



Prévention des accidents en trampoline

Sécurité générale

Les moniteurs J+S

- disposent d'une formation de base ou d'une formation continue adéquate en Trampoline (moniteur Trampoline ou module «Appliquer le trampoline»);
- exercent une surveillance active adaptée au degré de développement des participants;
- incitent les participants à appréhender consciemment le risque et la prise de risque;
- veillent à ce que tous les participants retirent, voire scotchent, montres et bijoux, crachent chewing-gums/bonbons et attachent leurs cheveux s'ils sont longs (de plus, les lunettes doivent être retirées ou solidement fixées).

Construction et entretien du trampoline

Les moniteurs J+S

- vérifient que les trampolines sont en parfait état du point de vue technique (faire appel à un spécialiste en cas de problème) et contrôlent:
 - la toile (coutures impeccables);
 - les chaînes (pas tordues, maillons ni coincés, ni déformés/ouverts);
 - la stabilité (surface de saut horizontale lorsque le trampoline a été correctement monté);
 - les ressorts (crochet de la boucle pointé vers le bas);
 - les pieds (vis et écrous bien serrés);
- veillent à ce que les trampolines soient régulièrement contrôlés et entretenus par les entreprises qui les ont fabriqués;
- veillent au montage et au démontage corrects des trampolines et des autres engins;
- s'assurent que des matelas sont placés autour du trampoline (sur le long côté: à la hauteur du trampoline; sur le petit côté: au sol) et que l'espace entre l'engin et les murs est suffisant (2 m sur le long côté, 5 m sur le petit côté);
- vérifient qu'un dégagement de 8 m de hauteur est bien disponible en compétition.

Mesures de prévention dans les activités sportives

Les moniteurs J+S

- s'assurent que les participants sont équipés correctement (chaussons de gymnastique ou chaussettes);
- préparent les enfants et les jeunes aux charges spécifiques du sport au travers d'un échauffement adéquat ainsi que d'un entraînement de base intensif (renforcement musculaire, stabilisation du tronc, perfectionnement de la souplesse);

- s'efforcent d'adapter l'intensité de l'entraînement, notamment lorsque les sportifs recommencent à s'entraîner après une pause (suite à une blessure ou à une maladie, par exemple) et tiennent compte des différences physiques et psychiques des participants (taille, force, endurance, âge, niveau);
- veillent à ce que personne ne se trouve dans la zone de saut, notamment sous la toile;
- choisissent des formes d'organisation sûres et adaptées en adéquation avec les activités et instaurent la discipline et l'ordre nécessaires;
- appliquent des formes appropriées pour aider et assurer – les personnes qui assurent (au moins 2) se trouvent sur la longueur du trampoline;
- contrôlent qu'une seule personne à la fois saute et que personne n'est assis sur le cadre – pour les exercices ludiques et de coordination (avec ou sans moyens auxiliaires), où plusieurs personnes sautent en même temps ou sont en même temps sur la toile: être très prudent et suivre les instructions à la lettre;
- construisent les sauts correctement d'un point de vue méthodologique et exercent les sauts de base avant les sauts difficiles, tels que les saltos, les sauts avec rotation et les sauts sur le ventre;
- veillent d'abord à garantir la stabilité et l'équilibre des sauts avant d'en augmenter la hauteur;
- utilisent un petit tapis en mousse (environ 1,10 m x 1,8 m) pour amortir la réception lorsque les sauts ne sont pas encore maîtrisés;
- regardent que les participants ne sautent pas directement du trampoline mais s'arrêtent sur la toile et descendent prudemment – la personne suivante monte sur l'engin par l'autre côté.

Sport des enfants

Les moniteurs J+S

- veillent à ce que les enfants sautent souvent mais pas plus d'une minute à chaque fois;
- veillent à ce que les enfants ne s'asseyent ni sur le cadre ni sur les tapis de sécurité.