Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 3

Artikel: Le trampoline, un sport fascinant!

Autor: Pircher, Victor

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997888

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

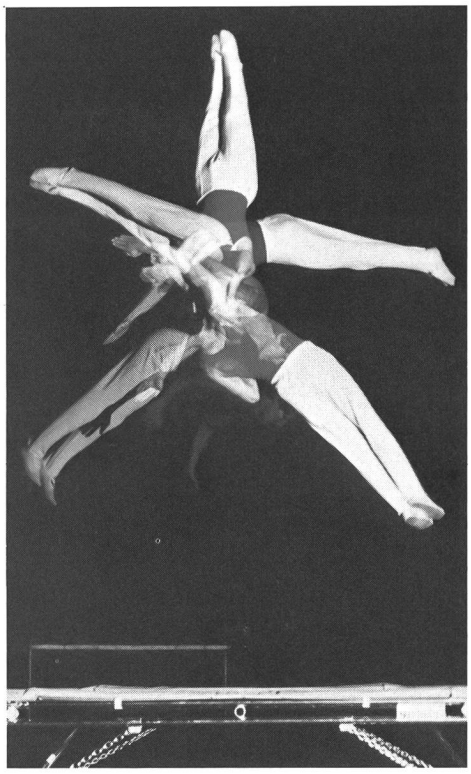
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le trampoline, un sport fascinant!

Victor Pircher
Traduction: Marianne Weber et Yves Jeannotat



La mythologie antique nous parle déjà des tentatives humaines pour se libérer de la pesanteur. Sauter, quitter le sol, voler: autant d'actions qui font partie de l'instinct profond et très ancien de l'homme, un instinct qu'il a constamment essayé de satisfaire par toutes sortes de moyens. Il a pourtant fallu attendre l'ère de la révolution technique pour que ce rêve ancestral se réalise.

La pratique du trampoline répond aux mêmes motivations. Mais, ce qui est sensationnel dans cet engin, c'est son élasticité: elle permet à celui qui s'en sert de se mouvoir et d'exécuter toutes sortes de figures en l'air. Il n'est donc pas étonnant que les acrobates de cirque aient rapidement marqué un penchant pour le trampoline.

Peu à peu, cependant, il est sorti de l'arène, et les sportifs en ont fait une discipline indépendante et d'un très haut niveau technique.

Depuis les années 50, la pratique du trampoline a pris un essor prodigieux dans le monde entier. Des milliers d'adultes et d'adolescents s'y sont adonnés avec enthousiasme. Néanmoins, malgré cet engouement des premières années, le trampoline est resté un sport d'individualistes, désireux de mesurer directement leurs performances, éléments de base de la compétition.

Des championnats nationaux sont organisés en Europe depuis 1960. Le premier Championnat du Monde s'est déroulé à Londres en 1964 et le premier Championnat de Suisse à Berne, en 1967, à l'occasion de la Fête fédérale de gymnastique.

Possibilités de formation

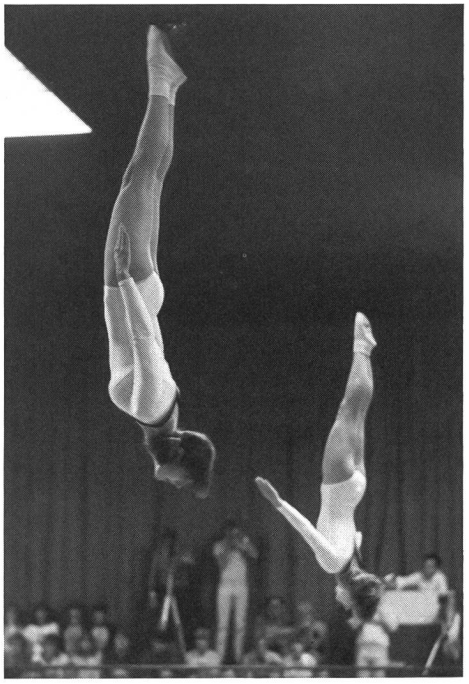
Il y a 25 ans, Kurt Bächler, un Suisse de retour des USA, est venu présenter l'art du trampoline à travers l'Europe. Ce pionnier créa, pour les pratiquants de ce nouveau sport, des centres en Allemagne, en Angleterre, en France et en Suisse. Le week-end, il organisait et dirigeait des cours d'initiation. Peu à peu, des équipes nationales se formèrent, qui permirent la mise sur pied de rencontres internationales. Mais Kurt Bächler avait de la suite dans les idées: il engagea les meilleurs éléments, qui évoluaient dans les équipes nationales, pour entraîner les espoirs et pour former des moniteurs.

Avec le temps, les cours sont devenus toujours plus structurés et ils offrent, actuellement, toute une palette de possibilités.

Dans les cours J+S de l'orientation «gymnastique à l'artistique et aux agrès», branche à laquelle se rattache la pratique du trampoline, les moniteurs sont appelés à remplir les fonctions suivantes:

- *Moniteur I:* moniteur de club capable de donner correctement les cours de base, qui comprennent toutes les formes de réceptions au sol, ainsi que les salti avant et arrière; capable, aussi, d'exécuter la gamme des exercices simples avec les «gymnastes»
- *Moniteur II:* moniteur de club à même de démontrer et d'apprendre aux adeptes la technique des vrilles ainsi que les doubles salti avant et arrière
- *Moniteur III:* chef de cours de moniteurs J+S I et II, ou entraîneur régional (direction d'un centre) ou, encore, moniteur de club chargé d'entraîner les meilleurs éléments à la compétition.

La condition sine qua non posée à chaque club pratiquant le trampoline – en Suisse, on en compte actuellement 25, qui le font dans le but de participer à des compétitions, et un nombre inconnu qui sont simplement en possession d'un engin – est d'avoir, en son sein, au moins un moniteur J+S responsable de l'entraînement. Les sociétés les plus dynamiques ont réalisé depuis longtemps que le succès de leurs membres dépendait pour beaucoup de la qualité du moniteur et de la formation qu'il a reçue. Sur ce point, les efforts consentis ces dernières années ont été récompensés. Aujourd'hui, la Société fédérale de



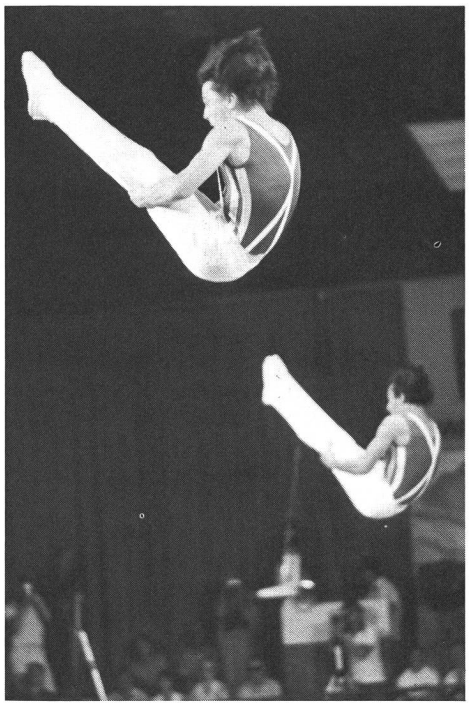
gymnastique, à laquelle est rattaché le trampoline, dispose de quelque 40 moniteurs I, 20 moniteurs II, ainsi que d'une demi-douzaine d'experts.
Dans les milieux scolaires, le trampoline a été accueilli de façon différenciée: on y a déploré quelques mauvaises expériences d'une part et, de l'autre, on a constaté que les maîtres qui ne sont pas formés pour la pratique et l'enseignement de cette spécialité ne sont pas en mesure non plus de la présenter avec succès aux enfants dont ils ont la charge.

L'entraînement des jeunes

Le trampoline fascine aussi bien les jeunes – filles et garçons – que les adultes des deux sexes. Cependant, on remarque actuellement, dans les grandes compétitions internationales, une forte tendance à l'abaissement de l'âge moyen des pratiquants. Fort de cette constatation, et en tenant compte des données physiologiques connues, on a tiré les conclusions suivantes: l'enfant ne devrait pas commencer à pratiquer le trampoline avant l'âge de 9 ans. Il s'agit de le préparer préalablement physiquement et psychiquement, dans le cadre d'une section de jeunesse. Cette préparation tendra en premier lieu à développer sa condition et sa constitution, et à donner le meilleur appareil de soutien possible à sa colonne vertébrale par un entraînement visant à renforcer ses muscles abdominaux et dorsaux; un jeune corps ne saurait résister sans dommages aux «chocs» du trampoline, s'il ne dispose pas d'une solide musculature.
Au début, la durée de l'entraînement technique ne dépassera pas 4 heures – réparties sur 3 ou 4 leçons – par semaine. Elles iront progressivement en augmentant d'année en année, mais sans jamais dépasser les 8 à 10 heures d'entraînement intensif (en vue des compétitions). Ajoutons que ces indications ne tiennent compte ni de la mise en train, ni des heures consacrées à la musculation, ni du temps réservé aux jeux.

Technique et méthodologie

Dans les cours de moniteurs J + S, le futur moniteur de section apprend, outre les éléments théoriques et administratifs, la structure méthodologique des réceptions et la technique des salti et des vrilles. Il se familiarise en outre avec les tests et apprend aussi bien à préparer qu'à donner correctement une leçon. Il dispose, ainsi, des connaissances et de la technique requises pour former et entraîner avec succès les membres actifs de sa société.



L'entraînement à la compétition

On se prépare déjà à la compétition après quelques mois d'entraînement de base, c'est-à-dire dès que le débutant connaît à fond les sauts élémentaires. Il s'essaie, dès lors, à des enchaînements dans le but de se familiariser avec les exercices obligatoires de la classe de performance 1 – qui se composent de 10 éléments successifs – ainsi qu'avec les figures libres. Parallèlement, il commence à travailler le test.
La réussite du test est une condition absolue pour pouvoir prendre part aux compétitions nationales.

Le test suisse de trampoline

En plus du fait qu'il donne accès à la compétition, en plus de la motivation certaine qu'il exerce sur le jeune athlète – on en veut pour preuve les insignes de test, toujours très appréciés – le «test de trampoline» remplit l'importante fonction de servir de fil conducteur à l'établissement d'un plan d'entraînement. Par lui, l'adepte du trampoline découvre progressivement les secrets des éléments fondamentaux et l'enchaînement des divers exercices, ce qui lui permet de maîtriser des figures de plus en plus difficiles. Le «test» est aussi une sorte de garde-fou, en ce sens qu'il maintient l'athlète dans les limites de ses capacités.
En réussissant le test 4, qui exige l'exécution de salti vrillés et du double salto arrière, le pratiquant a atteint un niveau qui l'autorise à faire partie du cadre des espoirs. Pour accéder au cadre national, il doit avoir passé avec succès le test 5, d'un niveau de difficultés techniques très élevé.
Les centres régionaux de Zurich, de Lucerne et du nord de la Suisse romande, remplissent une fonction de liaison entre les clubs et les cadres, en ce sens qu'ils se chargent de l'entraînement des détenteurs du test 3, à raison de 15 réunions par an, sous la direction d'un entraîneur expérimenté, qui les prépare à être admis dans le cadre des espoirs.

Règles de compétition

Nous l'avons déjà dit, et cela se comprend mieux maintenant, la pratique du trampoline ne convient pas au sportif occasionnel, ni à celui qui cherche à meubler ses loisirs. Les difficultés techniques sont trop hautes et les dangers trop grands. Il s'agit donc, par obligation, d'un sport de compétition et de performance. En Suisse, l'éventail des épreuves est assez large: outre le Championnat national, on compte plusieurs coupes et Championnats régionaux et cantonaux; citons, par exemple, la fameuse «Coupe Hisseng + Eterna», une des plus anciennes épreuves internationales, disputée cette année pour la 27e fois.
On a réparti les pratiquants du trampoline en deux catégories: «jeunesse» et «adultes», chacune d'elles étant divisée en classes de performance, correspondant au niveau des tests. Ainsi, dans la catégorie «jeunesse», on a 4 classes de performance et 5 chez les «adultes».
En 1982, on a également décidé d'inclure la gymnastique synchronisée dans le programme national suisse. Cette spécialité, répartie en 3 catégories, a été jugée sur la base d'un règlement créé expressément pour la circonstance.
Une épreuve est composée d'un exercice imposé et d'un exercice libre. Les meilleurs de chaque catégorie présentent encore un exercice final. Au terme de la prestation, 5 juges attribuent une note de «tenue» et 2 autres une note de «difficulté».

Le degré de difficulté de chaque fraction d'exercice peut être calculé mathématiquement: 4 dixièmes de point sont attribués par salto et 2 dixièmes par vrille sur l'axe longitudinal.
Par contre, l'appréciation de la tenue reste relativement subjective. Pour qu'elle soit la meilleure possible, on écarte la note la plus élevée, ainsi que la plus basse, et on fait la moyenne des notes du milieu. Pour la tenue, le nombre maximum de points se monte, théoriquement, à 30. Le degré de difficulté des exercices libres exécutés par les meilleurs gymnastes de trampoline du monde se situe entre 10 et 13 points. Ce rapport de 3 à 1 exprime clairement le désir des responsables d'encourager la «tenue» par le système d'évaluation, afin que l'attrait de ce sport ne repose pas uniquement sur l'aspect acrobatique, mais aussi sur la grâce et l'expressivité des mouvements, et sur la perfection du maintien.

Place du trampoline en Suisse

Depuis plus de 20 ans, la Suisse se maintient au premier plan international. Les équipes féminines et masculines ont été couronnées à maintes reprises, dans le cadre des Championnats d'Europe et du monde, en remportant des médailles d'or, d'argent et de bronze. Notons, à ce propos, que les médailles masculines ont toujours été obtenues en «synchro», à l'exception de la médaille d'argent de Kurt Höhener, gagnée aux Championnats d'Europe de Paris, en 1969, dans le concours individuel. Chez les dames, une athlète, Ruth Schumann-Keller, exerce depuis longtemps une domination écrasante: 10 fois Championne de Suisse, elle devint Championne du monde «jeunesse» en 1974, remporta le titre européen (1981) et par deux fois le titre mondial.

Documentation

Sur demande, nous remettrons volontiers aux personnes intéressées une documentation englobant les informations suivantes (marquer d'une croix ce qui convient):

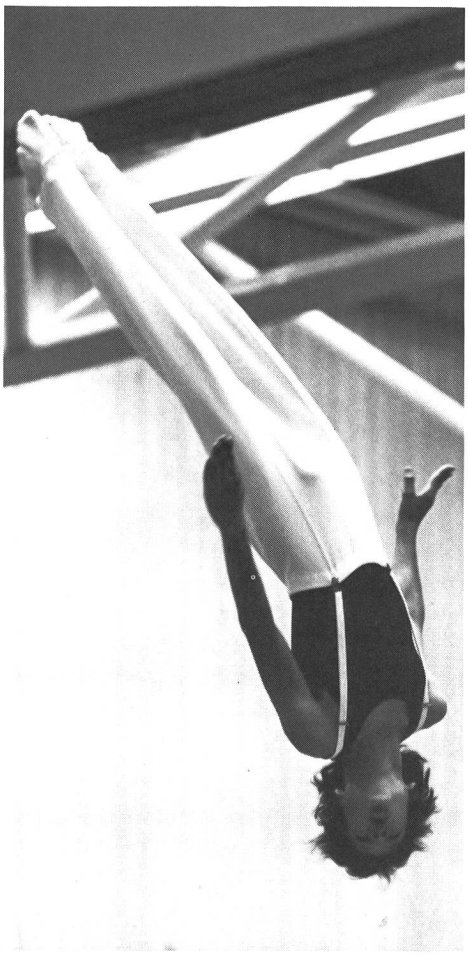
- ☐ Liste d'adresses des membres de la Commission du «trampoline» de la SFG
- ☐ Listes d'adresses des moniteurs J+S et des experts de l'orientation trampoline
- ☐ Liste d'adresses des sociétés dans lesquelles on pratique le trampoline
- ☐ Liste d'adresses des juges nationaux et internationaux
- ☐ Feuilles des tests 1 à 5
- ☐ Dispositions concernant la compétition au trampoline
- ☐ Répertoire bibliographique sur le trampoline
- ☐ Calendrier des compétitions pour l'année 1984

Veuillez passer commande auprès de Victor Pircher, Ammanstrasse 4, 3074 Muri.

En 1983, pour la première fois depuis 6 ans, l'équipe de Suisse n'a pas pu décrocher une seule médaille dans les épreuves des Championnats internationaux. Notre pays se trouve, actuellement, dans une période intermédiaire, car les talents confirmés se retirent, alors que la relève n'est pas encore pleinement assurée. On espère, pourtant, qu'il sera possible de constituer une équipe solide en vue des futurs Championnats du monde, au Japon. Chaque discipline sportive est jugée selon les performances réalisées par son élite. Comme nous venons de le voir, celle-ci est formée de quelques éléments seulement en Suisse.
Actuellement, les «avancés» de la catégorie «jeunesse» sont particulièrement faibles et il faudra plusieurs années de dur labeur pour retrouver, avec l'aide permanente – et à tous les niveaux – d'entraîneurs et de moniteurs compétents, une formation de première valeur.

La pratique du trampoline et la santé

Des études scientifiques ont démontré que la pratique du trampoline présentait certains risques pour la santé. Il en va d'ailleurs de même pour les autres sports, seuls les risques étant différents. Dans le cas du trampoline, on peut redouter la surcharge exercée sur la colonne vertébrale. C'est pourquoi il est primordial – nous insistons sur cet aspect – de fortifier systématiquement la musculature dorsale et abdominale. Grâce à la biomécanique, nous savons que la pratique du trampoline de compétition met en jeu des forces jusqu'à sept fois plus élevées que le poids du corps, d'où l'importance des exercices de musculation.
Les accidents, dans toutes les spécialités sportives, sont évidemment la «bête noire» des pratiquants et des responsables.



En trampoline, les chutes sur le cadre ou à côté de l'engin ne sont pas ce qu'il y a de plus grave. Les mauvaises réceptions sur la toile sont beaucoup plus dangereuses. Les statistiques indiquent qu'elles se produisent souvent lorsque les directives du moniteur ont été insuffisantes, lorsque l'athlète apprend des exercices difficiles ou que, fatigué, il perd le contrôle de ses mouvements. On constate, ici, toute l'importance d'un entraînement dirigé par un moniteur pleinement conscient de ses responsabilités.
Chaque discipline sportive comporte des dangers mais, dans 99 pour cent des cas, ils sont quantifiables. Il faut donc veiller à ne pas prendre de risques aux conséquences imprévisibles, surtout pas dans la pratique du trampoline.

Le vieux rêve réalisé

Sur le trampoline, l'homme rebondit comme une balle. Lorsqu'il est à même de contrôler ses mouvements, dans les figures acrobatiques, il se sent gonflé d'une joie ineffable puisque, pour de courts instants, il matérialise le rêve d'Icare. ■