ Un niveau donné recouvre le champ des possibles.

On y trouve donc :

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

Une série longue représente la valeur d'un ½ mouvement de compétition avec sa césure la plus appropriée, 5^{ème} ou 6^{ème} touche.

Ces séries prennent la forme:

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

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

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

Ce qui caractérise le travail des séries :

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

Les séries se caractérisent par:

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

et peuvent se multiplier en faisant varier les positions: "**Groupé**", "**Carpé**" ou "**Tendu**".

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

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