



Sauter sur une trampoline peut être agréable et excitant pour les enfants et les jeunes. Cependant, est-ce sécuritaire?

Le Programme de traumatologie du Nouveau-Brunswick encourage les parents et les responsables des enfants d'être informés à propos des façons pour réduire le risque de blessure grave avec ce type d'activité en apprenant davantage sur les recommandations importantes et pourtant simples suivantes :



Le Programme de traumatologie du N.-B. ainsi que nos intervenants provinciaux voudraient vous rappeler que la plupart des blessures peuvent être évitées!

Nous encourageons tout le monde d'apprendre davantage sur comment rester en toute sécurité.

Pour plus d'information sur ceci et sur d'autres sujets en matière de prévention des blessures pour des personnes de tous âges, visitez le site Web du Programme de traumatologie du N.-B. à l'adresse [www.NBTrauma.ca](http://www.NBTrauma.ca).



NB Trauma Program  
Programme de  
traumatologie du NB

Horizon Health Network Réseau de santé Horizon | Vitalité Health Network Réseau de santé Vitalité | Ambulance NB | New Brunswick Department of Health Ministère de la santé du Nouveau-Brunswick

[www.NBTrauma.ca](http://www.NBTrauma.ca)  
 @TraumaNB

Soyez conscient et agissez prudemment.

# SÉCURITÉ ET TRAMPOLINE

pour les parents et les tuteurs



NB Trauma Program  
Programme de  
traumatologie du NB

## Sauter sur une trampoline est une activité à haut risque

La décision de permettre un enfant d'utiliser ou non une trampoline est un choix personnel. Cependant, gardez en tête qu'il y a plusieurs organisations canadiennes qui ont recommandées des restrictions spécifiques liées à l'usage d'une trampoline chez les enfants et les adolescents, tandis que d'autres ont même été jusqu'à recommander aucune utilisation de trampoline pour les enfants. Selon la Société canadienne de pédiatrie et l'Académie canadienne de la médecine du sport et de l'exercice, les trampolines ne devraient pas être utilisées à des fins récréatives à la maison par les enfants et les adolescents parce que la supervision par les adultes n'est pas assez efficace pour prévenir les blessures graves liées à l'usage de trampolines.



## Un lit n'est pas une trampoline

Sauter et grimper sont des besoins légitimes pour un bambin. Cependant, les meubles de la maison ne devraient jamais être utilisés pour cette raison. Si votre enfant décide de sauter sur un lit, un sofa, ou tout autre type de meuble, retirez le immédiatement, expliquez lui les conséquences possibles de leur action et rappelez lui que les meubles ne sont pas faits pour sauter. Vous pouvez aussi choisir d'ajouter une punition appropriée selon l'âge afin de renforcer ce message important. Rappelez vous qu'un message consistant et répété est la clé du succès dans ce cas.

## Surveillez votre enfant en tout temps

Si vous décidez de permettre à votre enfant de jouer sur une trampoline, il est important qu'il reste dans le champ de vision d'un adulte responsable. Ceci est important afin de s'assurer que l'enfant suit les règles pour une utilisation plus sécuritaire d'une trampoline en plus d'offrir la possibilité de réagir plus rapidement en cas de blessure. De plus, les adultes ne devraient pas permettre les enfants sous l'âge de six ans sur une trampoline.

## Saviez-vous que ?

Les causes principales de blessures en sautant sont dues aux:

- Collisions avec une autre personne
- Atterrissages inappropriés après avoir fait un saut ou des acrobaties
- Atterrissages sur les ressorts ou le cadre de la trampoline malgré la présence de coussins protecteurs
- Chutes ou aux sauts en sortant de la trampoline



## Assurez-vous que l'équipement est sécuritaire

Alors que le Canada ne réglemente pas les trampolines, vous devriez chercher pour celles qui rencontrent les standards de l'ASTM avec des dispositifs de sécurité tel qu'un filet de protection. Les trampolines extérieures en cour arrière peuvent également être un risque de sécurité si elles ne sont pas bien installées. Il est donc important de lire et suivre les mises en garde de sécurité du fabricant. Installez la trampoline sur un terrain plat et éloignée des arbres, des structures et toute autre aire de jeu. Les coussins protecteurs pour l'amortissement des chocs doivent couvrir les ressorts, les crochets et la monture. Rappelez vous d'inspecter la trampoline avant chaque utilisation.



## Sécurité aux parcs de trampolines

Les parcs intérieurs de trampolines sont devenus une attraction populaire au Canada. Alors que certains établissements opèrent avec des normes de sécurité élevées, d'autres ne le font pas. Il n'a aucune réglementation ou norme officielle qui existe présentement pour les parcs de trampolines canadiens. La plupart de ces établissements suivent volontairement les normes de l'industrie qui ont été établies pour des parcs similaires aux États-Unis. Afin de réduire le risque de blessures, nous vous recommandons de continuer de surveiller votre enfant en tout temps et de les encourager de :

- **Faire attention aux autres sauteurs**
- **Éviter de sauter ou atterrir sur les coussins protecteurs**
- **Éviter de sauter tête première dans la fosse à mousse**
- **Suivre tous les autres règles de sécurité de l'établissement**

## Règles pour une utilisation plus sécuritaire de la trampoline

- **N'utilise pas une trampoline sans supervision**
- **Ne saute pas sur une trampoline mouillée ou glissante**
- **Une personne à la fois sur la trampoline**
- **Atterris toujours avec les deux pieds au centre de la trampoline**
- **N'essaie pas des cascades, tels que des culbutes ou des sauts périlleux**
- **Ne saute pas sur la trampoline ou en bas de celle-ci**

**Les adultes ne devraient pas permettre les enfants sous l'âge de six ans sur une trampoline.**