

# FAIRE DEBUTER LE TRAMPOLINE

## LA SECURITE

La sécurité des jeunes doit être un souci permanent pour l'éducateur

Sécurité passive : Ouverture du matériel par des adultes compétents, installation des tapis sur les banquettes et au sol, préparation des ateliers de la séance.

### Sécurité active :

Interdiction des conduites dangereuses des débutants : Sauter trop haut, sauter trop longtemps, avec des bijoux, bracelets , sauter à plusieurs en même temps, descendre du trampoline en sautant, passer sous le trampoline, sauter pieds nus, pas e jeux de ballons à proximité..

Mise en place de situations d'apprentissage en relation avec le niveau des élèves et bien veiller à ce que les consignes d'apprentissage soient bien respectées...

## LES OBJECTIFS DE L'INITIATION :

1. **Se familiariser avec les positions de base** dans la toile : Assise, 4 pattes, dos, ventre et sur les pieds
2. **S'équilibrer** dans l'espace en enchainant des sauts
3. **Se repérer** dans l'espace grâce à des **éducatifs** combinant (ou non) les rotations longitudinales et transversales (vrilles et saltos)
4. **Se déséquilibrer** pour se réceptionner dans les diverses positions de base.
5. **Enchaîner les figures de bases**

# Les positions de bases

**Position Assise :**



Réception simultanée des mains, fessiers, cuisses et talons sur la toile, les doigts sont dirigés vers les pieds (sécurité). Le buste est légèrement incliné vers l'arrière (20°), regard dirigé vers l'avant

**Position 4 pattes :**



Réception simultanée des mains genoux et pieds, buste horizontal, regard dirigé vers la toile

**Position ventre :**



Réception simultanée du buste et des membres inférieurs, les bras sont pliés devant soi, chez les débutants les jambes sont tendues. Le regard est dirigé vers l'avant

**Position Dos** 2 positions chez le débutant

Plat dos



Toutes les parties postérieures du corps se réceptionnent dans la toile simultanément (des talons à la tête), regard dirigé vers le haut

Dos



Réception simultanée du dos et de la tête dans la toile, jambes proches de la verticale, regard dirigé vers le haut

