

COMPOSITION D'EXERCICES AU TRAMPOLINE



COMPOSITION D'EXERCICES

Logique interne de l'activité:

C'est enchaîner 10 sauts consécutifs en tenant compte de 3 aspects essentiels:

- *La tenue du corps:*

Position des segments, respect des angles d'ouverture et de fermeture, placement des segments

- *La stabilité:*

Déplacement au cours de l'exercice et arrêt final

- *L'amplitude:*

perte d'amplitude se traduit par une pénalité en terme de ToF, mais également une gêne en terme d'enchaînement

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir:

- ***aérer les enchaînements avec des sauts de base:***

- *Chandelles (à l'entraînement), saut groupé, saut écart*

Ces sauts permettent de :

- ✓ *se replacer sur la toile*

- ✓ *rendre plus faciles certaines phases charnières de l'enchaînement*

- ***respecter l'alternance avant arrière:***

- *Sans la respecter, la possibilité d'enchaîner 10 sauts s'amenuise considérablement.*

Cependant, Il ne faut pas pour des raisons de préparation à la compétition, ne jamais travailler les liaisons « avant - avant » et « arrière - arrière ».

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- *les nouvelles figures sont placées en 1^{ère} ou dernière position chez le débutant*
 - *une nouvelle figure est une figure qui vient d'être apprise et qui va être placée dans un contexte d'enchaînement*
- *Eviter des écarts trop importants entre les libres*
 - *la composition d'un exercice libre n'est pas l'addition de touches isolées pour satisfaire à un total de point. Ce doit être un enchaînement cohérent dans les liaisons et dans le niveau concerné.*

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- *la perte d'amplitude est normale pour certaines figures:*

- *figures partant du ventre: cody*
- *figures partant du dos: barani ball out*

Ces figures ont leur place en 2^{ème} ou 10^{ème} touche

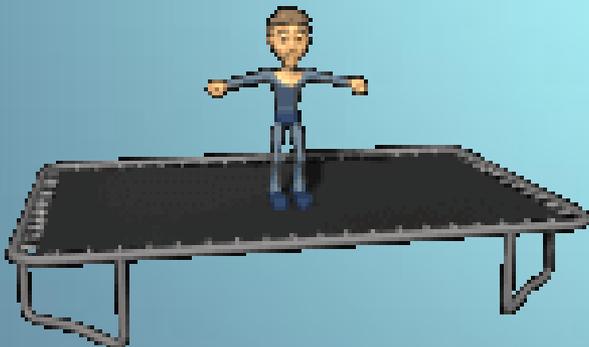
COMPOSITION D'EXERCICES

Les « mini enchaînements »

- 2 Sauts de base
- 1 Figure de base
- 1 « 1/2 vrille »

Exemple :

- | | |
|------------------------|---------------|
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ Assis | 0,0 |
| ■ Debout | 0,0 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ vrille | 0,1 |
| | <i>0,1 pt</i> |



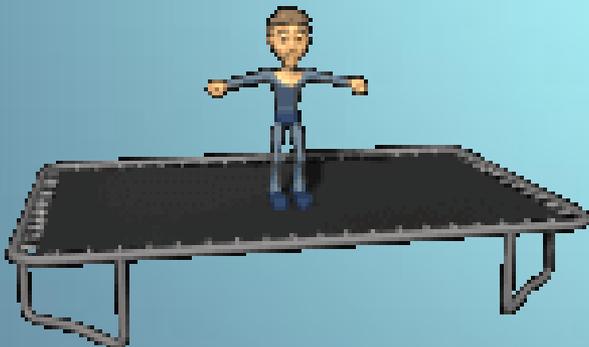
COMPOSITION D'EXERCICES

Les « mini enchaînements »

- 2 Sauts de base
- 1 Figure de base
- 1 « 1/2 vrille »

Exemple :

- Saut groupé 0,0
 - Assis 0,0
 - $\frac{1}{2}$ assis 0,1
 - debout 0,0
 - Saut écart 0,0
- 0,1 pt



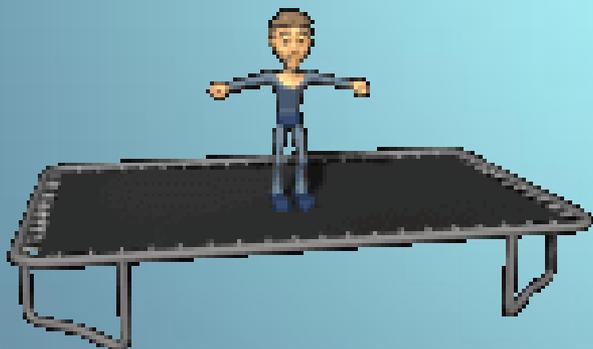
COMPOSITION D'EXERCICE

Les « mini enchaînements »

- 1 Saut de base
- 1 Figure de base
- 2 « 1/2 vrille »

Exemple :

■ $\frac{1}{2}$ Assis	0,1
■ Debout	0,0
■ Saut groupé	0,0
■ Assis	0,0
■ $\frac{1}{2}$ debout	0,1
	<i>0,2 pt</i>



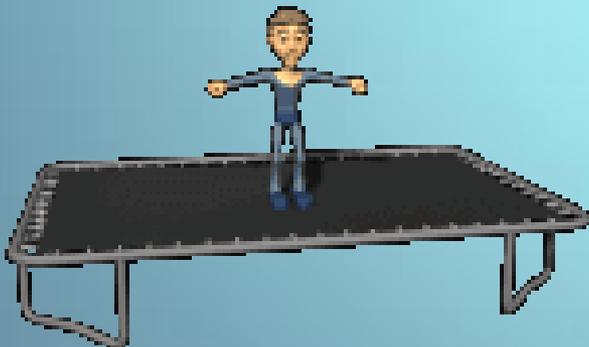
COMPOSITION D'EXERCICE

Les « mini enchaînements »

- 1 Saut de base
- 2 Figures de base
- 1 « 1/2 vrille »

Exemple :

■ ventre	0,1
■ Debout	0,1
■ Saut groupé	0,0
■ Assis	0,0
■ $\frac{1}{2}$ debout	0,1
	<i>0,3 pt</i>



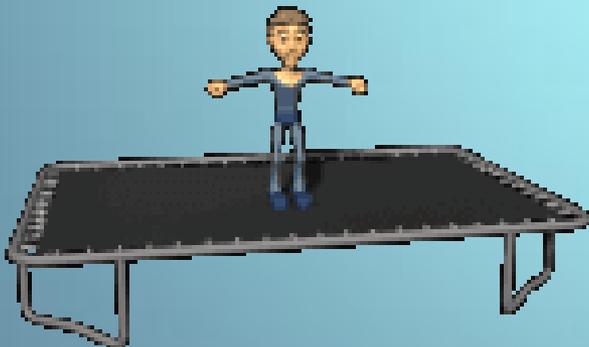
COMPOSITION D'EXERCICE

Les « mini enchaînements »

- 1 Saut de base
- 2 Figures de base
- 1 « 1/2 vrille »

Exemple :

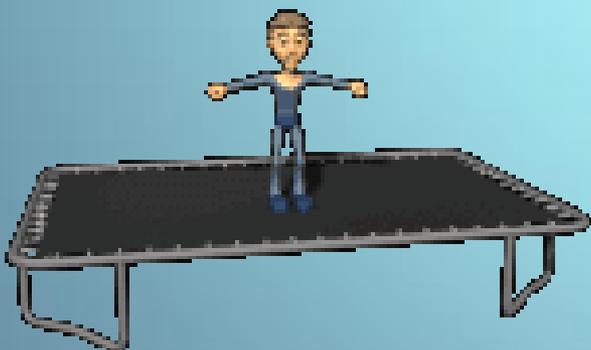
■ $\frac{1}{2}$ assis	0,1
■ Debout	0,0
■ Saut groupé	0,0
■ Dos	0,1
■ debout	0,1
	<i>0,3 pt</i>



COMPOSITION D'EXERCICE

En dessous de 0,7 pt

- 3 Sauts de base
- 2 Figures de base
- 3 « 1/2 vrille »



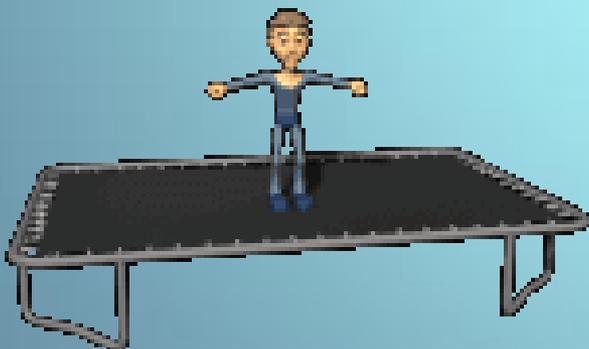
Exemple :

- | | |
|------------------------------|---------------|
| ■ Ventre | 0,1 |
| ■ Debout | 0,1 |
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ Assis | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,1 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ Debout | 0,0 |
| ■ Saut carpé | 0,0 |
| | <i>0,5 pt</i> |

COMPOSITION D'EXERCICE

En dessous de 0,7 pt

- 3 Sauts de base
- 2 Figures de base
- 3 « 1/2 vrille »



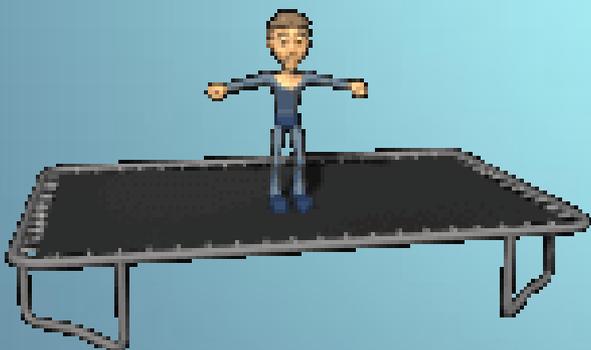
Exemple :

- | | |
|------------------------|---------------|
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ Debout | 0,0 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ Assis | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,1 |
| ■ Saut carpé | 0,0 |
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ Dos | 0,1 |
| ■ Debout | 0,1 |
| | <i>0,5 pt</i> |

COMPOSITION D'EXERCICE

En dessous de 0,7 pt

- 3 Sauts de base
- 2 Figures de base avec ou sans vrille
- 4 « 1/2 vrille »



Exemple :

- | | |
|------------------------|---------------|
| ■ Assis | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,1 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Assis | 0,1 |
| ■ Debout | 0,0 |
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ Dos | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,2 |
| ■ Saut carpé | 0,0 |
| | <i>0,6 pt</i> |

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 0,7 et 1,2 pt

- 3 Sauts de base
- 3 Figures de base
- 1 « 1/2 vrille »
- 1 vrille

Exemple :

- | | |
|------------------------|---------------|
| ■ Assis | 0,0 |
| ■ Debout | 0,0 |
| ■ Saut carpé | 0,0 |
| ■ Ventre | 0,1 |
| ■ Debout | 0,1 |
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ dos | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,2 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ vrille debout | 0,2 |
| | <i>0,7 pt</i> |

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 0,7 et 1,2 pt

- 2 Sauts de base
- 3 Figures de base
- 3 « 1/2 vrille »

Exemple :

