

Règles de Sécurité au Trampoline

Le trampoline n'est pas un agrès plus dangereux que les autres, mais en raison de son pouvoir attractif sur les jeunes, il est nécessaire de respecter un certain nombre de règles pour que sa pratique se fasse avec le maximum de sécurité.

La sécurité doit être la préoccupation première de l'éducateur. Il ne faut jamais prendre de risque et encore moins en faire prendre.

En cas d'accident grave, les compagnies d'assurance chercheront toujours si les conditions de sécurité ont été observées.

1. En dehors des séances d'entraînement, le trampoline doit être verrouillé,
2. L'ouverture et la fermeture du trampoline sont effectuées par l'éducateur avec l'aide des élèves qui en ont les capacités (adolescents),
3. Ne jamais sauter seul, un minimum de quatre personnes en parade est nécessaire pour éviter une chute à l'extérieur du trampoline,
4. Des banquettes fermement attachées au cadre du trampoline avec des tapis spécifiques de sécurité doivent être utilisées aux extrémités des trampolines. Leur dimension est définie dans les normes de la FIG.
 - Coté biseauté : L = 3025 mm +/- 25 mm, l = 3025 mm +/- 25 mm et E = 75 mm +/- 5 mm
 - Coté arrière : L = 3025 mm +/- 25 mm, l = 2025 mm +/- 25 mm et E = 210 mm +/- 10 mm
 - Les banquettes de sécurité doivent être bien installées pour qu'elle puissent résister au poids d'une personne chutant dedans.
 - Les « tapis spécifiques doivent recouvrir les ressorts du trampoline, jusqu'à l'aplomb de la toile,
5. Des tapis de protection doivent être mis au sol derrière les banquettes de sécurité.
 - Longueur : 2400 mm
 - Largeur : 1800 mm
 - Epaisseur : 100 mm
 - Pour les tapis sur les cotés : 1800 mm x 5 cm sur la longueur du trampoline
6. Le cadre, le système de suspension et les ressorts doivent être recouvert entièrement de protections en mousse (SAFETY-SIDES) absorbant les chocs. L'épaisseur de celui ci ne devra pas dépasser les 55 mm, et ne doit pas recouvrir une partie de la toile. Ils seront bien fixés au cadre métallique du trampoline sans en gêner la qualité du rebond.
7. La hauteur libre au-dessus du trampoline doit être au minimum de huit mètres lors de la pratique en compétition. A l'entraînement, les débutants peuvent se contenter d'une hauteur inférieure.
8. Il est très important de ménager une place suffisante autour du trampoline. Les éventuels obstacles devront se situer à :
 - 5 mètres à chaque extrémité,
 - 2 mètres sur les côtés,
9. Avant chaque séance vérifier l'installation et l'état du trampoline :

- La fixation des axes de charnières (doit être en bon état surtout si vous ouvrez et fermez quotidiennement votre trampoline),
 - ressorts (crochets pointés vers le bas),
 - chaînes (toujours tendues),
 - toile (bon état, pas de trou),
 - horizontalité et stabilité (de la toile mais également du cadre),
 - tapis (répartis tout autour du trampoline)
10. Prévoir un échauffement complet en insistant particulièrement sur les membres inférieurs, les épaules et la colonne vertébrale,
 11. Eviter les étirements systématiques entre chaque passage. En fin d'échauffement et en fin de séance sont les moments les plus privilégiés pour s'étirer,
 12. Ne jamais sauter pieds nus sur la toile (risque de fracture ou d'arrachement d'orteils), utilisez des chaussettes ou bien des chaussons spéciaux à semelles fines.
 13. Eviter les lunettes qui peuvent être dangereuses en cas de chute. Dans le cas contraire, le gymnaste doit prévoir une bonne fixation permettant la pratique sans aucun problème.
 14. Les bijoux comme les montres, bagues, bracelets, colliers, piercing doivent être enlevés avant de monter sur le trampoline car ils peuvent s'accrocher dans la toile.
 15. Faire attention aux très jeunes enfants se situant près du trampoline. Ils aiment se cacher ou passer dessous l'agrès.
 16. Eviter les jeux de balle à proximité du trampoline,
 17. Eviter les sauts élevés, exiger au contraire un contrôle parfait du corps au cours de la période d'apprentissage. « Savoir bloquer le rebond » est un élément essentiel à enseigner dès la première séance,
 18. Ne jamais sauter à deux sur le trampoline (sauf pour les aides et parades). Dans ce cas l'élévation des sauts doit être réduite.
 19. Les exercices difficiles doivent être abordés avec prudence en utilisant une parade, une longe ou le placement d'un tapis sur la toile au moment de la réception. Mais la sécurité réside encore plus souvent dans la progression suivie par le moniteur.
 20. Ne jamais sauter longtemps sur la toile. La fatigue est génératrice d'accident. Au plan cardio-pulmonaire, le trampoline est très intense, il est nécessaire de limiter le nombre des rebonds à 10 pour des débutants.
 21. Ne pas sauter directement du trampoline sur le sol, mais amortir le rebond, se stabiliser et descendre doucement.

En conclusion, s'il est beaucoup plus facile de réaliser un salto arrière sur le trampoline que sur le sol, il est par contre beaucoup plus difficile d'en contrôler la réception et de rester sur la toile.

Cette remarque est particulièrement valable pour les gymnastes qui veulent aborder le trampoline par les saltos et non par les exercices de base.