



Trampoline

Sauter en sécurité, atterrir en douceur

Pour certains, le trampoline est un loisir ludique, pour d'autres, il s'agit d'un sport à part entière. Ce qui est certain: sauter sur ces engins n'est pas sans risque. Le BPA vous explique comment éviter d'atterrir... aux urgences.

Pour ne pas gâcher le plaisir de sauter sur un trampoline, il faut respecter quelques règles.

S'il y a plus d'une personne sur le trampoline, des chocs seront inévitables. Il faut donc toujours sauter seul et impérativement surveiller les enfants.

En portant des chaussettes, vous glisserez sur la toile de saut. Optez donc pour des chaussons de gymnastique ou des baskets à semelle fine. Si la toile de saut n'est pas constituée d'un matériau maillé, il est aussi possible de sauter pieds nus.

Sautez de préférence au milieu de la toile. Le rebond y est plus uniforme, ce qui évite d'être projeté sur le côté. Les saltos sont des figures difficiles, réservées aux sportifs chevronnés. Mal exécutés, ils peuvent causer des blessures graves.

Les trampolines de jardin doivent toujours être équipés d'un filet de sécurité. Lisez le mode d'emploi de votre trampoline afin de le monter correctement. Et n'oubliez pas de bien entretenir votre engin.

Plus d'informations concernant la sécurité lors de la pratique du trampoline sur bpa.ch.

Pour votre sécurité

- **Surveillez les enfants** et assurez-vous qu'une seule personne à la fois utilise le trampoline.
- Prférez un trampoline doté d'un **filet de sécurité**.
- Ne sautez jamais à terre depuis le trampoline; **descendez de manière contrôlée**.
- N'effectuez **pas de saltos**; difficiles, ils sont réservés aux sportifs chevronnés.
- Sautez pieds nus, avec des chaussons de gymnastique ou des baskets légères à **semelle fine**.