

Le trampoline



Vos enfants trouvent que sauter sur un trampoline est amusant? On peut les comprendre. Ils vous supplient d'en installer un dans la cour? Avant d'accéder à leur demande, lisez ce qui suit.

PAR FRANCE GAINARD

Au cours de la dernière décennie, le trampoline est devenu plus en plus populaire. Certains jeunes suivent des cours, s'entraînent dans des centres, d'autres apprennent par eux-mêmes sur un trampoline installé dans la cour arrière. Ces derniers ignorent sans doute les règles de sécurité qui pourraient les protéger, disons-le, il s'agit d'un sport qui comporte des risques.

En 1998, par exemple, 557 personnes se sont blessées en pratiquant le trampoline, selon le dernier rapport du Système canadien de statistiques de l'Institut canadien d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT), qui analyse des données sur les blessures subies par des personnes (surtout des enfants). Cela vous semble peu? Sachez que ces données ne proviennent que de 16 urgences canadiennes, alors qu'il y en a une centaine au Québec seulement. Et que 69,6 % des blessures se sont produites dans une cour privée.

Debbie Friedman, chef du programme de traumatologie à l'Hôpital de Montréal pour enfants, explique que ce sont les enfants de 5 ans qui se blessent le plus souvent. Elle rappelle que 40 % de tous ceux qui se blessent en faisant du trampoline ont besoin de soins médicaux. «De ces personnes, 10 % sont hospitalisées parce que leur blessure est assez sérieuse pour exiger plus de soins que ce que peut procurer une visite aux urgences.»



Pas pour n'importe qui, n'importe quand

Petits et gros bobos

Le nombre élevé d'accidents liés à la pratique du trampoline n'est pas dû au hasard. Le trampoline est un sport qui demande beaucoup de précision, car chaque faux mouvement peut causer une blessure (parce qu'ils n'ont pas suffisamment de coordination et de jugement, les enfants de moins de 6 ans ne devraient pas le pratiquer). Parmi les plus légères, mentionnons les brûlures (lors d'une chute sur la toile), les blessures au nez, les entorses aux chevilles et aux poignets ainsi que les entorses lombaires.

La plus fréquente (48% des blessures, d'après les données du SCHIRPT) est sans contredit la fracture – le plus souvent aux membres tant supérieurs qu'inférieurs. Selon Marc Descôteaux, médecin généraliste qui détient un baccalauréat en science de l'activité physique, ce type de blessure peut être très grave. «S'il y a une fracture à la plaque de croissance, l'os peut cesser de se développer, ce qui peut causer des infirmités de toutes sortes.»

Quant à la plus sévère, il s'agit du traumatisme cranio-cérébral, qui peut entraîner des séquelles permanentes, comme des problèmes psychologiques, cognitifs, langagiers et moteurs. Enfin, en rebondissant sur le ventre ou sur le dos dans une mauvaise position, on peut aussi endommager sa colonne vertébrale et subir des blessures aux organes internes. «On a déjà dû opérer à la rate un enfant qui avait fait une mauvaise chute», dit Debbie Friedman.

Pas un jeu

Des événements malheureux peuvent survenir lors de la pratique de n'importe quel sport. Mais le trampoline est plus dangereux que les autres, notamment parce qu'on peut difficilement se protéger en la pra-

tiquant – pas question de porter un casque, par exemple. Autre facteur contribuant à augmenter le risque de blessures : lorsqu'il est pratiqué loin de toute supervision professionnelle, le trampoline a tendance à être considéré comme un jeu. Et les personnes qui s'y adonnent sont peu enclines à respecter quelque règle que ce soit.

Selon le rapport du SCHIRPT de 1998, les manœuvres acrobatiques viennent au premier rang des facteurs contribuant aux blessures (elles en sont la cause dans 152 cas) ; elles sont suivies des sauts à plusieurs (chez 121 personnes). Ces pratiques sont pourtant proscrites tant par les experts consultés que par les fabricants. Mais il y a pire. Il arrive que des jeunes se lancent d'un arbre, d'un balcon ou d'un toit pour atterrir sur un trampoline, ou qu'ils y mettent un jet d'eau ; des gestes qui, il va sans dire, augmentent considérablement le danger.

Une telle désinvolture peut sembler surprenante, d'autant plus que les mises en garde ne manquent pas. Sur les boîtes des produits vendus au Québec, on indique clairement les consignes de sécurité et les risques associés à la pratique du trampoline. Même chose dans les premières pages des livrets d'instruction. Dans l'un d'eux, on lit un avertissement sans équivoque : «L'utilisation abusive ou impropre du trampoline est dangereuse et peut être la cause de graves blessures et de mort.»

Quelle solution adopter ?

Doit-on s'en surprendre ? En 1999, l'Académie américaine de pédiatrie s'est opposée à l'utilisation des trampolines tant à la maison que dans les écoles et les centres de loisirs en raison de l'augmentation significative des blessures occasionnées par la pratique du sport. De son côté, la Société canadienne de pédiatrie (SCP) estime que l'on ne

devrait pas utiliser le trampoline à titre récréatif. «Cet appareil n'a pas sa place dans la cour d'une maison », dit la D^{re} Michelle Kalny, de la Société canadienne de pédiatrie. À l'Hôpital de Montréal pour enfants (tout comme à l'Hôpital Sainte-Justine), on abonde dans le même sens. «Les risques sont trop élevés comparativement aux bénéfices que l'on retire de cet exercice physique, dit Mme Friedman. Honnêtement, il y a tellement d'autres sports qu'on peut pratiquer... »

Certains professeurs d'éducation physique appuient de telles restrictions. «En entraînement, c'est souvent quand on pousse ses limites trop loin et trop vite que surviennent les accidents, mentionne Dominique Marsan, professeur d'éducation physique et athlète en trampoline. Mais dans la cour d'une maison, ils peuvent survenir à tout moment. En trampoline, il n'y a pas beaucoup de place pour l'erreur. Des jeunes qui n'ont pas appris à faire des sauts correctement peuvent facilement se blesser en s'amusant. »

Alain Duchesne, entraîneur national en trampoline et membre de la Fédération de gymnastique du Québec, est d'un autre avis. «Je ne pense pas que proscrire un sport est la solution. Il faut plutôt le gérer. » Comment ? En s'assurant que les personnes qui utilisent un trampoline ont suivi un cours afin d'apprendre les règles de sécurité et de se doter d'une bonne technique. Michel Legault, directeur de la formation à l'École de cirque de Verdun, abonde dans le même sens. «Apprenez à bien sauter et vous ne vous blesserez pas », dit-il.

Selon lui, les cours servent à donner aux jeunes une orientation spatiale et leur permettent de savoir quoi faire sur un trampoline. Marcel Vaillant, un professeur d'éducation physique à la retraite, explique : «Pour faire du trampoline, il faut avoir une certaine conscience de son corps et de son centre de gravité. Il faut être capable de maîtriser son mouvement. Et la maîtrise, c'est une question d'entraînement et de technique. On ne s'improvise pas expert en trampoline, on le devient à force de s'entraîner.»

Certains professeurs suggèrent même aux parents de s'initier au trampoline, pour le plaisir de pratiquer cette activité en famille, mais aussi pour apprendre les règles de sécurité. «Les enfants et leurs petits amis peuvent s'inventer des jeux et des pirouettes. Si les parents n'y connaissent pas grand-chose, ils ne sauront pas reconnaître ce qui est dangereux», dit Michel Legault.

Seulement sous surveillance

La formation ne suffit pas. Il faut aussi que les parents (ou un autre adulte qui s'y connaît) effectuent une surveillance constante afin de s'assurer que le trampoline est toujours utilisé selon les

règles de l'art et de la prudence. Lors de notre visite dans les magasins pour voir les modèles de plus près, un vendeur a été très clair : «Quand un parent achète un trampoline pour les enfants, il doit être conscient qu'il signe alors un contrat de surveillance. »

Et superviser, ça veut dire faire respecter rigoureusement les consignes de sécurité (sauter un à la fois, demander aux autres participants de servir de «pareurs », maîtriser parfaitement les mouvements de base avant d'aborder de nouveaux mouvements, etc.). Il faut aussi se montrer très ferme. «Lorsqu'un enfant n'écoute pas les consignes, il ne faut pas hésiter à lui interdire l'accès au trampoline pendant un bon moment », souligne Lani Loken, directrice de l'International Trampoline Industry Association (ITIA).

D'autres disent que la surveillance ne règle pas tout. Rappelons que 70 % des accidents surviennent sur la toile, soit un endroit où le superviseur ne pourra pas intervenir en cas de pépin. Donc, même avec une bonne formation, le respect des règles de sécurité et une supervision adéquate, il est toujours possible qu'un enfant se blesse. Mais les risques seront diminués de beaucoup.

Choisir son trampoline

Vous désirez vous procurer un trampoline ? Les avis sont partagés quant au type d'appareil qu'il faut choisir. Certains spécialistes recommandent un trampoline rectangulaire valant au minimum 4000 \$, soit un appareil de compétition. Lani Loken, directrice de l'International Trampoline Industry Association (ITIA), et Alain Duchesne, entraîneur national en trampoline et membre de la Fédération de gymnastique du Québec, assurent qu'un trampoline rond d'environ 300 \$ peut très bien faire l'affaire.

Si vous optez pour ce dernier, assurez-vous que la norme ASTM Consumer Trampoline Standard y est apposée. Cette norme américaine, appliquée de façon volontaire et jugée suffisante par Santé Canada, comporte des critères concernant notamment la construction, l'assemblage, l'étiquetage et le contenu du manuel d'instruction. Parmi les éléments importants, mentionnons le fait que les coussins de sécurité doivent couvrir entièrement les bordures, les crochets et les ressorts. Selon Mme Loken, le trampoline rond doit aussi avoir une structure en acier très solide et une toile (en polypropylène) traitée pour résister aux rayons ultraviolets. En outre, un trampoline rond de 12 à 14 pieds devrait avoir entre 80 et 100 ressorts de 7 à 9 pouces.

Faut-il ou non un filet de sécurité autour du trampoline ? Là encore, les avis diffèrent. Faux sentiment de sécurité, disent les uns. Aide à prévenir les blessures, disent les autres. C'est notamment l'opinion de la U.S. Consumer Product Safety Commission, qui estime que le filet peut empêcher les gens d'être éjectés du trampoline. Mais attention : le filet ne peut remplacer la supervision d'un adulte.