

Mini-trampoline: Sécurité

L'aide active ou passive, la sécurité du gymnaste et de la personne en soutien demandent un entraînement systématique dès les premières leçons. Et une concentration de tous les instants.



Placer des petits tapis derrière les grands pour les stabiliser; prévoir une distance suffisante par rapport au mur.

Les recommandations énoncées ci-après concernant le matériel et les positions d'aide ne suffisent pas en soi. Elles n'offrent aucune garantie si les compétences clés et les différentes postures ne sont pas exercées méthodiquement au préalable. L'échauffement revêt aussi une importance majeure; les exercices insisteront sur les parties les plus sollicitées (articulations des chevilles, adducteurs, ischio-jambiers, fléchisseurs des hanches, poignets, nuque et colonne vertébrale).

L'aide intervient comme soutien du déroulement moteur. Elle suppose une parfaite connaissance des phases clés du mouvement et une grande concentration. L'aide s'entraîne au même titre que les sauts. Chaque saut exige d'ailleurs une technique d'aide spécifique. Mais pour chacune d'elles, un appui stable du pareur est indispensable!

Les prises de sécurité pour le salto avant et le renversement sont décrites dans les pages suivantes. Le site Internet www.gymfacts.ch (en allemand) livre plus de détails sur le thème de l'aide et de l'assurage: sélectionner «Minitrampolin» dans le menu déroulant «Thema» de la fonction de recherche.

Montage et sécurité de l'installation

Matériel

Montage correct et verrouillage de l'engin, contrôle des attaches, de la stabilité de l'installation.

Sécuriser

Placer des petits tapis derrière les grands pour les stabiliser; prévoir une distance suffisante par rapport au mur; distance minimale de deux mètres entre les installations; pour les sauts avec rotations combinées autour des axes transversaux et longitudinaux, placer des tapis supplémentaires sur les côtés.

Tapis

- Attention aux tapis trop mous! Placer si nécessaire des petits tapis par-dessus pour éviter qu'un élève trop lourd ne touche le sol.
- Eviter les tapis inutiles! Des amoncellements de tapis inciteront plutôt les élèves

téméraires à tenter des sauts non conventionnels, et c'est là que risquent d'arriver les accidents. Mieux vaut la qualité et la précision que la quantité désordonnée.

- Assurer la liaison entre les tapis (s'ils ne disposent pas de bandes velcro, recouvrir les jonctions avec des petits tapis).

Source: Cahier pratique «mobile» 04/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO