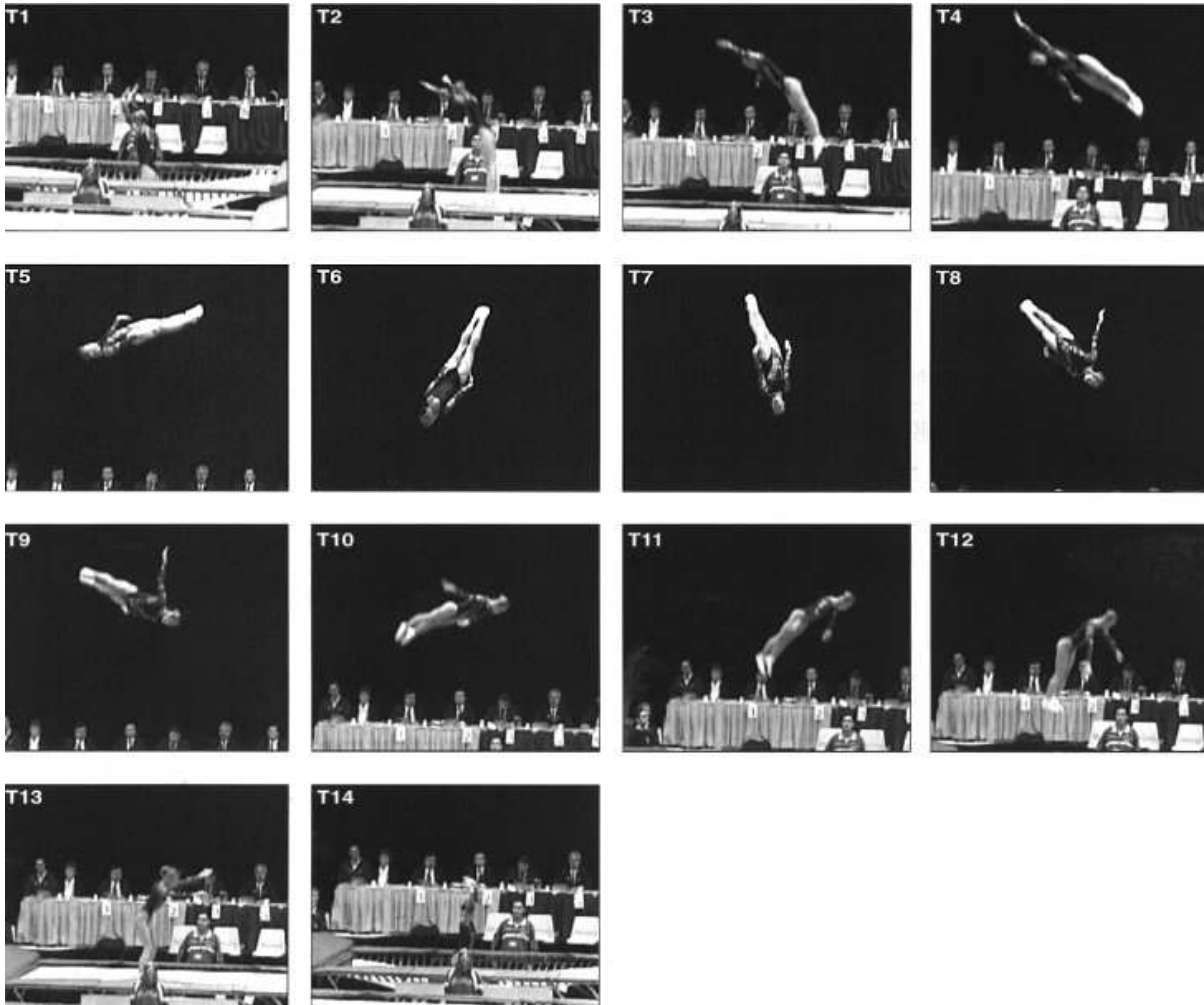


Le Rudolph ou Rudy

Description technique

C'est une rotation transversale de 360° vers l'avant en position tendue, combinée à une rotation longitudinale de 540° (1 vrille et demie).

N.B. : La description technique et la démarche pédagogique s'adressent à un vrilleur à gauche.



PHASE D'APPUI

... Pendant la phase ascendante, l'enroulement dorsal haut qui permet une poussée excentrée crée le moment cinétique du salto (Fig. T1 ,T2).

"TAKE OFF" (DÉCOLLAGE)

... Au décollage, le gymnaste est dans une posture caractéristique de déclenchement de rotation avant, bras dans le prolongement du buste, regard dirigé vers le tapis de sécurité (Fig. T2).

ACTIONS EN PHASE AÉRIENNE

... Déclenchement de la vrille (à partir de 20° de rotation transversale)
... Le rapprochement dissymétrique du bras droit vers le buste (dans le plan frontal) décale le corps de son axe de rotation salto ce qui engendre le transfert (ou un troc) du

moment cinétique du salto vers la vrille et crée la rotation longitudinale ou vrille. (Fig.T3 &T4)

Simultanément, la tirade des talons permet au corps d'adopter rapidement la position tendue. Pendant cette phase, le regard est dirigé sur la toile (jusqu'à environ 90° de rotation transversale et 1/4 de vrille).

... Notons ici la dissociation du travail des bras : le bras droit est créateur et régulateur de vrille, le bras gauche est tout d'abord régulateur de salto (il permet de faire varier le moment d'inertie salto) avant de devenir régulateur de vrille (variation du moment d'inertie vrille).

... Après 90° de rotation transversale, les bras se rapprochent le long du corps ce qui a pour effet d'accélérer la rotation longitudinale ou vrille. Le regard quitte alors la toile et la gymnaste ne se guide plus visuellement : certains trampolinistes ferment même les yeux pour ne pas être perturbés. (Fig. T5,T6)

... Après 220° de salto (et 1 vrille et quart), il y a reprise du contrôle visuel (Fig T7) suivi d'un écartement dissymétrique du bras droit pour replacer le corps dans son axe d'origine et réduire puis annuler la rotation vrille (par transfert de la vrille vers le salto ou troc de moment cinétique). (Fig.T8, T9). *Le nouveau règlement 2005-2008 stipule que les bras doivent rester le long du corps jusqu'à 315°, on peut s'interroger sur cette règle car l'écartement du bras droit après une figure avec vrille (Rudy double full, Rudy out etc...) est un impératif biomécanique et l'interdire n'est pas très logique...*

LANDING ("ATTERRISSAGE")

... Après 315° de salto, la gymnaste commence à se préparer à l'entrée dans la toile par un contrôle des bras et une entrée verticale des membres inférieurs (T10,T11,T12 T13).

PHASE DE RÉCEPTION

... Pendant la phase descendante de la toile, la gymnaste exerce une poussée dans la toile et redresse progressivement le buste afin d'être à l'appui vertical en fond de toile, bras verticaux (rôle directionnel des bras pour l'enchaînement de la figure suivante). (Fig. T13 & T14)

POINTS IMPORTANTS

... Bien qu'un certain nombre d'athlètes de haut niveau anticipe légèrement le déclenchement de la rotation vrille, le déclenchement aérien de la vrille doit être une priorité dans l'apprentissage car il permet de :

- donner toute son énergie lors de la phase d'appui pour l'élévation et la rotation salto,
- mieux contrôler la vrille pendant son déroulement et surtout de pouvoir l'arrêter en phase aérienne pour mieux enchaîner la figure suivante (pas de "sur-rotation" vrille).

... Les repères visuels sont déterminants pour le déroulement de la vrille et la forme esthétique de la figure. En effet, la recherche d'une vision constante pendant le Rudy peut avoir deux conséquences néfastes :

- extension exagérée de la tête qui va perturber la vrille (moment d'inertie longitudinal plus important) et surtout la rendre inesthétique.
- déroulement de la vrille trop lent qui sera handicapant pour l'avenir (Rudy out système)

Apprentissage

GENERALITES

La construction des difficultés se fait dès le plus jeune âge grâce aux multiples éducatifs et combinaisons de positions de bases qui permettent aux jeunes de se familiariser avec les positions de réception et d'impulsion et surtout de prendre des repères internes et externes dans les rotations combinées. C'est se vécu riche qui va permettre au jeune de progresser rapidement et en toute sécurité vers les rotations multiples combinées.

La « part method » sera notre méthode privilégiée d'apprentissage. Elle est basée sur la prise de repères constructifs justes au cours de l'apprentissage, permettant ainsi de progresser vers l'inconnu (de nouvelles acrobaties) grâce à la référence quasi-omniprésente à son vécu acrobatique.

... Il s'agit donc d'être très vigilant quant à la procédure privilégiée de pilotage du corps que l'apprenant va mettre en place durant ses premiers apprentissages :

Un pilotage automatique avec des prises d'informations visuelles précises, dans le temps et l'espace, doit être valorisé plutôt qu'un "pilotage totalement visuel" (où l'on cherche à conserver constamment une vision de la toile) ou un "pilotage tout automatique" (où l'on ne se réfère qu'à ses seules sensations internes).

PROGRESSION

1 - Dans un premier temps, le jeune trampoliniste cherchera avoir un déclenchement de vrille plus tardif (que le champion), lui permettant de mieux dissocier les actions de déclenchement des rotations (salto et vrilles). En effet, l'anticipation de la vrille reste le défaut type du débutant.

... Le passage par la position groupée (puis carpée) facilitera le déclenchement de rotation longitudinale (l'ouverture de l'angle jambe tronc au moment du déclenchement favorise l'exécution de la vrille).

... Ainsi, le barani groupé sans anticipation de la vrille (dans l'axe et avec contrôle visuel sur la toile) est le pré-requis indispensable que le débutant doit maîtriser avant de se lancer dans l'apprentissage du Rudy.

... Enfin la position de départ "4 pattes" (Fig. A1) permet de sécuriser le jeune en réduisant l'amplitude d'une manière optimale.

* 4 pattes salto avant

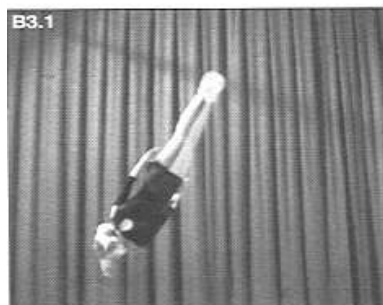
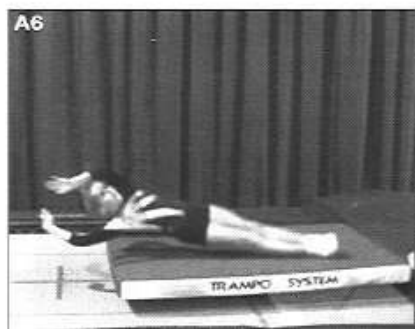
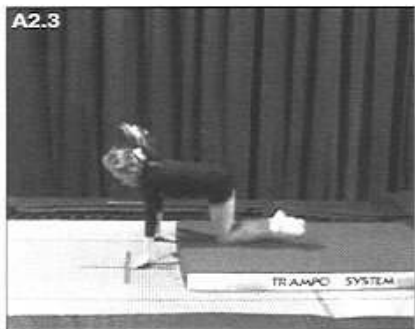
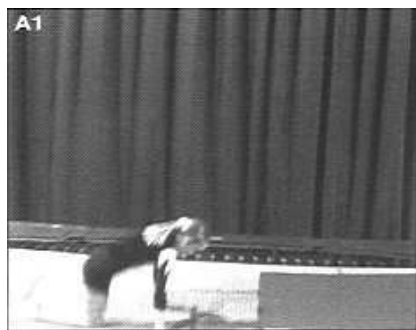
* 4 pattes BARANI (pieds)

* 4 pattes BARANI 4 pattes (Fig. A1 , A2, A2,1 , A2.2, A2.3)

* 4 pattes BARANI + 112 vrille réception dos (Fig. A1 , A2, A3, A4, A5, A6)

... Durant cette phase d'apprentissage, le déclenchement du salto doit se faire dans le grand axe de la toile. Quand cet exercice est automatisé, même exercice de la position debout dans la forme groupée puis carpée.

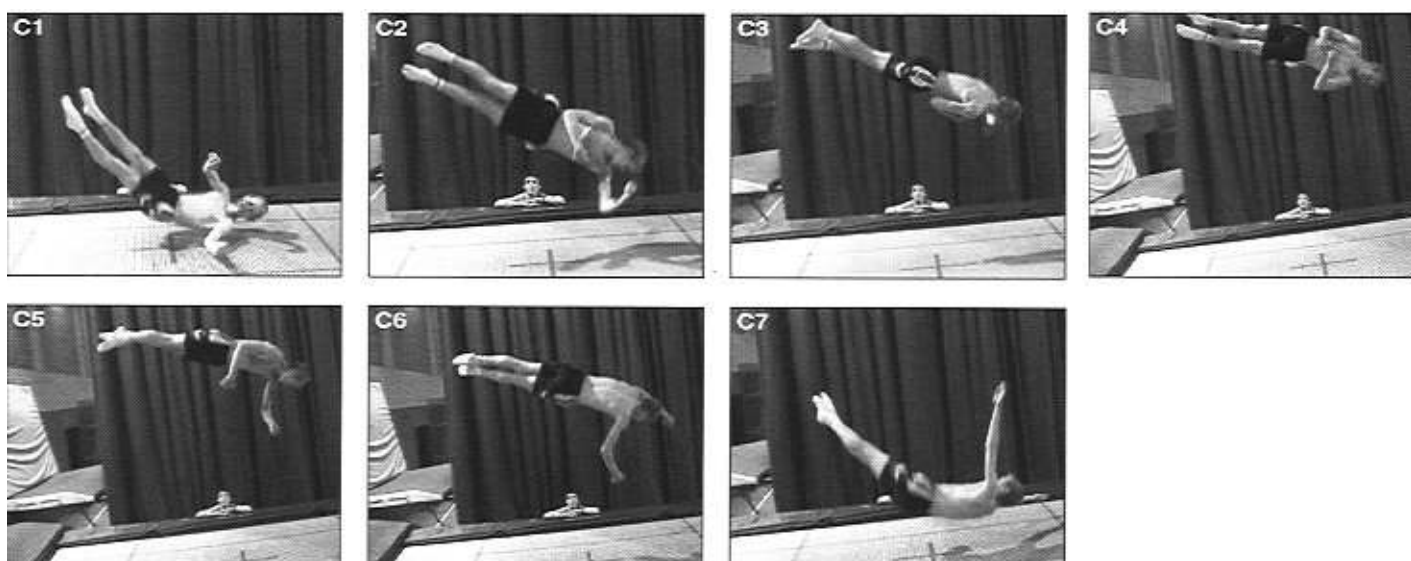
* Barani groupé (4 pattes) + 1/2 vrille réception dos (Fig. B1 , B2, B3, B3.1 , B3.2, B4, B5, B6)



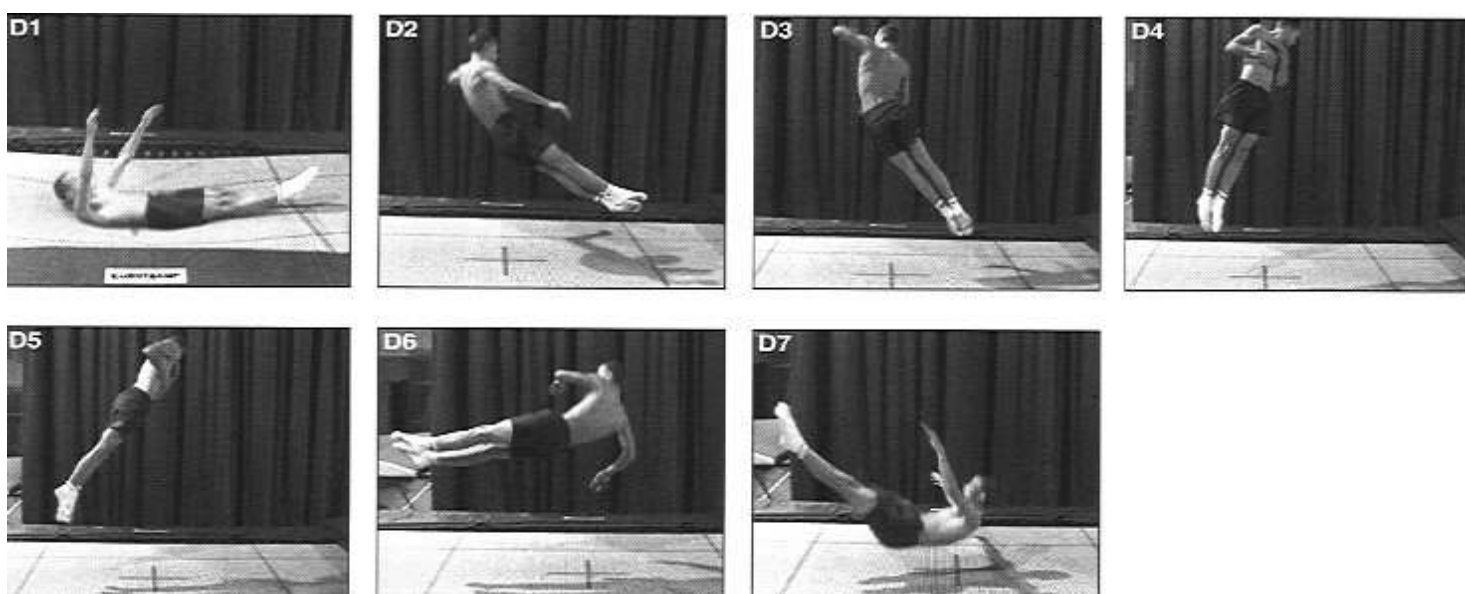
2 - Le travail devra être axé ensuite sur une recherche de sensations internes pendant la vrille afin de ne pas donner une trop grande prédominance aux repères visuels nuisibles au déroulement harmonieux du Rudy (sans oublier que très tôt il faudra faire acquérir au trampoliniste la notion de quantité exacte de rotation salto : voir point 4).

Tous les exercices constructifs qui nécessitent un mouvement de vrille rapide seront les bienvenus. Citons en deux importants qui devront être maîtrisés :

Double cat twist : Dos double vrille dos (0° salto 2 vrilles). Cette figure sans rotation salto devra se faire sans trop d'amplitude pour favoriser un mouvement rapide de vrille et une sensation interne de la rotation longitudinale (repères visuels au début puis à la fin de la figure - Fig. C1 à C7).



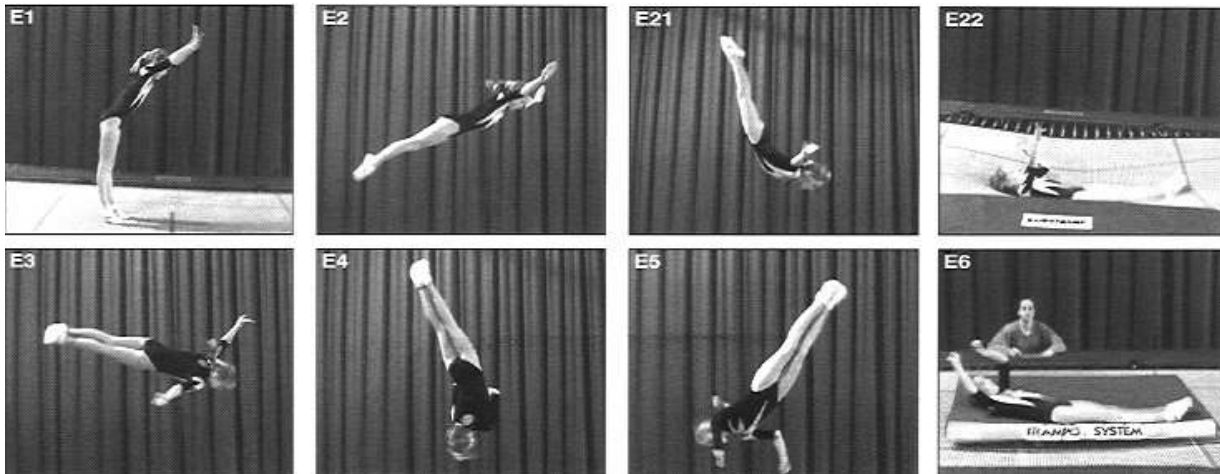
Corkscrew (Dos 1 vrille et demi dos : 180° de salto, 1 vrille et demi. Cette figure a aussi l'avantage de pouvoir permettre un déclenchement aérien par transfert de moment cinétique. (Fig. D1 à D7)



3 - Il faudra ensuite que le trampoliniste améliore l'efficacité de l'action de son bras droit en déclenchant sa vrille sur un corps plat et tendu :

* 3/4 avant (Piqué américain) réception plat dos (Fig. E1 , E2, E2.1 , E.22)

* 3/4 avant (Piqué américain) + 1 vrille plat dos (Fig E1 à E6)



4 - Après avoir privilégié la vrille, il s'agira de donner de l'importance à la gestion de sa quantité de salto par les éducatifs suivants :

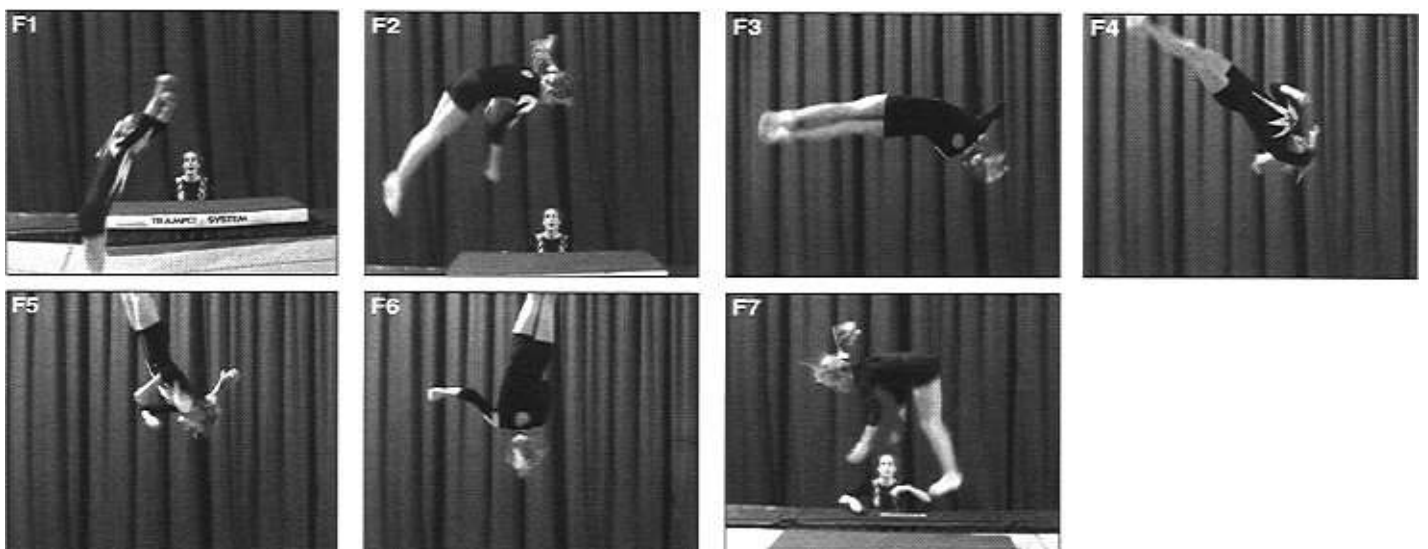
* Salto avant tendu

* Salto avant tendu les deux bras latéraux .

* Salto avant tendu avec action dissymétrique du bras droit engendrant une demi vrille
... Pendant cet exercice, on insistera sur la tirade des talons qui devra s'effectuer dès le take off par un "Verrouillage des fessiers"

5 - Le Rudolph est prêt pour apparaître dans une forme technique juste (Fig F1 , F2, F3, F4, F5, F6, F7). La position du corps dans les premiers degrés de rotation doit passer au cours du perfectionnement de la position "carpée ouvert" à la position "tendue".

... Un long travail va commencer, ou il s'agira de rendre prédominantes les actions d'élévation de façon à transformer les premiers Rudolph (Fig. F1 à F7) en une figure aérienne et harmonieuse (Fig. T1 à T1 4).



CONCLUSION

.... Bien sur, ces 5 étapes s'entremêlent, il est toujours très utile de revenir en arrière pour repartir sur des bases parfois oubliées. Le bon entraîneur doit être capable de proposer à son gymnaste la situation correspondant à son besoin prioritaire du moment (technique, informationnel, esthétique, psychologique...).

.... Enfin, la "part method" en trampoline n'est efficace que si un travail préparatoire conséquent a été exécuté durant les premières années de pratique :

- Sur les impulsions (pieds, dos, ventre, assis, 4 pattes)
- Sur les réceptions (pieds, dos, ventre, assis, 4 pattes)
- Sur la variété des situations acrobatiques grâce aux innombrables combinaisons de position de base que l'agrès trampoline propose.

.... C'est en faisant appel à tout ce vécu acrobatique que le trampoliniste progressera dans le monde des figures complexes.

Philippe LABEAU

Janvier 2000 (corrigé février 2006)

Photos (2000) : Centre de St Germain en Laye, Camille Dru, Sébastien Bureau, Romain Coquet, guest star Julie Perreten au tapis (et oui elle vrille à gauche...)