CONSEILS POUR MINIMISER LES RISQUES D'ACCIDENTS

INSTRUCTIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

⚠ MISE EN GARDE!

LE FAIT DE NE PAS SUIVRE CES INSTRUCTIONS ET CES MISES EN GARDE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU MÊME LA MORT.

Tous les l'utilisateurs et utilisatrices doivent faire l'objet de supervision, peu importe leur habileté ou leur âge

Rôle des utilisateurs et toutes les utilisatrices dans la prévention des accidents
Le mot d'ordre est de demeurer en contrôle des sauts. NE faites pas de sauts plus compliquées et plus difficiles jusqu'à ce que vous maîtrisiez les sauts fondamentaux. L'éducation est aussi la clé de la sécurité et elle est très importante. La réception d'un saut contrôlé a lieu au même endroit qu'il est parti. Pour des conseils et des instructions supplémentaires sur la sécurité, consultez un entraîneur certifié ou une entraîneuse certifiée en matière d'utilisation du trampoline.

Rôle des surveillantes et proprietaires dans la prévention des accidents
Les surveillantes et surveillants doivent comprendre et mettre en vigueur toutes les mesures de sécurité et les lignes de conduite. Il relève de leur responsabilité de donner des conseils pertinents et de l'orientation à tous les utilisateurs et utilisatrices du trampoline. Si la supervision n'est pas appropriée, entreposez le trampoline dans un endroit sécuritaire, démontez-le pour éviter qu'il soit utilisé de façon inappropriée ou couvrez-le d'un tapis à corde épais et verrouillez-le avec un cadenas et des chaînes. Le surveillant ou la surveillante est également responsable de placer une plaque étiquette de danger sur le trampoline et d'informer les utilisateurs et utilisatrices au sujet de ces mises en garde et de ces instructions.

LEÇONS

Les leçons suivantes sont suggérées pour apprendre les sauts de base avant de passer aux sauts plus difficiles et périlleux. Avant de monter sur le trampoline, vous devez lire et comprendre toutes les mesures de sécurité. Une discussion détaillée et une démonstration des mécanismes du corps et des lignes de conduite doivent avoir lieu entre le surveillante ou la surveillante et l'utilisateur ou l'utilisatrice.

Leçon 1

A. Montée et descente - Démonstration des techniques appropriées
B. Saut de base - Démonstration et pratique
C. Arrêt du saut - Démonstration et pratique. Apprenez à arrêter sur demande.
D. Mains et genoux - Démonstration et pratique. Misez sur la réception et l'alignement des quatre points.

Leçon 2

A. Revue et pratique des techniques apprises à la leçon 1
B. Saut sur les genoux - Démonstration et pratique. Apprenez la technique de base « à genoux et debout » avant d'essayer la demi-vrille de gauche à droite.
C. Saut assis - Démonstration et pratique. Apprenez la technique de base du saut en position assise, puis ajoutez un saut sur les genoux, sur les mains et les genoux; répétez.

Leçon 3

A. Revue et pratique des habiletés et des techniques apprises au cours des leçons précédentes
B. Saut vers l'avant - Pour éviter les brûlures de toile et apprendre la position du saut avant, demandez à l'utilisateur ou l'utilisatrice de prendre la position sur le ventre (visage orienté vers le sol) alors que l'entraîneur ou l'entraîneuse vérifie les mauvaises positions qui peuvent causer des blessures.
C. Commencez avec un saut sur les mains et les genoux, puis allongez le corps dans la position sur le ventre, effectuez une réception sur la toile et relevez-vous sur les pieds.
D. Pratique de la routine - Sautez sur les mains et les genoux, sautez vers l'avant, relevez-vous sur les pieds, sautez en position assise et relevez-vous sur les pieds.

Leçon 4

A. Revue et pratique des habiletés et des techniques apprises au cours des leçons précédentes
B. Demi-vrille :
    i. Commencez à la position « tombée vers l'avant » et, en touchant à la toile, poussez-vous avec les bras dans la direction droite ou gauche et tournez la tête et les épaules dans la même direction.
    ii. En effectuant la demi-vrille, assurez-vous de garder le dos parallèle à la toile et la tête élevée.
    iii. Après avoir effectué la demi-vrille, faites une réception en position sur le ventre.

Après avoir réussi cette leçon, l'utilisateur ou l'utilisatrice possède maintenant les techniques de base des sauts sur le trampoline. Encouragez les utilisateurs et les utilisatrices à essayer et à concevoir leurs propres routines en misant sur le contrôle et la forme.