



Découvrir le secteur STR



TUMBLING

Le **tumbling** est une discipline de gymnastique acrobatique qui consiste à exécuter avec dynamisme et fluidité une série de mouvements et de figures acrobatiques sur une piste de 25 mètres communément appelée une piste de tumbling. Cet équipement procure un rebond additionnel, permettant aux athlètes d'atteindre des hauteurs impressionnantes et des vitesses fulgurantes lors de leurs enchaînements.



TRAMPOLINE

Le **trampoline** est une discipline acrobatique où l'athlète exécute une succession de sauts spectaculaires, alliant saltos et vrilles, tout en atteignant des hauteurs remarquables. En tirant parti de l'élasticité du trampoline, l'athlète réalise des figures sophistiquées qui requièrent une parfaite maîtrise du corps, ainsi qu'un équilibre entre force, coordination et technique. Ce sport demande une précision dans le contrôle des mouvements aériens afin de garantir une exécution harmonieuse.



DOUBLE-MINI TRAMPOLINE

Le **double-mini trampoline** est une discipline gymnique issue du trampoline classique, pratiquée sur un trampoline plus étroit composé de deux sections distinctes : une zone inclinée et une zone horizontale. Sur cette toile, les athlètes enchaînent deux figures acrobatiques successives, débutant sur la section en pente, poursuivant sur la partie plane, avant de terminer leur mouvement par une réception sur un tapis amortissant. Cette discipline requiert une grande puissance, une maîtrise technique ainsi qu'une aptitude à prendre des décisions rapides et précises en plein vol.

Présentation des entraîneurs

Notre équipe est constituée de trois entraîneurs. Tous animés par leur passion pour ces disciplines qu'ils ont pratiquées pendant de longues années en tant qu'athlètes, ils ont à cœur de vous les faire découvrir, de se présenter et, à travers le partage de leurs parcours, de vous inspirer.

Léonie Pépin - Bonjour! Je suis Léonie Pépin, l'une des entraîneurs du secteur trampoline au sein du club Phoenix depuis maintenant quatre ans. Mon amour pour ce sport est né à l'âge de 5 ans, lorsque j'ai commencé ma pratique, et n'a arrêté de grandir depuis.

Au cours de ma carrière de gymnaste, j'ai eu l'opportunité de concourir sur de nombreuses scènes, tant à l'échelle régionale que provinciale. Mon plus grand accomplissement reste mon entrée sur le circuit national à seulement 12 ans. Mon parcours m'a également menée jusqu'aux Championnats canadiens, où je suis parvenue à obtenir une position sur le podium. Je dois une grande partie de mon évolution dans cette discipline au soutien inestimable de mes entraîneurs, de ma famille et de mes précieux coéquipiers, qui m'ont inspirée à progresser tant sur le plan athlétique que personnel.

En combinaison, je travaille dans le domaine de la physiothérapie depuis près d'un an. Mes connaissances en santé ainsi que mon expertise en maîtrise gymnique me permettent d'optimiser le déroulement des cours et la qualité d'exécution des mouvements gymniques.

Aujourd'hui, bien que je ne pratique plus en tant qu'athlète, je continue de transmettre ma passion et mon expertise aux athlètes de mon secteur, contribuant ainsi au développement et à l'excellence de la relève. Je désire poursuivre le partage de ma passion avec un grand nombre d'athlètes.

Rose Bastien - Coucou! Je m'appelle Rose Bastien. J'en suis à ma 3^e année en tant qu'entraîneuse au club Phoenix d'Acton Vale et à ma 16^e année en tant qu'athlète. J'ai commencé la gymnastique artistique à l'âge de 4 ans, puis changé pour le tumbling à 7 ans avec les Élans d'Acton Vale.

Je m'entraîne désormais à Gymnaska-Voltigeurs à Saint-Hyacinthe. J'ai participé à plusieurs compétitions nationales telles qu'Élite Canada et les Championnats canadiens, où je me suis démarquée dans quelques-unes de celles-ci. J'ai également participé à Coimbra Gym Fest, ma première compétition internationale, l'été dernier. Cette année, je vise les WAGS, soit les championnats du monde par groupe d'âge.

Clovis Gauthier - Salut! Je suis Clovis Gauthier, entraîneur en sport de trampoline au club Phoenix d'Acton Vale depuis maintenant deux ans. Avant d'en arriver à être entraîneur j'ai eu un long parcours en tant qu'athlète. J'ai commencé le tumbling il y a déjà 10 ans, quand j'avais huit ans. J'ai passé la majorité de mes années dans le secteur régional, où je m'entraînais six heures par semaine. J'ai par la suite gravi les échelons et surmonté de grands défis pour enfin me rendre au niveau provincial. Dans ce niveau, j'ai dû passer par-dessus plusieurs nouveaux défis pour réussir à me faire une place dans cette catégorie.

Toutes ces belles années et ces réussites ne seraient pas possibles sans les merveilleux entraîneurs qui m'ont soutenu à travers mes haut et mes bas. Je suis maintenant entraîneur car je les ai aussi trouvés très inspirants dans ce qu'ils faisaient. C'est pourquoi, à mon tour, je partage ma passion avec les plus jeune qui découvrent le tumbling.

Objectifs des entraîneurs avec le Phoenix

Bien que ces disciplines ne soient pas encore reconnues aux Jeux olympiques, notre mission est de faire rayonner ce secteur gymnique fascinant. Le tumbling, le trampoline et le double-mini se distinguent de la gymnastique artistique par l'exigence d'une puissance explosive, d'une coordination exceptionnelle, d'une maîtrise technique pointue et d'une capacité à prendre des décisions rapides et précises en plein vol.

Journée Découverte 19 avril 2025

Journée découverte sports de trampoline

Curieux d'en faire l'expérience ? Venez essayer ces disciplines spectaculaires et laissez-vous séduire par une nouvelle passion!

 1600 3e avenue, Acton Vale, QC J0H 1A0

 Samedi, 19 avril 2025

- 9h à 9h40
- 10h à 10h40
- 11h à 11h40

 Découvrir un secteur méconnu du monde gymnique

 **Kiosque à question** : Situé à l'entrée du gymnase
Matériels : Bouteille d'eau, vêtement de sport



On vous attend avec enthousiasme pour vous faire découvrir ce sport hors du commun 😊