■ Ventre	0,1
■ Debout	0,1
■ $\frac{1}{2}$ assis	0,1
■ debout	0,0
■ Saut groupé	0,0
■ Assis	0,0
■ $\frac{1}{2}$ Debout	0,1
■ Saut écart	0,0
■ dos	0,1
■ $\frac{1}{2}$ debout	0,2
	<i>0,7 pt</i>

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 0,7 et 1,2 pt

- 3 Sauts de base
- 3 Figures de base
- 4 « 1/2 vrille »

Exemple :

- | | |
|------------------------|---------------|
| ■ Ventre | 0,1 |
| ■ Debout | 0,1 |
| ■ Saut groupé | 0,0 |
| ■ $\frac{1}{2}$ assis | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ assis | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ debout | 0,1 |
| ■ Saut écart | 0,0 |
| ■ dos | 0,1 |
| ■ $\frac{1}{2}$ debout | 0,2 |
| ■ saut carpé | 0,0 |
| | <i>0,8 pt</i> |

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 0,7 et 1,2 pt

- 3 Sauts de base
- 3 Figures de base
- 3 « 1/2 vrille »
- 1 salto (arr. ou avant)



- Le salto est placé en dernière touche et est en position groupée.

Exemple :

■ Dos	0,1
■ $\frac{1}{2}$ Debout	0,2
■ Saut serré	0,0
■ Ventre	0,1
■ Debout	0,1
■ Saut groupé	0,0
■ $\frac{1}{2}$ Assis	0,1
■ $\frac{1}{2}$ Debout	0,1
■ Saut écart	0,0
■ Salto arr. o	0,5
	1,2 pt

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 0,7 et 1,2 pt

- 3 Sauts de base
- 3 Figures de base
- 3 « 1/2 vrille »
- 1 salto (arr. ou avant)



- Le salto est placé en dernière touche et est en position groupée.

Exemple :

■ $\frac{1}{2}$ assis	0,1
■ $\frac{1}{2}$ Debout	0,1
■ Saut carpé	0,0
■ Ventre	0,1
■ Debout	0,1
■ Saut groupé	0,0
■ Dos	0,1
■ $\frac{1}{2}$ Debout	0,2
■ Saut écart	0,0
■ Salto arr. o	0,5
	<i>1,2 pt</i>

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 1,2 et 1,8 pt

- 2 ou 3 Sauts de base
- Figures de base avec ou sans vrille
- 2 rotations (avant et arrière)



▪ Le salto avant est placé en dernière touche !

Exemple :

▪ Salto arr. o	0,5
▪ $\frac{1}{2}$ Assis	0,1
▪ $\frac{1}{2}$ Debout	0,1
▪ Saut groupé	0,0
▪ $\frac{1}{2}$ Ventre	0,2
▪ Debout	0,1
▪ Assis	0,0
▪ Debout	0,0
▪ Saut écart	0,0
▪ Salto avt. o	0,5
	<i>1,5 pt</i>

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 1,8 et 2,5 pts

- 2 ou 3 Sauts de base
- Figures de base avec ou sans vrille
- 3 rotations (avant et arrière)



▪ Les rotations sont isolées les unes des autres

Exemple :



- | | |
|------------------------|-----|
| ▪ Salto arr. o | 0,5 |
| ▪ Saut groupé | 0,0 |
| ▪ Barani carpé | 0,6 |
| ▪ Saut serré | 0,0 |
| ▪ Ventre | 0,1 |
| ▪ Debout | 0,1 |
| ▪ Dos | 0,1 |
| ▪ $\frac{1}{2}$ Debout | 0,2 |
| ▪ Saut écart | 0,0 |
| ▪ Salto avt. < | 0,6 |

2,2 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 2,5 et 3,1 pts

- 3 Sauts de base
- Figures de base avec ou sans vrille
- 5 rotations (avant et arrière)



▪ Enchaînement des saltos par deux

Exemple :



- Salto arr. / 0,6
- Barani carpé 0,6
- Saut serré 0,0
- $\frac{1}{2}$ Assis 0,1
- $\frac{1}{2}$ Debout 0,1
- Saut groupé 0,0
- Salto arr. o 0,5
- Barani groupé 0,6
- Saut écart 0,0
- Salto avt. < 0,6

3,1 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 3,2 et 4 pts

- 1 ou 2 Sauts de base
- Figures de base avec vrille
- Liaison "back-barani"
- Piqué - ball out <



- Enchaînement des saltos par deux

Exemple :



- Salto arr. / 0,6
- Barani carpé 0,6
- $\frac{1}{2}$ ventre 0,2
- Debout 0,1
- Saut groupé 0,0
- Salto arr. o 0,5
- Barani groupé 0,6
- Saut écart 0,0
- Piqué américain 0,3
- Ball out carpé 0,7

3,6 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 4 et 4,8 pts

- 1 Saut de base
- Liaison "back-barani" et "barani-back"
- 2 sauts spécifiques



- $\frac{3}{4}$ arrière en début d'exercice
- Liaison "back - piqué"

Exemple :



- $\frac{3}{4}$ arr. / 0,3
- Cody groupé 0,6
- Saut écart 0,0
- Salto arr / 0,6
- Barani carpé 0,6
- Salto arr < 0,6
- Barani groupé 0,6
- Salto arr. o 0,5
- Piqué américain 0,3
- Ball out carpé 0,7

4,8 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 4,8 et 5,5 pts

- 0 Saut de base
- 10 rotations successives
- Vrille arrière
- 2 sauts spécifiques



- Salto avant carpé en fin d'exercice
- Liaison "back - piqué"

Exemple :



- $\frac{3}{4}$ arr. / 0,3
- Cody groupé 0,6
- Salto arr / 0,6
- Barani carpé 0,6
- Full 0,7
- Barani groupé 0,6
- Salto arr o 0,5
- Piqué américain 0,3
- BBo carpé 0,7
- Salto avant < 0,6

5,5 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 5,5 et 6,0 pts

- Barani Tendu
- Rudy et full
- 2 sauts spécifiques



▪ Rudy et full sont isolés
l'un de l'autre

Exemple :



- Salto arr / 0,6
 - Rudolph 0,8
 - Salto arr < 0,6
 - Barani Tendu 0,6
 - Full 0,7
 - Barani groupé 0,6
 - Salto arr o 0,5
 - Piqué américain 0,3
 - BBo carpé 0,7
 - Salto avant < 0,6
- 6,0 pts*

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 6,0 et 6,5 pts

- Barani Tendu
- Rudy et full
- 1ère Double rotation
(avant ou arrière)



- 1 $\frac{3}{4}$ avant en début ou fin d'exercice
- Rudy et full sont isolés l'un de l'autre

Exemple :



- 1 $\frac{3}{4}$ Avant o 0,8
- B. B. Out o 0,7
- Back / 0,6
- Rudolph 0,8
- Back carpé 0,6
- Barani Tendu 0,6
- Full 0,7
- Piqué américain 0,3
- B. B. out < 0,7
- Salto avant < 0,6

6,4 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 6,5 et 7 pts

- 2 Doubles rotations
(Half out ou $1 \frac{3}{4}$ avant, ou 2 back)



▪ Priorité au "barani out system"

Exemple :



- Half out o 1,1
- Back / 0,6
- Rudolph 0,8
- Back carpé 0,6
- Barani Tendu 0,6
- Full 0,7
- Barani o 0,6
- Back o 0,5
- $1 \frac{3}{4}$ Avant o 0,8
- B. B. out o 0,7

7,0 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Travaux pratiques :

- **Construisez un libre à 2,5 pts.**

- **Construisez un libre à 3,5 pts.**

- **Construisez un libre à 4,5 pts.**

- **Construisez un libre à 5,5 pts.**

- **Construisez un libre à 6,5 pts.**

COMPOSITION D'EXERCICE AU TRAMPOLINE

Merci de votre attention !

Cours moniteur Trampoline
1 / 6 - janvier 2014

COMPOSITION D'EXERCICE AU TRAMPOLINE



W.B.2 Trampoline
14/19 - octobre 2013

COMPOSITION D'EXERCICES

Logique interne de l'activité:

C'est enchaîner 10 sauts consécutifs en tenant compte de 3 aspects essentiels:

- *La tenue du corps:*

Position des segments, respect des angles d'ouverture et de fermeture, placement des segments

- *La stabilité:*

Déplacement au cours de l'exercice et arrêt final

- *L'amplitude:*

perte d'amplitude se traduit par une pénalité en terme de ToF, mais également une gêne en terme d'enchaînement

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- ***Aérer les enchaînements avec des sauts de base:***

- *Chandelles (à l'entraînement), saut groupé, saut écart*

Ces sauts permettent de :

- ✓ *se replacer sur la toile*

- ✓ *rendre plus faciles certaines phases charnières de l'enchaînement*

- ***Respecter l'alternance avant-arrière:***

- *Sans la respecter, la possibilité d'enchaîner 10 sauts s'amenuise considérablement.*

Cependant, Il ne faut pas pour des raisons de préparation à la compétition, ne jamais travailler les liaisons « avant - avant » et « arrière - arrière ».

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- *Les nouvelles figures sont placées en 1^{ère} ou dernière position chez le débutant*
 - *une nouvelle figure est une figure qui vient d'être apprise et qui va être placée dans un contexte d'enchaînement*
- *Eviter des écarts trop importants entre les libres*
 - *la composition d'un exercice libre n'est pas l'addition de touches isolées pour satisfaire à un total de point. Ce doit être un enchaînement cohérent dans les liaisons et dans le niveau concerné.*

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- *La perte d'amplitude est normale pour certaines figures:*

- *figures partant du ventre: cody*
- *figures partant du dos: barani ball out*

Ces figures ont leur place en 2^{ème} ou 10^{ème} touche

- *Respecter les niveaux de progression:*

- *les niveaux de progression correspondent aux différentes étapes dans l'apprentissage des éléments*

COMPOSITION D'EXERCICES

Les principales règles à retenir

- *Choix des doubles rotations*
 - *pas avant 5,5 / 6 points de difficulté*

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 6,0 et 6,5 pts

- Barani Tendu
- Rudy et full
- 1ère Double rotation
(801o)



- $\frac{3}{4}$ avant en fin d'exercice
- Rudy et full sont isolés
l'un de l'autre

Exemple :

- Half out o 1,1
 - Back / 0,6
 - Barani / 0,6
 - Full 0,7
 - Barani o 0,6
 - Back < 0,6
 - Rudolph 0,8
 - Back o 0,5
 - $\frac{3}{4}$ Avant o 0,3
 - Barani B. out o 0,7
- 6,5 pts*

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 6,5 et 7 pts

- 2 Doubles rotations
(Half out ou $1 \frac{3}{4}$ avant, ou 2 back)



▪ Priorité au "barani out system"

Exemple :

- Half out o 1,1
 - Back / 0,6
 - Barani < 0,6
 - Full 0,7
 - Barani o 0,6
 - Back < 0,7
 - Rudolph 0,8
 - Back o 0,5
 - $1 \frac{3}{4}$ Avant o 0,8
 - Barani B. out o 0,7
- 7,0 pts*

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 7 et 7,5 pts

- 2 Doubles rotations
(Half out et $1 \frac{3}{4}$ avant)
- Apparition du RBO



- Priorité aux positions
carpées et tendues

Exemple :

- Half out < 1,3
- Back / 0,6
- Barani Tendu 0,6
- Full 0,7
- Barani < 0,6
- Back < 0,6
- Rudy 0,8
- Back o 0,5
- $1 \frac{3}{4}$ Avant o 0,8
- Rudy Ball out 0,9

7,4 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 7,5 et 8 pts

- 3 Doubles rotations
(Half out o et < et $1 \frac{3}{4}$ avant)
- Liaison Full-Rudy



▪ Les doubles rotations
sont en début d'exercice

Exemple :

▪ Half out <	1,3
▪ Back /	0,6
▪ Half out o	1,1
▪ Back carpé	0,6
▪ Barani o	0,6
▪ Full	0,7
▪ Rudy	0,8
▪ Back o	0,5
▪ $1 \frac{3}{4}$ Avant <	0,9
▪ Rudy Ball out	0,9
	<i>8,0 pts</i>

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 8 et 8,5 pts

- 4 Doubles rotations
(avant et arrière)
- Liaison Full-Rudy



- Enchaînement de 3 doubles rotations au début

Exemple :

- Half out < 1,3
- 2 Back o 1,0
- Half out o 1,1
- Back / 0,6
- barani o 0,6
- Full 0,7
- Rudy 0,8
- Back < 0,6
- 1 $\frac{3}{4}$ Avant < 0,9
- Rudy Ball out 0,9

8,5 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 8,5 et 9 pts

- 4 Doubles rotations
(avant et arrière)
- Série des vrilles



- Liaison des vrilles
- Liaison "Full - 1 $\frac{3}{4}$ avant"

Exemple :

- Half out < 1,3
- 2 Back o 1,0
- Half out o 1,1
- Back / 0,6
- Barani / 0,6
- 2 Full 0,9
- Rudolph 0,8
- Full 0,7
- 1 $\frac{3}{4}$ Avant < 0,9
- Rudy Ball out 0,9

8,8 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 9 et 9,5 pts

- 5 Doubles rotations
(avant et arrière)
- Série des vrilles



- Liaison 2 back - barani
- Liaison "2 Full-1 $\frac{3}{4}$ avant"

Exemple :

- Half out < 1,3
- HiHo o 1,2
- Half out o 1,1
- 2 Back o 1,0
- Barani / 0,6
- Full 0,7
- Rudolph 0,8
- 2 Full 0,9
- 1 $\frac{3}{4}$ Avant < 0,9
- Rudy Ball out 0,9

9,4 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Entre 9,5 et 10 pts

- 6 Doubles rotations
(avant et arrière)
- 800< en 10^{ème}



- Liaison 2 back - barani
- Liaison « 801< 811o 801o »

Exemple :

▪ Rudy out <	1,5
▪ back /	0,6
▪ Half out <	1,3
▪ Hiho o	1,2
▪ Half out o	1,1
▪ 800o	1,0
▪ barani /	0,6
▪ Full	0,7
▪ 41 o	0,6
▪ 2 back <	1,2
	9,8 pts

COMPOSITION D'EXERCICE

Quelques règles à retenir :

- **Aérer les enchaînements avec des sauts de base**
- **Respect de l'alternance "avant – arrière"**
- **Placement stratégique avec les nouvelles figures**

COMPOSITION D'EXERCICE

Quelques règles à retenir :

- **Eviter les écarts trop important entre les exercices**
- **Tenir compte de la variation de l'amplitude**
- **Règle des 0,6 pts de différence**

COMPOSITION D'EXERCICE

Travaux pratiques :

▪ **Construisez un libre à 7,0 pts.**

▪ **Construisez un libre à 7,5 pts.**

▪ **Construisez un libre à 8 pts.**

▪ **Construisez un libre à 8,5 pts.**

▪ **Construisez un libre à 9 pts.**

COMPOSITION D'EXERCICE

Travaux pratiques :

- **Construisez un libre à 9,5 pts.**
- **Construisez un libre à 10 pts.**
- **Construisez un libre à 10,5 pts.**
- **Construisez un libre à 11 pts.**
- **Construisez un libre à 11,5 pts.**

COMPOSITION D'EXERCICE AU TRAMPOLINE



Merci de votre attention !