

Fabriquer un tremplin pour le nawatobi

Introduction

Le tremplin est utilisé pour l'exécution des routines de nawatobi. En compétition, il est obligatoire seulement pour les routines comprenant des sauts ayant trois rotations de la corde et plus. Cependant, peu importe la difficulté des figures et les habiletés pratiquées, les athlètes préfèrent habituellement les exécuter sur un tremplin plutôt qu'au sol.

Ainsi, en comparaison avec le saut au sol, le tremplin facilite l'apprentissage de nouvelles habiletés puisque l'athlète bénéficie de plus de temps suspendu en l'air pour les compléter. De plus, il éprouve une agréable sensation de voltige qui ajoute au plaisir de la performance. Spontanément, les athlètes font la queue pour attendre leur tour sur le tremplin, facilitant l'organisation des pratiques. Enfin, le fait que le tremplin soit surélevé permet à l'individu de pratiquer dans une zone protégée des interférences de son entourage.

Le tremplin est formé d'un panneau de bois élastique posé sur des blocs placés aux quatre coins. À la réception du sauteur, la partie centrale du panneau est comprimée vers le bas et rebondit ensuite, augmentant la force de l'impulsion et la hauteur du saut. L'impact de la réception s'étale sur une plus grande surface et sur une période de temps plus longue que lors de la réception au sol, protégeant ainsi les articulations.

Pour l'aider à rester au centre du tremplin où l'effet de rebond est optimal, l'athlète devrait regarder un point fixe devant lui, par exemple une marque sur le bord du tremplin ou sur le mur en face.

Le panneau du tremplin

Il est fortement recommandé d'utiliser du contreplaqué en **merisier russe** (voir addenda à la fin). Au Québec, ce genre de contreplaqué sert surtout en ébénisterie. Il est importé d'Europe, soit de Russie, soit de Finlande. À la fois résistant et élastique, il peut être courbé sans se briser. Il est fabriqué presque sans joints et sans vides, même dans les plis intérieurs.

S'il n'est pas disponible, on peut utiliser un contreplaqué de **peuplier** fabriqué au Canada. Le peuplier est aussi élastique que le merisier russe. Par contre, les normes de qualité des contreplaqués domestiques ne sont pas aussi sévères et leur résistance varie beaucoup. Les contreplaqués d'autres essences de bois, peu importe leur prix, manquent de souplesse et risquent de se briser.

Le tremplin standard qui convient à la grande majorité des athlètes est fait d'une feuille de contreplaqué 19 mm X 1220 mm X 2440 mm (3/4 po. X 48 po. X 96 po.). Un athlète plus lourd ou plus puissant peut faire écraser le tremplin jusqu'au sol. Ceci ne brise pas le tremplin, mais la performance de l'athlète n'est pas

optimale; ses réceptions risquent d'être douloureuses et le bruit de claquement sur le sol est dérangeant. Pour empêcher le tremplin de s'écraser jusqu'au sol, voici quelques solutions :

- Utiliser des blocs les plus hauts possible. La limite recommandée est de 10 pouces quand le panneau du tremplin est fait de merisier russe, car il peut se plier davantage que celui en peuplier sans risque de se briser.
- Augmenter la rigidité du tremplin en y superposant une deuxième feuille de contreplaqué plus mince, de façon réversible avec du velcro. Ne pas utiliser de la colle.

NB. Si vous utilisez un contreplaqué d'une essence de bois autre que le merisier russe, voici deux recommandations :

- Utiliser des blocs d'une hauteur maximale de 6 pouces seulement.
- Lors du montage du tremplin, respecte la courbure naturelle de la feuille de contreplaqué. En effet, à l'exception du merisier russe les panneaux de contreplaqué ont fréquemment une courbure. La réception du sauteur doit se faire sur la surface concave du panneau. Forcer le panneau à se plier dans l'autre sens augmentera les risques de bris. Une feuille de contreplaqué présentant le moins de courbure possible permettra d'obtenir un tremplin plus dégagé du plancher, ayant donc une plus grande amplitude d'action et utilisable par des athlètes de poids différents.

Les blocs du tremplin

On peut faire des blocs soi-même ou en acheter prêts à utiliser (voir addenda). Pour en faire soi-même, il faut trouver une source de mousse de polyéthylène. Ce matériel est utilisé dans l'emballage d'ordinateurs, de moniteurs, d'équipements scientifiques et autres objets fragiles. On colle ou on fusionne à chaleur plusieurs épaisseurs ensemble pour faire un bloc de la hauteur désirée.

La mousse de polyéthylène, d'une densité de 2.2 livres/pi³ est le matériel de choix. Robuste et léger, elle retient bien sa forme, absorbe le bruit et ne risque pas d'abîmer les planchers du gymnase. On peut la scier avec une égoïne et coller ensemble des morceaux pour faire des blocs mesurant approximativement 7.0 po. de large X 11 po. de long X 6-10 po. de haut.

Le velcro

L'utilisation de velcro permet d'attacher les blocs au tremplin d'une façon simple, sécuritaire et réversible, avec la possibilité de retirer les blocs rapidement pour le transport et l'entreposage du tremplin. On pose du velcro doux (femelle/à boucles) de 2 po. de largeur sur le dessus du bloc, et du velcro rude (mâle/à crochets) de 2 po. de largeur sur le dessous du contreplaqué. Un velcro du type autocollant doit être utilisé. Il suffit d'enlever le papier protecteur pour exposer la

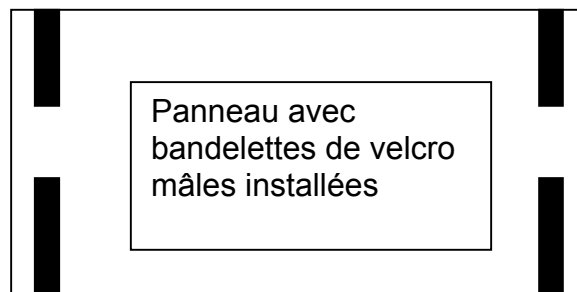
surface pré-collée. Il est important d'harmoniser l'emplacement des bandelettes de velcro installées sur les blocs et le panneau.

Le velcro femelle sur les blocs

- Dans le cas de blocs fabriqués artisanalement, pour obtenir une meilleure adhésion, dans un premier temps on doit vaporiser de la colle contact *Premier Ultrasik* sur la surface du bloc. On la laisse sécher un certain temps selon les recommandations du manufacturier. Ensuite on pose le velcro femelle. Malgré les précautions, l'adhésion de la colle sur la mousse de polyéthylène demeure le principal point faible de la fabrication artisanale. En conséquence, le velcro se détache fréquemment et en se détachant peut arracher des morceaux de mousse.
- Le nouveau bloc fait en usine, par la Cie. Équipement de Sport Magique a une surface recouverte d'une épaisse pellicule de vinyle soudée à la chaleur. La bandelette de velcro femelle est préinstallée. On n'a pas à appliquer de colle contact sur le vinyle. Le vinyle adhère directement et avec ténacité au velcro pré-collé. Pourtant, il est très facile pour l'utilisateur de remplacer la bandelette de velcro après quelques années d'usage, sans danger d'abimer le bloc.

Le velcro mâle sur le tremplin

On doit préalablement sceller l'étroite partie de la surface du contreplaqué destinée à recevoir les bandelettes de velcro mâle. Pour ce faire, appliquer au pinceau un vernis (ex. *Varathane*) du type non-soluble à l'eau, car les vernis à base d'eau endommagent le laminage du contreplaqué. Laisser sécher le vernis à l'air ambiant pour huit heures, ou accélérer le processus en utilisant un séchoir à cheveux (2 minutes). Ensuite, fixer le velcro mâle sur le panneau. Une seule bandelette de velcro placée à chaque coin dans le sens de la largeur du panneau est suffisante.



Bloc avec bandelette de velcro femelle installée
Matériaux

- **Contreplaqué en merisier russe**

Montréal et environ :

Contreplaqué Commonwealth Ltée, 100 rue de Vaudreuil,
Boucherville, 514-527-4581 / 1-800-361-7000
60\$ pour le grade BB/B (2 belles surfaces)

Langevin et Forest 514-322-9330 / 1-800-889-2060: 70\$ pour la
grade BB/CP (1 seule belle surface) ou 80\$ pour la grade BB/B
(deux belles surfaces)

Chicoutimi : Potvin & Bouchard, 790 rue Alma, 549-4600

Ottawa: succursale de Contreplaqué Commonwealth

Rimouski; Ébénisterie Modèle, 659 Ch. des Près ouest, 418-724-5904

Sherbrooke: Les Boiseries J.R.S., 9071 Boul. Bourque 819-868-6785

- **Blocs fabriqués en usine.**

Équipement de sport Magique, 514-255-4552, www.magique.ca
kevinrichardcorbett@yahoo.ca
\$25.00/unité.

- **Velcro**

Cansew Inc., 111 Chabanel ouest, Montréal, 514-382-2801
(roulettes de 25 verges seulement)

Équipement de sport Magique (vendu \$1.00/ pied)
514-255-4552, www.magique.ca kevinrichardcorbett@yahoo.ca

- **Colle** (pour la fabrication artisanale de blocs)

Fransyl Izolon: (colle de marque *Premier Ultrastick*, \$18.00/canette
Mtl 514-321-2055 ; Québec 418-650-2110; Ottawa 613-247-2055;
www.fransyl.com