

Assurez votre  
**sécurité!**



## LE TRAMPOLINE



### INTRODUCTION

Le trampoline pratiqué à des fins récréatives à la maison gagne en popularité depuis plusieurs années. Nul doute que cette activité est amusante pour les enfants et favorise le développement de leur condition physique, de leur coordination et de leur équilibre. Toutefois, elle doit être pratiquée avec une grande prudence en appliquant plusieurs règles de sécurité.

#### 1. LES BLESSURES

Malgré les recommandations en matière de sécurité, on observe d'importantes blessures liées à l'usage du trampoline chez les enfants âgés de 4 à 14 ans. Les blessures les plus courantes sont les fractures et les dislocations des membres supérieurs qui nécessitent, dans plusieurs cas, une opération et des soins hospitaliers. On observe à l'occasion des blessures plus graves qui conduisent à la paraplégie.

# LE TRAMPOLINE

Les blessures surviennent le plus souvent après une glissade, une mauvaise chute ou une réception inadéquate directement sur la toile, la structure ou les ressorts du trampoline, ou lorsque l'enfant tombe à l'extérieur, sur le sol. Elles surviennent également lorsque plusieurs enfants partagent le trampoline. Le risque est qu'ils entrent accidentellement en collision les uns contre les autres ou que l'un des enfants soit catapulté à l'extérieur par le saut d'un autre.

## 2. L'ENCADREMENT

Il est recommandé de ne pas laisser des enfants de moins de 6 ans utiliser le trampoline.

Pour les enfants âgés de 6 ans et plus, il est conseillé de limiter l'accès au trampoline à une seule personne à la fois. La supervision d'un adulte qui connaît bien les règles de sécurité liées à l'usage du trampoline et qui est en mesure de transmettre les bonnes consignes est fortement recommandée.

## 3. L'ÉQUIPEMENT

### Achat

Plusieurs modèles de trampoline de jardin existent sur le marché. Avant d'acheter un tel équipement, il est important de s'informer sur l'élasticité de la surface ainsi que sur la présence de coussins protecteurs de qualité sur la structure, les ressorts et les crochets et d'un filet de sécurité au pourtour du trampoline. La hauteur de celui-ci est également un facteur à considérer pour en sécuriser l'accès; en effet, aucune échelle ni aucun autre dispositif ne devrait être ajouté à l'équipement en place.

De préférence, les coussins protecteurs devraient être d'une couleur contrastante par rapport à la toile du trampoline pour que les deux aires puissent être facilement distinguées.

Santé Canada recommande de choisir un modèle de trampoline qui respecte les normes de sécurité actuelles de l'American Society for Testing and Materials (ASTM International). Le nom du fabricant et les avertissements relatifs à la sécurité devraient être imprimés sur le trampoline.

# LE TRAMPOLINE

## Installation

Le trampoline devrait être installé de manière sécuritaire sur une surface horizontale plane, loin des structures, des arbres et des aires de jeu qui se trouvent à proximité et dans le respect des consignes fournies par le fabricant. Il est recommandé de laisser un espace de deux mètres autour du trampoline et d'au moins huit mètres au-dessus de celui-ci. Sous la toile, l'espace devrait être libre, sans objet ni obstacle. Les ressorts et les pattes devraient être solidement fixés et les coussins protecteurs, très bien attachés.

## Entretien

Au début de chaque saison, il est important de vérifier l'état du trampoline avant son utilisation. Est-ce que les coussins protecteurs sont toujours en condition pour amortir les chocs? La toile et le cadre sont-ils anormalement usés ou endommagés?

Le trampoline ne devrait plus être utilisé si des pièces de remplacement sont devenues nécessaires pour assurer la protection initialement offerte et qu'elles ne sont pas en vente chez un marchand ou chez le fabricant.

## **4. LE COMPORTEMENT ET LES ATTITUDES**

Un enfant qui pratique le trampoline dans la cour d'une résidence privée ne devrait jamais tenter de répéter des manœuvres exécutées par des athlètes supervisés en tout temps par des entraîneurs qualifiés à l'intérieur d'un programme d'entraînement structuré.

Il est recommandé que l'enfant :

- saute au centre du trampoline;
- n'effectue ni sauts périlleux, ni pirouettes, ni gestes acrobatiques, ni roulades;
- ne saute pas sur un trampoline à partir d'un endroit plus élevé;
- n'utilise pas le trampoline comme un tremplin pour atteindre d'autres objets;
- ne porte pas de vêtements ou de bijoux qui pourraient rester coincés dans le trampoline.

## **5. DES RÉFÉRENCES UTILES**

<https://canadasafetycouncil.org/fr/la-securite-enfantile/conseils-pour-sauter-sur-un-trampoline-en-toute-securite>

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/trampoline-fra.php>

<http://dx.doi.org/10.1080/17457300.2012.674041>

# LE TRAMPOLINE

## COMMENT NOUS JOINDRE

Pour vous informer ou pour vous procurer certaines publications, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Par courrier : **Direction de la promotion de la sécurité**  
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport  
100, rue Lavolette, bureau 306  
Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9

Par téléphone : 819 371-6033 ou **1 800 567-7902**

Par télécopieur : 819 371-6992

Par courriel : [promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca](mailto:promotionsecurite@mels.gouv.qc.ca)

Site Internet : [www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport](http://www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport)