



# LE TRAMPOLINE

C'est une activité de compétition qui se développe depuis quelques années à Genève. Un centre régional romand de performance accueille les meilleurs trampolinistes romands dont un genevois actuellement.

En plus des cours donnés dans les sociétés, l'AGG a ouvert des cours pour des enfants de 6-10 ans et 11-14 ans.

Informez-vous auprès des personnes suivantes. L'astérisque indique que la société a un site internet. Se référer à la liste adéquate.

- \* Chêne Gymnastique Genève  
FERRIN Maxime                      0033 61548 9086      maxime.ferrin(at)agg.ch
  
- \* FSG Eaux-Vives  
DIETRICH Didier                      079 200 90 49      didier.dietrich(at)agg.ch
  
- \* Ecole de Gymnastique Artistique Genève (EGAG)  
Trampoline initiation 8-12 ans  
LUTHI Roland                      079 583 79 39      roland.luthi(at)agg.ch
  
- Entraîneur, moniteur  
GERVAIS Thibault                      076 419 40 03      thibault.gervais(at)agg.ch

## **RESPONSABLES CANTONAUX a.i.**

Didier Dietrich, rue Jacques-Grosselin 6, 1227 Carouge  
Tél. 079 200 90 49 / didier.dietrich(at)agg.ch  
Danielle Gervais, Rte des Curtines 56, F 74100 Juvigny  
Tél. 079 239 24 17 / danielle.gervais(at)agg.ch

Avez-vous déjà ressenti un sentiment d'apesanteur, même si ce n'était qu'un instant furtif ? Le trampoline permet cette sensation et c'est sans doute une des raisons principales de l'engouement des athlètes qui le pratiquent.

Le trampoline est une discipline hautement spectaculaire, donc très attrayante pour les trampolinistes tout comme les spectateurs.

A l'image de la gymnastique artistique par exemple, le trampoline fait appel à des qualités spécifiques telles que :

- La force dynamique : pour sauter plus haut, mais également pour assurer une tenue du corps parfaite, même lors de difficultés majeures. La force est nécessaire pour évoluer dans l'espace en réalisant des vrilles et des rotations mais également pour se sortir de réceptions hasardeuses sans dommage.
- La mobilité : au même titre que la gymnastique artistique, exécuter de manière optimale des éléments tels que sauts groupés, sauts, saltos et vrilles multiples.
- La concentration : pour réaliser des sauts et des figures parfaites, la concentration doit être permanente et une maîtrise mentale est indispensable pour gérer au mieux les tensions et pressions lors de toutes compétitions.
- La résistance à l'effort et l'équilibre : pour maîtriser de façon constante un exercice complet jusqu'à son dernier élément.

## **L'AGRES**

Le trampoline, d'une dimension de 5m20 par 3m05 sur 1m08 de hauteur, pèse 220 kg. Les engins utilisés aujourd'hui dans la compétition de haut niveau offrent une telle élasticité que les compétiteurs d'élite peuvent se propulser facilement à une hauteur de 8m et plus. Pour la sécurité des compétiteurs, quatre pareurs sont placés autour de chaque trampoline.

## **LA PRATIQUE DU TRAMPOLINE**

Le trampoline est un sport acrobatique qui se pratique à tout âge (enfants admis dès 6-7 ans). Ce sport, conjugué à de la gymnastique de base, développe la maîtrise de soi dans l'espace, la souplesse et la tenue du corps.

**Site Internet de l'AGG** : [www.agg.ch](http://www.agg.ch)

**Site Internet du Trampoline Genevois** : [www.genevetrampoline.ch](http://www.genevetrampoline.ch)