

Trampoline: Dans la peau d'un astronaute

Vaincre la force de gravité, maîtriser son corps, ressentir la sensation de la chute libre, se mouvoir librement dans les trois dimensions, tester ses limites. Voici un bref résumé des expériences proposées par le trampoline. A réaliser en respectant certaines consignes de sécurité.



Des sauts réussis sur le trampoline renforcent la confiance en soi.

Grands et petits sont sous le charme du trampoline. L'effet de rebond permet à chacun de dompter la force de gravité, quel que soit son poids. Il n'existe aucun autre appareil, accessible par tous, qui soit susceptible de favoriser ainsi le développement sensorimoteur. Les qualités d'équilibre et de rythme constituent la base de chaque saut. L'orientation est indispensable pour la réception et les rotations. La différenciation est une qualité fondamentale pour varier la hauteur des sauts, la vitesse de rotation et les positions du corps.

Densité osseuse et confiance en soi

L'alternance continue de charges et de relâchements sollicite les systèmes cardiovasculaire et lymphatique et active le processus de dépuratif. La densité osseuse est dépendante des charges provoquées – entre autres – par les sauts. Voler est, en outre, une délicieuse sensation qui donne un aperçu de ce que peut signifier être léger comme une plume. Les regards émerveillés sont autant de signes qui démontrent de l'effet d'un saut réussi sur la confiance en soi.

Sécurité et discipline

Le trampoline, aussi fascinant soit-il, présente son lot de dangers à ne jamais sous-estimer. Afin de les réduire au strict minimum, il suffit d'observer à la lettre les consignes de sécurité et les conseils des moniteurs et des

enseignants.

→ [Tous les contenus consacrés au trampoline](#)

Grands et petits

A quel âge peut-on sauter sur un trampoline? Est-ce que tous les exercices sont adaptés à chaque utilisateur? En général, il n'y a pas de limite d'âge inférieure, ni supérieure pour découvrir le trampoline. Quiconque parvient à grimper sur l'engin sans le soutien d'une tierce personne satisfait le minimum requis.

En d'autres termes: n'aidez jamais une personne à se hisser sur le trampoline.

Bien installer le trampoline

A chaque côté étroit (front) du trampoline doit se trouver une plateforme de sécurité, formée par exemple par des caissons ou des barres parallèles recouverts de tapis de 16 cm d'épaisseur.

Dans la longueur du trampoline, au moins trois tapis de sol sont disposés de chaque côté au sol. D'autre part, aucun autre engin ni installation ne doit se trouver à moins de deux mètres sur ces côtés.

Eurotramps et trampoline de jardin

Il n'y a aucune différence d'approche méthodologique selon que les exercices sont réalisés sur un trampoline de jardin ou un grand trampoline (Eurotramps) dans une école. La méthode adoptée le plus fréquemment hors du cadre scolaire, basée sur le principe «try and error», rend la pratique du trampoline bien plus dangereuse.

Dans les écoles et les clubs de sport, les enseignants proposent une suite d'exercices dont le degré de difficulté est croissant. Ce processus d'apprentissage réduit les risques d'accidents et parle en faveur de l'introduction du trampoline dans les leçons d'éducation physique et sportive.



Installer correctement le trampoline est le plus grand obstacle.

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO