Cahier pratique 49: Trampoline

Se glisser dans la peau d'un astronaute et s'entraîner comme à la NASA: 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.

Les ventes de trampolines de jardin ont explosé au cours de ces cinq dernières années. Grands et petits sont sous le charme. 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. Ce n'est donc pas un hasard si le trampoline est employé en thérapie, pour la réhabilitation ou encore à des fins de stimulation précoce des personnes handicapées.

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 dépuration. 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. Comme cet engin ne mérite que des éloges, nous avons décidé de lui consacrer toute notre attention avec un seul souci: que tout un chacun éprouve ce plaisir.

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. La discipline est le facteur de sécurité le plus efficace! Elle se décline en trois points: respecter les indications des enseignants, progresser sans brûler les étapes et évaluer correctement ses propres capacités.

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.

Cahier pratique 49: Trampoline (pdf)