

Faire du trampoline: Sauter et atterrir en sécurité

On s’amuse bien sur le trampoline! Outre sa fonction ludique, faire du trampoline favorise et promeut la coordination, l’agilité, la force et l’endurance. Mais pour que rien ne vienne gâcher le plaisir, il faut respecter quelques règles de sécurité.



Sauter avec plaisir et atterrir en douceur: ce n’est pas toujours évident quand on fait du trampoline! Car sauter sur ces engins comporte des risques. Le risque d’accident peut être diminué en suivant les recommandations du bpa – Bureau de prévention des accidents. Dont le plus important: les enfants de moins de 6 ans ne devraient pas faire de trampoline car ils ne disposent pas des capacités coordinatrices nécessaires.

[Brochure «Faire du trampoline»](#)

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO