

GUIDE DE PROGRESSION DE L'ATHLÈTE

Version 2

Sur rampes d'eau et trampoline



Juin 2018

NOM : _____

CLUB : _____

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Objectifs généraux du guide de progression de l'athlète | 4 |
| Niveau 1 | 5 |
| Niveau 2 | 6 |
| Niveau 3 | 7 |
| Niveau 4..... | 8 |
| Niveau 5 | 9 |
| Exercices Niveaux 1 à 5 | 10 |
| Niveau 6..... | 11 |
| Niveau 7 | 12 |
| Niveau 8..... | 13 |
| Niveau 9 | 14 |
| Niveau 10..... | 15 |
| Exercices Niveaux 6 à 10 | 16 |
| Niveau 11 | 17 |
| Niveau 12..... | 18 |
| Niveau 13 | 19 |
| Niveau 14..... | 20 |
| Niveau 15 | 21 |
| Exercices Niveaux 11 à 15 | 22 |
| Niveau 16..... | 23 |
| Niveau 17 | 24 |
| Niveau 18..... | 25 |
| Niveau 19 | 26 |
| Niveau 20 | 27 |
| Exercices Niveaux 16 à 20 | 28 |
| Exemples de grille d'évaluation..... | 29 |

OBJECTIFS GÉNÉRAUX DU GUIDE DE PROGRESSION DE L'ATHLÈTE

Section acrobatie sur trampoline et rampe d'eau (ou Air bag)

1. Outiller les entraîneurs pour la planification des entraînements acrobatiques.
2. Développer les athlètes au maximum de leurs capacités par une progression constante et adaptée.
3. Guider les parents dans le cheminement de leur enfant.
4. Établir des standards d'exécutions clairs et uniformes pour l'ensemble des athlètes.

Selon Ski Acro Quebec et tout dépendant de l'âge et de l'implication de l'athlète dans son entraînement, la complétion de l'ensemble des niveaux pourrait prendre entre 3 et 5 étés.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Recommandations

Pour qu'un niveau soit réussi sur la rampe, il est recommandé que :

- L'athlète obtienne la mention «oui» pour chacun des critères pour chacun des sauts lors d'au moins 2 sessions différentes :
 - Session 1 : L'athlète obtient la mention «oui» pour chacun des critères pour au moins 75% de ses essais.
 - Session 2 : L'athlète obtient la mention «oui» pour chacun des critères pour 3 sauts consécutifs.
- Les 2 sauts n'ont pas à être réussis dans la même session de rampe.

Pour qu'un niveau soit réussi sur trampoline, il est recommandé que :

- L'athlète obtienne la mention «oui» pour chacun des critères pour chacune des 2 routines et pour chacun des mouvements lors d'au moins 2 sessions différentes. Les routines et les mouvements n'ont pas à être réussis dans la même session de trampoline.

NIVEAU 1

RAMPE

| SAUT |
|--|
| Ini-Rampe |
| Critères |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Skis parallèles à la réception du jump turn (jump turn 90° complété) 2. Skis parallèles dans la descente 3. Poids dans les devant des bottes et bras devant 4. Regard sur le bout du saut 5. L'athlète est solide et stable |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| <p>Saut droit</p> <p>Saut droit</p> <p>Saut droit</p> <p>Saut droit</p> <p>Saut d'arrêt</p> | <p>Saut groupé</p> <p>Saut droit</p> <p>Saut écart</p> <p>Saut droit</p> <p>Saut carpé</p> <p>Saut d'arrêt</p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Garde les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. Garde un rythme constant avec les cercles de bras sans plier les coudes 5. A une ouverture aux hanches tout au long de la routine | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|---|---|
| <p>Saut droit</p> <p><i>Avec cercle de bras</i></p> | <p>Saut droit de base</p> <p><i>(écart, groupé, carpé)</i></p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. Départ et atterrissage au centre du trampoline, sur la croix rouge 3. Garde la tête neutre et la vision au bout du trampoline 4. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 5. A une ouverture aux hanches tout au long du mouvement | |

NIVEAU 2

RAMPE

| SAUT | |
|--|---|
| Saut droit <i>(petit big air)</i> | |
| Critères | |
| <u>Position dans l'in-run</u> 1. L'athlète est solide et stable 2. Poids dans le devant des bottes et bras devant 3. Regard sur le bout du saut | <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Saut groupé Saut écart Saut droit Saut carapé Saut d'arrêt | Saut carapé Saut écart 180 Saut groupé Saut d'arrêt |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Garde les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. Garde un rythme constant avec les cercles de bras sans plier les coudes 5. A une ouverture aux hanches tout au long de la routine | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|---|---------------------|
| 180 <i>(gauche et droit)</i> | Assis debout |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. Départ et atterrissage au centre du trampoline, sur la croix rouge 3. Garde la tête neutre et la vision au bout du trampoline 4. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 5. A une ouverture aux hanches tout au long du mouvement | |

NIVEAU 3

RAMPE

| SAUT | |
|---|--|
| Saut droit de base <i>(petit big air)</i> | Saut droit <i>(big air)</i> |
| Critères | |
| <u>Take off</u> 1. L'athlète pop au bout du saut. 2. Bras tendus aux oreilles 3. Extension des hanches <u>Air & Form</u> 1. Précision de la position dans les airs 2. Tonus du corps, es jambes et des bras | <u>Position dans l'in-run</u> 1. L'athlète est solide et stable 2. Poids dans le devant des bottes et bras devant 3. Regard sur le bout du saut <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entrée à l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Saut groupé 180 G/D Saut écart 180 D/G Saut carapé | Saut écart 180 G/D Saut groupé Assis Debout Saut d'arrêt |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Garde les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. Garde un rythme constant avec les cercles de bras sans plier les coudes 5. A une ouverture aux hanches tout au long de la routine | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|---|------------------|
| Assis $\frac{1}{2}$ -tour debout | 4 pattes debout* |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. Départ et atterrissage au centre du trampoline, sur la croix rouge 3. Garde la tête neutre et la vision au bout du trampoline 4. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 5. A une ouverture aux hanches tout au long du mouvement | |

NIVEAU 4

RAMPE

| SAUT | |
|--|--|
| Saut droit double <i>(petit big air)</i> | Saut droit de base <i>(big air)</i> |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et les positions 2. Fluidité et précision entre les positions <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis | <u>Take off</u> 1. L'athlète pop au bout du saut. 2. Bras tendus aux oreilles 3. Extension des hanches <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et les positions 2. Fluidité et précision entre les positions <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Assis ½ tour Debout Saut groupé 180 Saut écart Saut d'arrêt | Assis 4 pattes Debout Saut écart 180 Saut carpé |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Garde les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. Garde un rythme constant avec les cercles de bras sans plier les coudes 5. A une ouverture aux hanches tout au long de la routine | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|---|---|
| Assis ½-tour assis | 4 pattes ventre debout Les mains légèrement tournées vers l'intérieur. Basse hauteur. |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. Départ et atterrissage au centre du trampoline, sur la croix rouge 3. Garde la tête neutre et la vision au bout du trampoline 4. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 5. A une ouverture aux hanches tout au long du mouvement | |

NIVEAU 5

RAMPE

| SAUT | |
|--|--|
| Saut twist (<i>petit big air</i>) | Saut droit double (<i>big air</i>) |
| Critères | |
| <u>Take off</u> 1. L'athlète pop au bout du saut. 2. Bras tendus aux oreilles 3. Extension des hanches <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Arrête le twist avant de toucher l'eau (hanches et skis parallèles) <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et les positions 2. Fluidité et précision entre les positions <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| 180 Saut carpé Assis ½ tour Assis Saut écart Saut d'arrêt | 4 pattes Ventre Debout Saut carpé 180 Saut écart Saut d'arrêt |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Garde les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. Garde un rythme constant avec les cercles de bras sans plier les coudes 5. A une ouverture aux hanches tout au long de la routine | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|---|-------------|
| Ventre debout | 360 |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. Départ et atterrissage au centre du trampoline, sur la croix rouge 3. Garde la tête neutre et la vision au bout du trampoline 4. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 5. A une ouverture aux hanches tout au long du mouvement | |

Niveau 1-5 :

*Exercices développant les habiletés motrices, la coordination, l'agilité ainsi que l'équilibre de l'athlète.

Exercices au sol :

- Position Assis au sol
**Placer les mains, doigts vers l'avant. Contracter les quadriceps*
- Roulade avant au sol
- Roulade arrière au sol
- Position 4 pattes au sol
**Solide à l'épaule. Doigts vers l'avant, hanches à 90°*
- Tenir debout sur pointe de pied.
**Bras aux oreilles. Immobilité 15-30 sec*
- Visualisation de routine en groupe.
**Yeux ouverts*

Jeux et Concours sur Trampoline :

- Sautiller avec les mains sur les hanches, yeux fermés.
**Éliminer si l'athlète déborde de la croix Rouge*
- Assis debout.
** Pour l'apprentissage de l'extension, demander à l'athlète de taper dans ses mains au-dessus de sa tête, Comptez!*
- Chronométrer 5 sauts droits de l'arrêt.
** Incrire les temps, pour comparer la progression de l'athlète*
- Concours d'assis debout
** 2 par 2*
- B-O-Z-O. Concours d'atterrissage en sorti.
** Chaque fois qu'un athlète tombe ou fait un pas, il se mérite une lettre. L'objectif est d'en avoir aucune.*
- Concours de 4 pattes ventre.
**Aussi, position push up à l'arrêt et se laisser tomber à ventre*
- "Ruade" Rebond Genoux à main.
**Travaille la ligne de corps et éducatif pour le plongeur*

NIVEAU 6

RAMPE

| SAUT | |
|---|---|
| Saut 180 (<i>petit big air</i>) | Saut twist twist (<i>big air</i>) |
| Critères | |
| <p><u>Take off</u></p> <ol style="list-style-type: none"> L'athlète pop au bout du saut. Bras tendus aux oreilles Extension des hanches <p><u>Préparation à l'atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Arrête le twist avant de toucher l'eau (hanches et skis parallèles) <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Poids égale sur les deux skis Bras devant Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <p><u>Air & Form</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Différence marquée entre l'extension et le twist Fluidité et précision dans les positions <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Poids égale sur les deux skis Bras devant Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|--|--|
| <p>180</p> <p>Assis ½ tour</p> <p>Debout</p> <p>Saut écart</p> <p>360</p> <p>Saut d'arrêt</p> | <p>Ventre</p> <p>Debout</p> <p>Saut carapé</p> <p>180</p> <p>Saut écart</p> <p>360</p> <p>Saut d'arrêt</p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> Exécute la routine au centre, sur la croix rouge Conserve une hauteur constante du début à la fin Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|---|-----------------|---|
| <p>Dos</p> <p>(avec tapis)</p> | <p>Plongeon</p> | <p>4 pattes front debout</p> <p>Les mains légèrement tournées vers l'intérieur. Basse hauteur</p> |
| Critères | | |
| <ol style="list-style-type: none"> A une hauteur sécuritaire et acceptable A les jambes tendues, collées et les pieds collés Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline A une ouverture aux hanches au début (extension complète) Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 7

RAMPE

| |
|--|
| SAUT |
| 360 <i>(petit big air)</i> |
| Critères |
| <p><u>Position dans l'in-run</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'athlète est solide et stable 2. Poids dans le devant des bottes et bras devant 3. Regard sur le bout du saut <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Ventre Debout Saut écart 360 Saut groupé Assis ½ tour Assis Saut d'arrêt | 360 Saut groupé Assis ½ tour Assis ½ tour Debout Saut écart Front groupé Saut d'arrêt |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|--------------------|--------------------|
| Dos | Front | 540* |
| Critères | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 8

RAMPE

| |
|---|
| SAUT |
| 360 |
| Critères |
| <p><u>Take off</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'athlète pop au bout du saut. 2. Extension des hanches <p><u>Air & Form</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Différence marquée entre l'extension et le 360 2. Fluidité et précision dans la rotation <p><u>Préparation à l'atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrête la rotation avant de toucher l'eau (hanches et skis parallèles) <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| <p>Dos</p> <p>Debout</p> <p>Saut écart</p> <p>360</p> <p>Saut carpé</p> <p>Ventre</p> <p>Debout</p> <p>Saut arrêt</p> | <p>Saut écart</p> <p>Front groupé</p> <p>180</p> <p>Saut carpé</p> <p>Assis ½ tour</p> <p>Assis ½ tour</p> <p>Debout</p> <p>Saut d'arrêt</p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|--|--------------------|
| Pullover | Front carpé |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

NIVEAU 9

RAMPE

| |
|--|
| SAUT |
| Front tuck <i>(Big Air)</i> |
| Critères |
| <p><u>Position dans l'in-run</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'athlète est solide et stable 2. Poids dans le devant des bottes et bras devant 3. Regard sur le bout du saut <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| | |
|---|---|
| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
| <p>Front carapé</p> <p>Saut écart</p> <p>Assis ½ tour</p> <p>Assis</p> <p>Debout</p> <p>Saut carapé</p> <p>540</p> <p>Saut d'arrêt</p> | <p>Pullover</p> <p>Debout</p> <p>Saut groupé</p> <p>Ventre</p> <p>Debout</p> <p>Saut écart</p> <p>Dos</p> <p>Debout</p> <p>Saut d'arrêt</p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| | |
|--|------------------------|
| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
| Back groupé | Assis 360 Assis |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

NIVEAU 10

RAMPE

| SAUT |
|--|
| Front tuck <i>(Simple)</i> |
| Critères |
| <u>Take off</u> 1. Extension des hanches et des genoux 2. Bras aux oreilles 3. Pousse en hauteur <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Back groupé Saut groupé 360 Assis ½ tour Assis Debout Dos Debout Saut d'arrêt | 360 Saut groupé Ventre Debout Saut carpé 540 Saut écart Front carpé Saut droit |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|-------------|-------------------|
| 720 | ½ ventre | Dos ½ tour debout |
| Critères | | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

Niveau 6-10 :

**Exercices développant les habiletés motrices, la coordination, l'agilité ainsi que l'équilibre de l'athlète.*

Exercices au sol :

- 2 par 2, face à face en position push up. Tête neutre. Les jeunes se tapent dans les mains.
- En cercle rapproché, 1 jeune au milieu bras en X sur sa poitrine. Il se laisse tomber et les coéquipiers le ramène au centre.
- Chandelle au sol, mains qui supportent le dos
- Position Groupé.
** Tenir la position 20-30 sec*
- Position Carapé.
** Tenir la position 20-30 sec*
- 2 par 2. Couché au sol en Position Tendu.
** Le coéquipier lève complètement le corps du sol. Doit être tenu*

Jeux et concours sur trampoline :

- Le plus de Assis demi-tour Assis.
**Alterner de côté*
- Progression 180 à 1440 des 2 cotés.
**Alterner de côté à chaque 180°*
- Charade (Add on)
- Pullover arrêter sur les mains
- Duel de bosse. Face à face, simuler la bosse de chaque côté de la ligne rouge médiane (Top to bottom)
** Ex. 5 bosses (saut) 15 bosses (Saut) 5 bosses.*
- "Le Bacon" Saut sur le dos.
- "Barrel Roll"
** Pratique de roulade de côté pour aider au développement des désaxés*

NIVEAU 11

RAMPE

| |
|---|
| SAUT |
| Front tuck <i>(Simple)</i> |
| Critères |
| <p><u>Air & Form</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Différence marquée entre l'extension et le périlleux 2. Contrôle de la rotation <p><u>Préparation à l'atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ouverture des hanches au bon moment pour arrêter la rotation (bonne prise de décision selon la rotation) <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| <p>Dos ½ tour</p> <p>Debout</p> <p>Saut carpé</p> <p>½ tour ventre</p> <p>Debout</p> <p>Saut groupé</p> <p>Back groupé</p> <p>Saut écart</p> <p>Front groupé</p> <p>Saut d'arrêt</p> | <p>Saut carpé</p> <p>Front carpé</p> <p>Saut écart</p> <p>Back groupé</p> <p>Assis 360</p> <p>Assis</p> <p>Debout</p> <p>Saut groupé</p> <p>360</p> <p>Saut d'arrêt</p> |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|--------------------|---------------------|
| Dos 360 dos | Front tendu | Bonus : 900* |
| Critères | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 12

RAMPE

| SAUT | |
|--|--|
| Back tuck (Big Air) | Front carpé (Simple) |
| Critères | |
| <u>Take off</u> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Bras aux oreilles 3. Pousse en hauteur <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et le périlleux 2. Contrôle de la rotation <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Ouverture des hanches au bon moment pour arrêter la rotation (bonne prise de décision selon la rotation) <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| ½ tour ventre Debout Pullover Debout Saut groupé Assis Vrille assis Debout Saut carpé 360 720 | Back groupé 360 Saut écart Front groupé 180 Saut écart Front carpé |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|-------------------|--------------------------|
| Purpoise (Plongeon-plongeon) | Back Carpé | Saut carpé ½ tour |
| Critères | | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 13

RAMPE

| |
|--|
| SAUT |
| Back tuck <i>(Simple)</i> |
| Critères |
| <p><u>Take off</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Bras aux oreilles 3. Pousse en hauteur <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Plongeon ½ tour Debout Saut écart Front tuck 180 Ventre Debout Saut groupé 720 Saut d'arrêt | Back carpé Saut groupé Dos Debout Ventre Debout Saut écart Plongeon Plongeon Debout |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|----------------------|------------------------|
| Barani groupé | ¾ back groupé | ½ tour plongeon |
| Critères | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 14

RAMPE

| SAUT | |
|---|--|
| Back tuck (Simple) | Back Carpé (Simple) |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et le périlleux 2. Contrôle de la rotation 3. Ouverture entre midi et 14h <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Ouverture avec dynamisme et tonus 2. Bonne prise de décision pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <u>Take off</u> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Bras aux oreilles 3. Pousse en hauteur <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Back carpé Saut carpé Assis ½ tour Assis Debout Saut écart Front carpé Dos ½ tour Debout Saut d'arrêt | Saut écart Barani Saut groupé ½ tour ventre Debout Assis Vrille assis Debout 720 Saut d'arrêt |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|-------------|-------------|
| Plongeon front ballout | Back tendu | Ventre-dos |
| Critères | | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 15

RAMPE

| SAUT | |
|---|--|
| Back cross ou autre position | Back Carpé (Simple) |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et le périlleux 2. Contrôle de la rotation 3. Précision et tonus dans la position <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Bonne prise de décision pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et le carpé 2. Contrôle de la rotation 3. Ouverture entre midi et 14h 4. Carpé défini (tête neutre, jambes tendues) <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Ouverture avec dynamisme et tonus 2. Bonne prise de décision pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Back tendu Saut groupé Assis ½ tour debout Saut écart Back groupé Ventre Saut écart Front tendu | Saut carpé Barani Assis ½ tour Assis Debout 360 Saut groupé Plongeon Front ballout |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|--|---------------|
| Barani carpé | ¾ back ½ tour |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

Niveau 11-15

**Exercices développant les habiletés motrices, la coordination, l'agilité ainsi que l'équilibre de l'athlète.*

Exercices au sol :

- Planche monter carpé, arrêt en équilibre 5 sec et redescendre en planche
* *Sur ballon Suisse*
- Équilibre au mur
* *Ventre au mur*
- Drop squat.
* *D'une boîte ou bien d'escalier. Immobile 2 sec.*
- 2 par 2, face à face, redressement assis.
* *Taper les mains du coéquipier*
- 360 au sol.
* *Atterrissage égal sur les 2 jambes, Alt les 2 côtés.*
- Dans les escaliers, tenir debout sur pointe de pied
* *Bras aux oreilles, immobile 20sec*

Jeux et concours sur trampoline :

- Synchronisation de routine sur 2 trampolines différents. (Face à Face ou side by side)
- Dos 360 dos enchaîné. Varier la hauteur.
- Avec un ballon, lancer et attraper. 1 enfants sur le trampoline, 1 enfant sur le deck.
- Pullover enchaînés. Ex: Pullover dos, pullover dos....
* *Le pullover ventre et/ou assis est aussi envisageable.*
- Charade (Add on)
* *Cette fois-ci sans que les pieds touchent à la toile. Ex : Assis, 4- patte, ventre, dos, 360 dos...*

NIVEAU 16

RAMPE

| |
|--|
| SAUT |
| Back lay <i>(simple)</i> |
| Critères |
| <p><u>Take off</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Bras aux oreilles 3. Pousse en hauteur <p><u>Atterrissage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Plongeon ½ tour Debout Saut écart Barani groupé Saut groupé Back tendu | Barani groupé 360 Dos Debout Saut écart Front tendu |
| Critères | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|---------------------|-----------------------------|
| Back full <i>(tapis)</i> | Barani tendu | Ventre ½ tour ventre |
| Critères | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

NIVEAU 17

RAMPE

| SAUT | |
|---|---|
| Back lay (Simple) | Cork |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et la position tendue 2. Contrôle de la rotation 3. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant | <u>Take off</u> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Pousse en hauteur <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Barani carpé Saut écart Ventre Dos ½ tour Debout Saut carpé Back tendu | Back full Saut groupé 360 Ventre Debout Saut écart Barani carpé |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|--|--------------------------------|
| Back full | Dos 360 ventre (avec tapis) |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

NIVEAU 18

RAMPE

| SAUT | |
|---|--|
| Back lay (Simple) | Back full |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et la position tendue 2. Contrôle de la rotation 3. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Bonne prise de décision pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement en avant | <u>Take off</u> 1. Extension des épaules, hanches et des genoux 2. Pousse en hauteur 3. Patient avant de commencer la vrille <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Pullover debout Front groupé Ventre Debout 720 Saut carpé Barani Carpé | Back tendu Saut groupé Ventre Dos ½ tour Debout Barani groupé Back groupé |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|--|--------------------------------|
| 1 ¼ groupé | Plongeon Barani ballout |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

NIVEAU 19

RAMPE

| SAUT | |
|--|--|
| Back full | Cork |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et la position tendue 2. Contrôle de la rotation 3. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis | <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et la position tendue 2. Contrôle de la rotation 3. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|--|
| Back tendu 360 Back carpé 360 Back groupé 360 | Barani groupé Dos ½ tour Debout Saut carpé Barani carpé Back tendu |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 |
|--|--------------------|
| Plongeon vrille (<i>éducatif pour rudi</i>) | ¾ back full |
| Critères | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | |

NIVEAU 20

RAMPE

| SAUT | |
|---|--|
| Back full | Cork |
| Critères | |
| <u>Air & Form</u> 1. Différence marquée entre l'extension et la position tendue 2. Contrôle de la rotation 3. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Ouverture des bras au bon moment (untilt) 2. Bonne prise de décision et bon ajustement pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement en avant | <u>Air & Form</u> 1. Contrôle de la rotation 2. Tonus au niveau du corps (dos), des jambes et des bras <u>Préparation à l'atterrissage</u> 1. Bonne prise de décision et bon ajustement pour atterrir <u>Atterrissage</u> 1. Poids égale sur les deux skis 2. Bras devant 3. Entre dans l'eau skis à plat ou légèrement sur le devant des skis |

TRAMPOLINE

| ROUTINE 1 | ROUTINE 2 |
|---|---|
| Back full Saut carpé Ventre ½ tour Ventre Debout 720 360 dos Debout | Plongeon Barani ballout Barani carpé Back carpé Ventre Debout Back full |
| Critères | |
| 1. Exécute la routine au centre, sur la croix rouge 2. Conserve une hauteur constante du début à la fin 3. Contrôle ses 4 axes de rotation du début à la fin (accélération et décélération des rotations) 4. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 5. Utilise le trampoline à sa pleine capacité (rythme, coordination, efficacité) | |

| MOUVEMENT 1 | MOUVEMENT 2 | MOUVEMENT 3 |
|--|--------------------------------|---------------------------|
| Rudi | Back carpé et tendu de l'arrêt | Back full puck de l'arrêt |
| Critères | | |
| 1. A une hauteur sécuritaire et acceptable 2. A les jambes tendues, collées et les pieds collés 3. Garde la tête neutre et regarde le bout du trampoline 4. A une ouverture aux hanches au début (extension complète) 5. Contrôle la rotation du mouvement | | |

Niveau 16-20

**Exercices développant les habiletés motrices, la coordination, l'agilité ainsi que l'équilibre de l'athlète.*

Exercices au sol :

- Visualisation debout ou couché avec les yeux fermés. Routine ou bien manœuvres. L'entraîneur peut aussi "leader" un séance de visualisation avec ses athlètes
- Visualisation à genoux sur ballon suisse
*Travail la stabilité ainsi que la confiance
- Couché dans un gros tapis bleu, pratiquer les ouvertures de Back et Barani.
*Fort et dynamique avec les hanches et les talons
- Marcher sur les mains le plus longtemps possible
- Chaises au mur et/ou squat sur planche de stabilité
* 20 – 30 secondes
- Saute-Mouton en position planche. Tout le groupe se met en planche 1 à côté de l'autre (2 pieds de distance). Le 1ier athlètes saute l'obstacle au fur et à mesure et ce replace en planche à la fin de la ligne.

Jeux et concours sur trampoline :

- Chronométrer la routine de l'athlète et comparer à chaque entraînement, voir progression de la poussé
- Pendant que l'athlète saute une hauteur raisonnable, l'entraîneur lui dicte une routine au fur et à mesure qu'il exécute.
- Purpoise (plongeon enchaîné) Un volontaire peu lancer un ballon à l'athlète qui exécute pour améliorer sa vision entre les plongeurs
- Jeux du miroir : 2 par 2 chacun sa trampoline, 1 fait une routine de son choix et le coéquipier suit avec un décalage d'un rebond effet miroir la routine de son coéquipier
- Jeux des de progression de vrille 180 et + cette fois ci avec Grabs !!.

Ordre Chronologique des manœuvres sur trampoline

| Rotation Avant | | Rotation Arrière | | Rotation Latéral | |
|-------------------|-------------------|------------------|---------------|------------------|---------------|
| <u>Axé</u> | <u>Désaxé</u> | <u>Axé</u> | <u>Désaxé</u> | <u>Axé</u> | <u>Désaxé</u> |
| 4 pattes | | Assis | | | |
| Ventre | | Dos | | | |
| ½ dos | | ½ tour ventre | | | |
| Plongeon | | | | | |
| Front Tuck | Misty 540 | Pullouver | | Lincoln loop | |
| Front Pike | Misty 720 | Back Tuck | | | |
| Barani Tuck | Misty 900 | Back Pike | Cork 720 | | |
| Barani Pike | Bio 540 | Back Layout | Cork 900 | | |
| ¾ front Tendu | Bio 720 | 1 ¼ back Tuck | | | Rodeo 540 |
| Front Tendu | Bio 900 | ¾ back Tuck | | | |
| Barani Tendu | | ¾ back pike | | | |
| Purpoise | | ¾ back Tendu | | | |
| Front Ballout (T) | | 1 ¼ back pike | | | |
| Barani Ballout | Misty 540 Ballout | Back half | | Side Ballout | |
| | | | | | Flat 360 |
| Rudy | | Back full | | | Flat 540 |

Pré-requis

EXEMPLE DE FICHE INDIVIDUELLE

| NOM : | | | | | | | | |
|---------|--------|--------|------------|-----------|-------------|-------------|-------------|--------|
| NIVEAUX | RAMPES | | TRAMPOLINE | | | | | RÉUSSI |
| | Saut 1 | Saut 2 | Routine 1 | Routine 2 | Mouvement 1 | Mouvement 2 | Mouvement 3 | |
| 1 | O | O | O | O | O | O | O | ☺ |
| 2 | O | O | O | O | O | O | O | ☺ |
| 3 | O | N | O | O | N | N | O | |
| 4 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | |