



Trampoline 10' pour l'extérieur

N° d'art. 4719.347



ATTENTION!

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler cet article ou de débiter votre premier entraînement.

Charge maximale 100 kg

Consignes de sécurité

(=> indication de la source de ces consignes de sécurité: Hofer Fränk, Buchser Markus: Trampolines de loisirs, Berne: pba – bureau de prévention des accidents; 2011. Base de connaissances du bpa 2.087)



1. Les trampolines sont des appareils élastiques et oscillants. Ils permettent de propulser leurs utilisateurs à des hauteurs inhabituelles et occasionnent des mouvements de nature variée. Ne tentez pas de réaliser des figures de gymnastique ou acrobatiques ni des saltos. Les impacts sur la tête ou la nuque peuvent occasionner des blessures graves, une paralysie, voire la mort, même lorsque la réception se fait au centre du trampoline.
2. La personne qui installe un trampoline de loisirs est responsable de son montage, de son entretien et de sa maintenance corrects. Des contrôles réguliers sont indispensables, non seulement pour prévenir les accidents mais aussi pour minimiser le risque de devoir répondre civilement ou pénalement en cas d'accident.
3. Le propriétaire du trampoline ainsi que les personnes surveillant les exercices effectués sur l'appareil sont tenus d'expliquer à tous les utilisateurs les consignes de sécurité et les instructions relatives à l'entraînement.
4. En raison de leurs capacités motrices réduites, les enfants de moins de 6 ans ne devraient pas être autorisés à sauter sur un trampoline.
5. Les enfants utilisant un trampoline doivent être surveillés par un adulte, cette mesure n'étant toutefois pas une garantie pour leur sécurité. Il est recommandé de sauter et d'atterrir au centre de la toile de saut et de s'exercer à interrompre ses sauts.
6. Installez le trampoline sur une surface plane et non sur un sol dur (risque de glissement) comme des dalles en béton,

pavés d'assemblage, revêtements bitumeux, etc. Les surfaces herbeuses, les pelouses ou les sols amortissant les chocs sont appropriés. Le trampoline ne doit pas être placé sur une surface surélevée.

7. Veillez également à ce que le sol autour et sous le trampoline ne soit pas encombré d'objets susceptibles de provoquer des blessures lorsque l'on monte sur le trampoline ou que l'on en descend.
8. Il est également important d'avoir suffisamment d'espace au-dessus de la tête. Veillez à respecter une distance suffisante avec le plafond, les éclairages, les ventilateurs, les câbles électriques, les branches des arbres, etc. Dans le cas contraire, le risque de blessures à la tête et à la nuque augmente considérablement.
9. Un espace libre d'au moins 2,5 m est également nécessaire autour du trampoline. Installez ce dernier à distance suffisante des murs, saillies, clôtures, aires de jeu, meubles ou autres appareils d'entraînement. Veillez à garantir un espace suffisant tout autour du trampoline.
10. Ne passez jamais sous la toile de saut car elle s'abaisse lorsque l'on saute.
11. Inspectez le trampoline avant chaque utilisation. Assurez-vous que la protection de sécurité est bien en place. Remplacez les pièces usées, défectueuses ou manquantes. Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces sont bien en place.
12. La charge maximale pour ce trampoline est de 100 kg.
13. Avant de sauter, retirez tous les objets durs et coupants tels que des montres, bijoux, piercings, etc.
14. Ne sautez sur le trampoline qu'avec des chaussures de gymnastique ou des tennis légères pourvues de semelles fines, jamais pieds nus. Avec des chaussures habituelles dotées de semelles dures, vous risquez de vous fouler le pied en vous réceptionnant. Ne sautez pas en chaussettes, vous pourriez glisser! Si la toile de saut est un filet, ne sautez pas pieds nus pour éviter toute blessure aux orteils.
15. Le trampoline doit être utilisé par **une seule personne** à la fois! Si plusieurs personnes s'y trouvent simultanément, il se peut que des collisions se produisent par inadvertance et qu'elles aient des conséquences graves, particulièrement au niveau de la tête et de la nuque. Le risque que les utilisateurs soient éjectés du trampoline («rebounding») existe également.
16. La surface de la toile de saut doit être sèche. Ne sautez jamais sur une toile mouillée.
17. Ne sautez jamais à terre depuis le trampoline, mais grimpez dessus et redescendez-en de la même manière. Il est dangereux de sauter au sol depuis le trampoline ou inversement.
18. N'utilisez pas le trampoline comme un tremplin pour atteindre d'autres objets. Dès que vos pieds entrent en contact avec la toile de saut, fléchissez les genoux et laissez les vibrations du trampoline s'atténuer. Apprenez d'abord cette technique (arrêt du saut) avant de vous consacrer aux autres exercices.

19. Gardez la tête toujours droite et dirigez votre regard vers le bord extérieur du trampoline. De cette manière, vous pourrez contrôler les oscillations de l'appareil. Une perte de contrôle se traduit par des moulinets incontrôlés avec les bras. Il est alors temps de ralentir.

20. Assurez-vous que le trampoline n'est pas utilisé sans autorisation ou sans surveillance.

21. Les aides à l'escalade sont à proscrire. Les enfants incapables de monter seuls sur un trampoline ne doivent pas l'utiliser sans surveillance.



=> **Illustration: le trampoline doit être utilisé par une seule personne à la fois!**

Maintenance et entretien

Un trampoline doit faire l'objet d'un contrôle régulier. En effet, il faut vérifier régulièrement si des pièces manquent, si elles sont usées ou soumises à une contrainte excessive. Les défauts suivants augmentent les risques de blessures corporelles:

- trous ou déchirures dans la toile de saut
- toile de saut affaissée
- coutures défaites ou toute autre usure de la toile de saut
- cadre partiellement fléchi ou cassé
- ressorts cassés, manquants ou abîmés
- protège-cadre abîmé, manquant ou insuffisant
- parties du cadre, des ressorts ou de la toile de saut proéminentes

Données techniques du produit

Modèle:	10' / 120" / 304 cm
Dimensions:	Ø 304 cm
Hauteur:	283 cm
Dimensions de la toile de saut:	192.88 cm
Poids total:	58.5kg
Charge maximale:	100 kg
Nombre de ressorts:	60
Dimensions du cadre:	38,1 x 1,5 mm

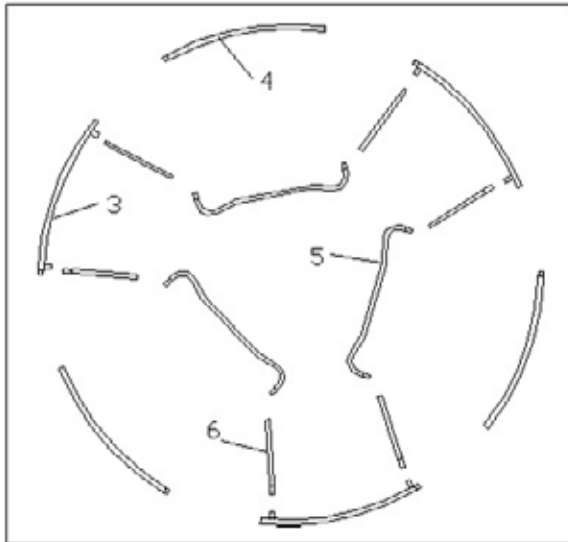
Liste des pièces et instructions de montage du trampoline

Numéro de référence	Description	Nombre de pièces
1	Toile de saut avec œillets triangulaires cousus	1
2	Protège-cadre	1
3	Éléments du cadre avec douille pour les pieds du trampoline	3
4	Éléments du cadre	3
5	Pieds	3
6	Prolongations pour les pieds	6
7	Ressorts spiralés galvanisés	60
8	Consignes de sécurité	1
9	Outil de tension	1
10	Housse protectrice	1

Lors du montage, portez des gants de travail pour éviter les pincements. Il est nécessaire d'être au moins deux pour monter le trampoline.

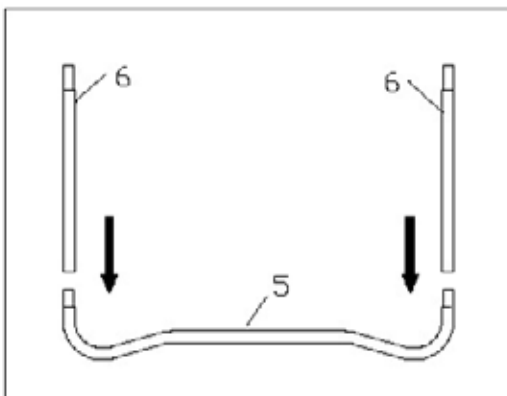
ÉTAPE 1 – Cadre du trampoline

15 éléments tubulaires en acier sont nécessaires pour le montage du cadre. Les pièces portant le même numéro de référence sont identiques et n'ont pas de gauche ou de droite. Pour assembler les pièces, il suffit d'insérer la partie fine d'un élément du cadre dans l'orifice plus large d'un autre. Il s'agit des «points de connexion».



- A. Posez tous les éléments du cadre en cercle, comme illustré ci-dessus (ill. 1).
- B. Vous avez besoin des pièces suivantes :
- I. Éléments du cadre (réf. # 4)
 - II. Éléments du cadre avec douilles pour les pieds (réf. # 3)
 - III. Pieds (réf. # 5)
 - IV. Prolongation des pieds (réf. # 6)

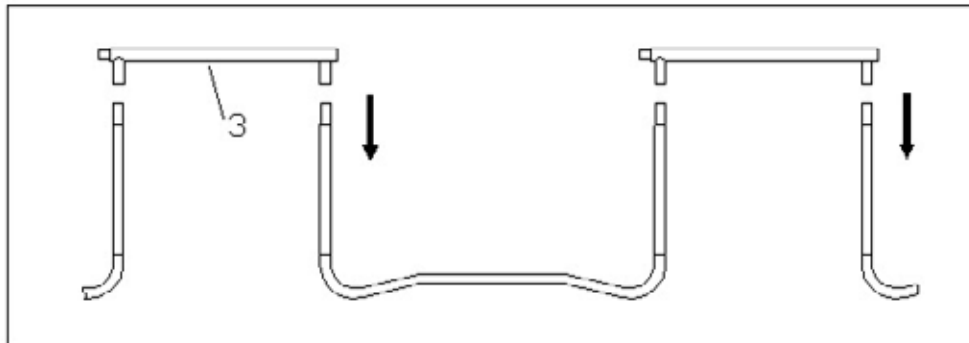
ÉTAPE 2 – Montage des pieds



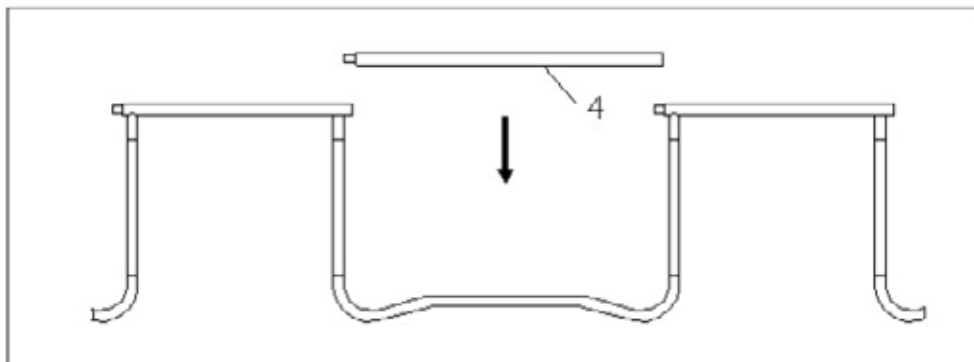
- A. Insérez toutes les prolongations des pieds (6) dans les pieds (5) comme illustré ci-contre.

ÉTAPE 3 – Montage du cadre

A. Il est nécessaire d'être deux pour monter le trampoline. Une personne pose le pied monté à l'étape 2 à la verticale et insère les prolongations dans les douilles (3) des éléments du cadre. L'autre personne fait de même de l'autre côté. Les deux pieds devraient maintenant être reliés au cadre.



B. Insérez maintenant les éléments du cadre restants (4) comme illustré ci-dessous.



ÉTAPE 4 – Montage de la toile de saut

Faites preuve de prudence au moment de tendre les ressorts en acier. Pour cette étape du montage, vous avez besoin de l'aide d'une autre personne.

ATTENTION – La mise en place des ressorts a pour effet de tendre la toile de saut et le cadre. Il y a risque de pincement aux points de connexion.

A. Posez la toile de saut (1) dans le cadre.

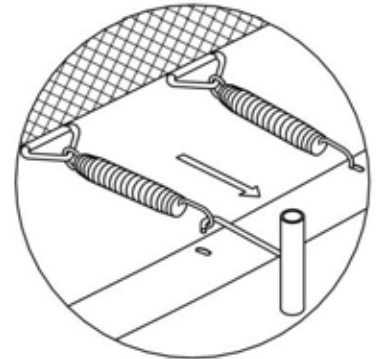


B. Il y a en tout 60 ressorts, 60 œillets triangulaires et 60 orifices dans le cadre tubulaire. Les pièces n'étant pas numérotées, veuillez suivre strictement les instructions suivantes.

C. Définissez un point zéro sur le cadre tubulaire. Accrochez un ressort (7) au cadre comme illustré. Une fois le ressort inséré dans le cadre, le tourner pour l'accrocher à la toile de saut comme illustré. Pour accrocher le ressort à l'œillet triangulaire de la toile de saut, utilisez l'outil spécial fourni à cet effet. Notez bien le point zéro choisi puisque vous devrez y fixer le protège-cadre par la suite.

INSTRUCTIONS POUR ACCROCHER LES RESSORTS

- (1) Portez des gants de travail pour protéger vos mains.
- (2) Utilisez l'outil livré avec le trampoline.
- (3) Tenez le ressort de telle manière à pouvoir insérer le crochet dans l'orifice du cadre tubulaire depuis le haut.
- (4) Utilisez l'outil spécial pour tirer le ressort vers le cadre (voir illustration) et insérez le crochet dans le cadre tubulaire en veillant à ce que le ressort soit bien accroché. Si nécessaire, tapez quelque peu sur le crochet.



D. Comptez maintenant les 15 orifices et les 15 œillets triangulaires suivants.

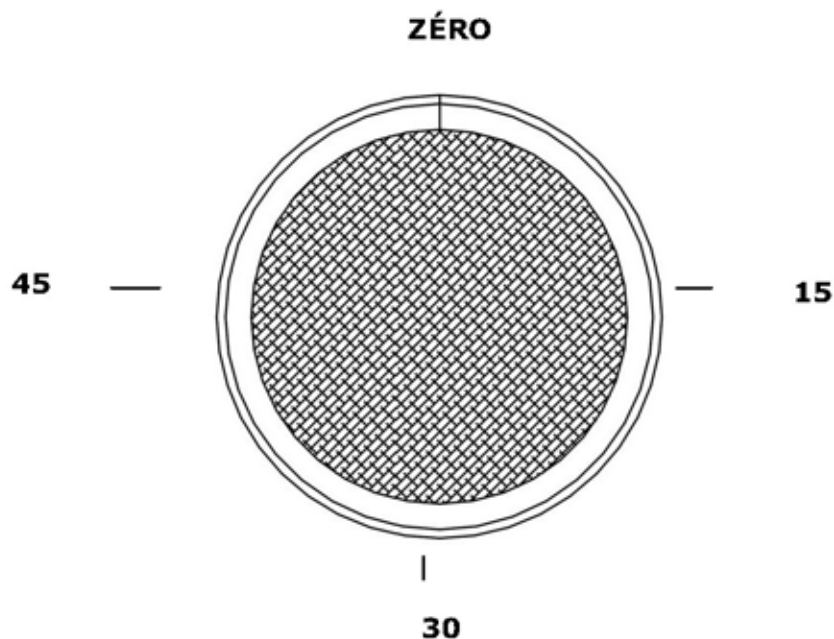
Fixez le prochain ressort dans l'orifice/œillet numéro 15.

E. Comptez à nouveau les 15 orifices et les 15 œillets triangulaires suivants. Arrivé au point 30, fixez un nouveau ressort. Répétez l'opération au numéro 45.

F. Vous avez à ce point accroché 4 ressorts.

ZÉRO 15 30 45

Cette répartition régulière est décisive pour la suite du montage de la toile de saut.

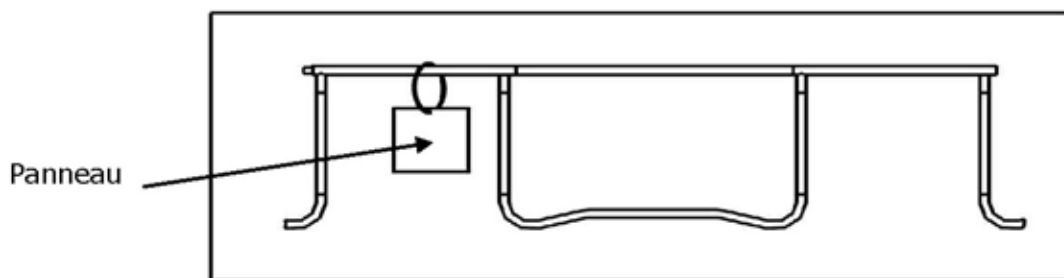


G. Pour le montage des 56 ressorts restants, procédez comme ci-dessus en veillant à conserver une répartition régulière.

- H. Fixez maintenant les ressorts tous les 7 orifices/œillelets. Vous devriez donc accrocher des ressorts aux points suivants: 7, 22, 37, 52
- I. Fixez maintenant les ressorts tous les 3 orifices/œillelets. Vous devriez donc accrocher des ressorts aux points suivants: 3, 10, 18, 25, 33, 40, 48, 55.
- J. Fixez les ressorts restants.
- K. Si vous avez fait une erreur en comptant les ressorts, recommencez, décrochez les ressorts mal placés et fixez-les au bon endroit.

ÉTAPE 5 – Fixation des consignes de sécurité

Utilisez un serre-câble pour fixer les consignes de sécurité (8) au trampoline. Veillez à ce que le serre-câble passe autour de la prolongation du pied et du tube supérieur du cadre pour éviter que le panneau ne glisse.

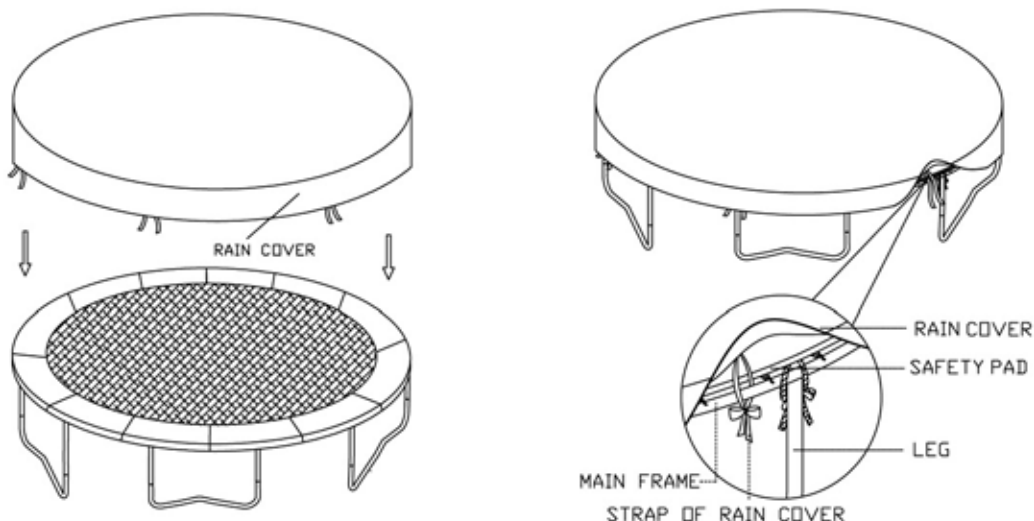


Montage du protège-cadre

Pour mettre en place le protège-cadre (réf. # 10), suivez les instructions ci-dessous.

Posez le protège-cadre sur le trampoline comme illustré à gauche.

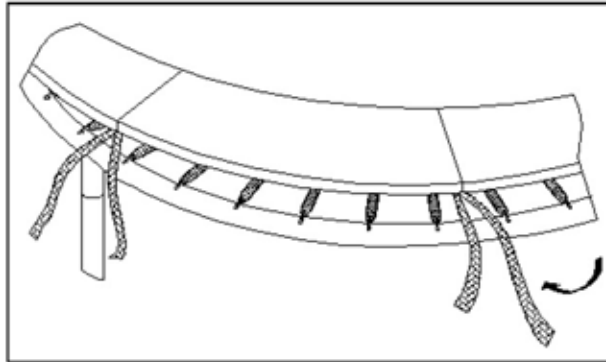
Fixez les sangles de la housse au cadre tubulaire comme illustré à droite.



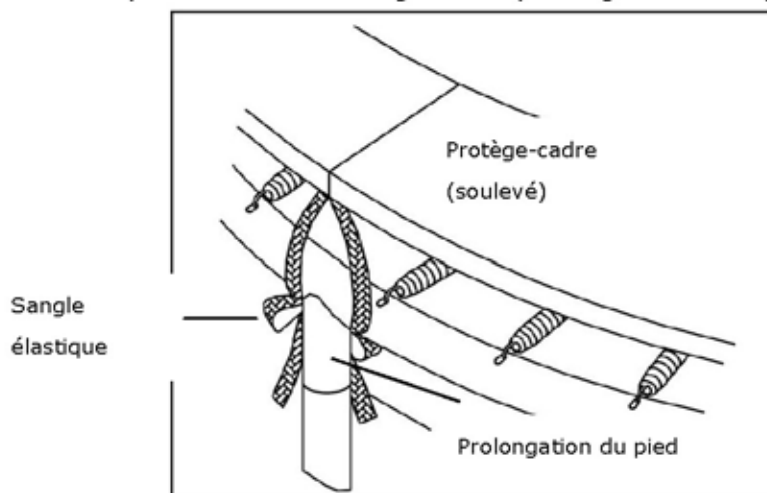
AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais le trampoline sans protège-cadre. Avant chaque utilisation, assurez-vous que ce dernier est bien en place!

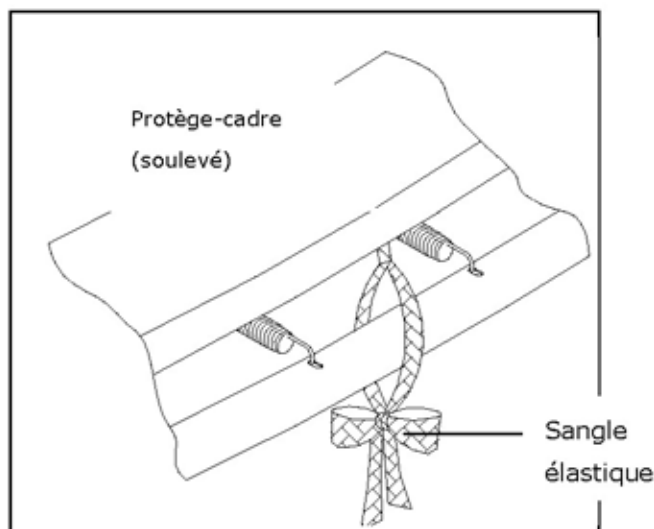
- A. Posez le protège-cadre (2) sur le trampoline de manière à couvrir le cadre en acier et les ressorts. Assurez-vous que toutes les pièces en métal sont bien couvertes par le protège-cadre. Attachez le protège-cadre avec les sangles élastiques comme illustré ci-dessous, c'est-à-dire en alternance aux prolongations des pieds et au cadre.



- B. Commencez par attacher les sangles aux prolongations des pieds.












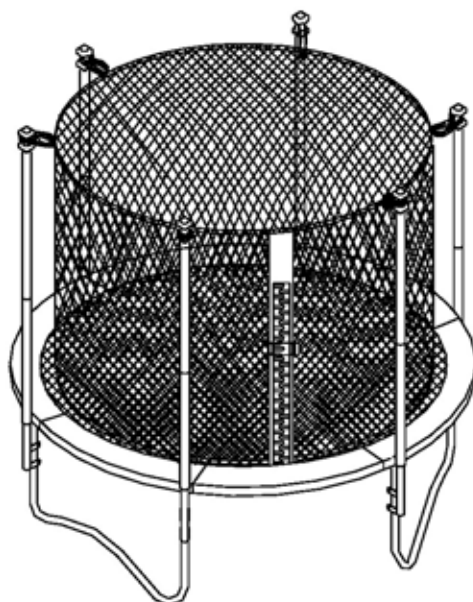
- C. Serrez bien les sangles nouées autour du cadre du trampoline de manière à bien couvrir le cadre. Faites une boucle comme illustré ci-dessous.



Instructions de montage du filet de sécurité

LISTE DES PIÈCES

Numéro de référence	Description	Nombre de pièces	
A	Tubes supérieurs avec protection en mousse	6	
B	Tubes inférieurs avec protection en mousse et étriers de fixation	6	
C	Capuchons des tubes (bleus)	6	
D	Vis	12	
E	Écrous	12	
F	Capuchons des écrous	12	
G	Cordon	6	
H	Filet de protection	1	
I	Clé	1	
J	Consignes de sécurité	1	



ÉTAPE 1 Fixez les TUBES INFÉRIEURS AVEC PROTECTION EN MOUSSE ET ÉTRIERS DE FIXATION #B aux pieds du trampoline comme illustré. Utilisez les VIS #D et les ÉCROUS #E pour bien fixer les tubes et serrez bien les ÉCROUS #E avec la CLÉ #I. Placez ensuite les CAPUCHONS #F sur les écrous pour éviter tout risque de blessure.

CONSEIL: serrez légèrement les écrous lors du montage. Une fois le filet en place, resserrez-bien tous les écrous.

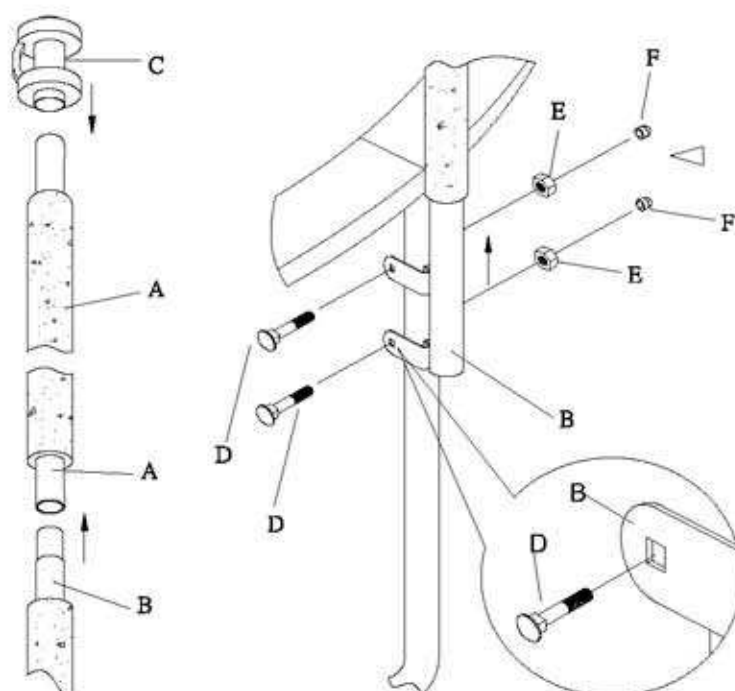
ATTENTION: assurez-vous que la vis est correctement insérée dans l'orifice rectangulaire de l'étrier (voir illustration A).

Assurez-vous que le TUBE INFÉRIEUR AVEC PROTECTION EN MOUSSE ET ÉTRIER DE FIXATION #B se trouve bien à environ 30,50 cm/12" du sol (valeur valable pour tous les trampolines d'une hauteur de 60 cm/23,5") ou à 61 cm/24" du sol (valeur valable pour tous les trampolines d'une hauteur de 90 cm/35,5"). **Vous trouverez à titre de référence une graduation sur la prolongation verticale du pied du trampoline.**

Répétez l'opération pour tous les tubes du cadre inférieur du filet de protection.

ÉTAPE 2 Fixez tous les CAPUCHONS DES TUBES #C aux TUBES SUPÉRIEURS AVEC PROTECTION EN MOUSSE #A. Répétez l'opération pour tous les tubes du cadre supérieur du filet de protection.

ÉTAPE 3 Insérez tous les TUBES SUPÉRIEURS AVEC PROTECTION EN MOUSSE #A dans les TUBES INFÉRIEURS AVEC PROTECTION EN MOUSSE ET ÉTRIER DE FIXATION #B. Répétez l'opération pour tous les tubes du cadre supérieur du filet de protection.

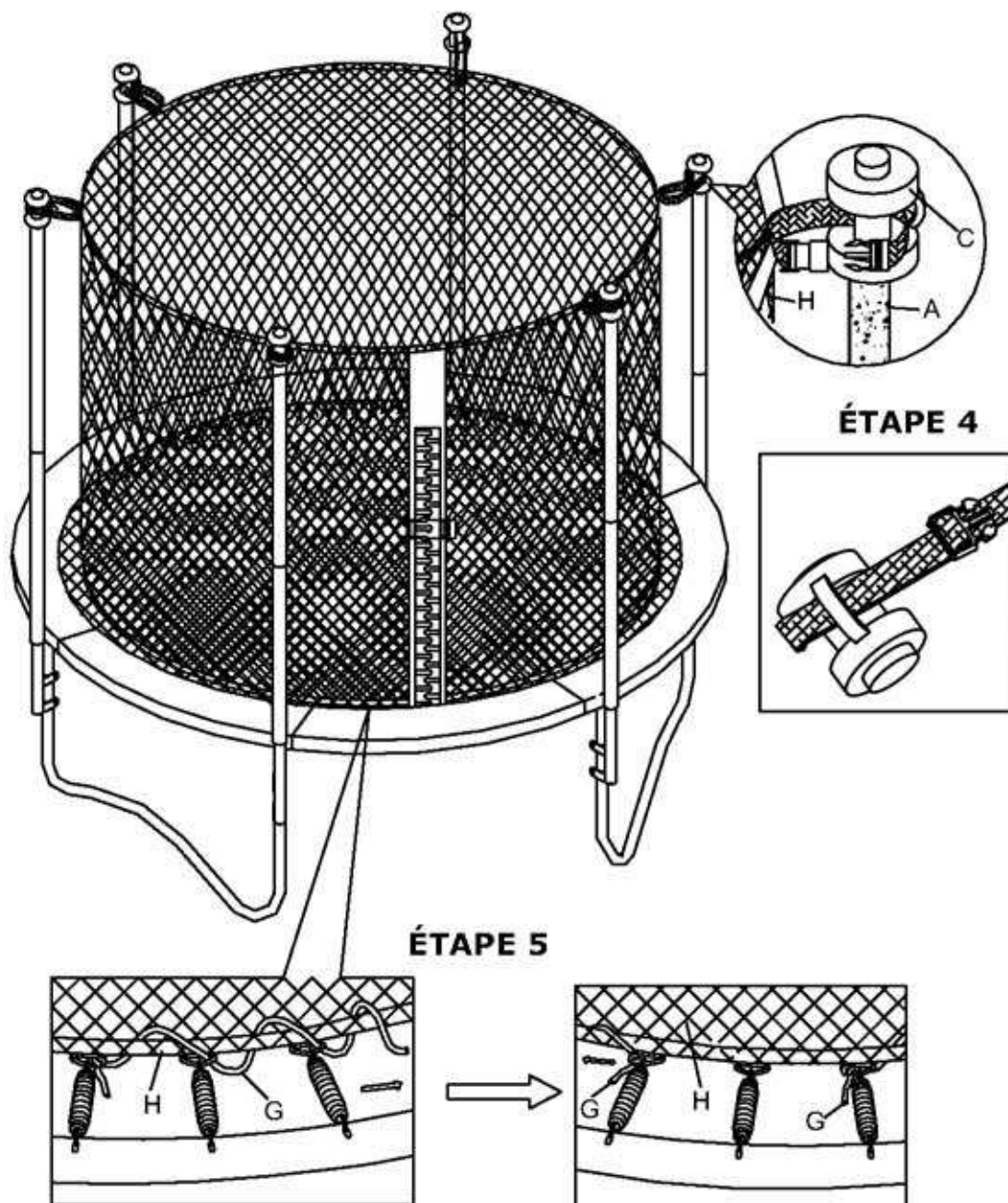


III. A

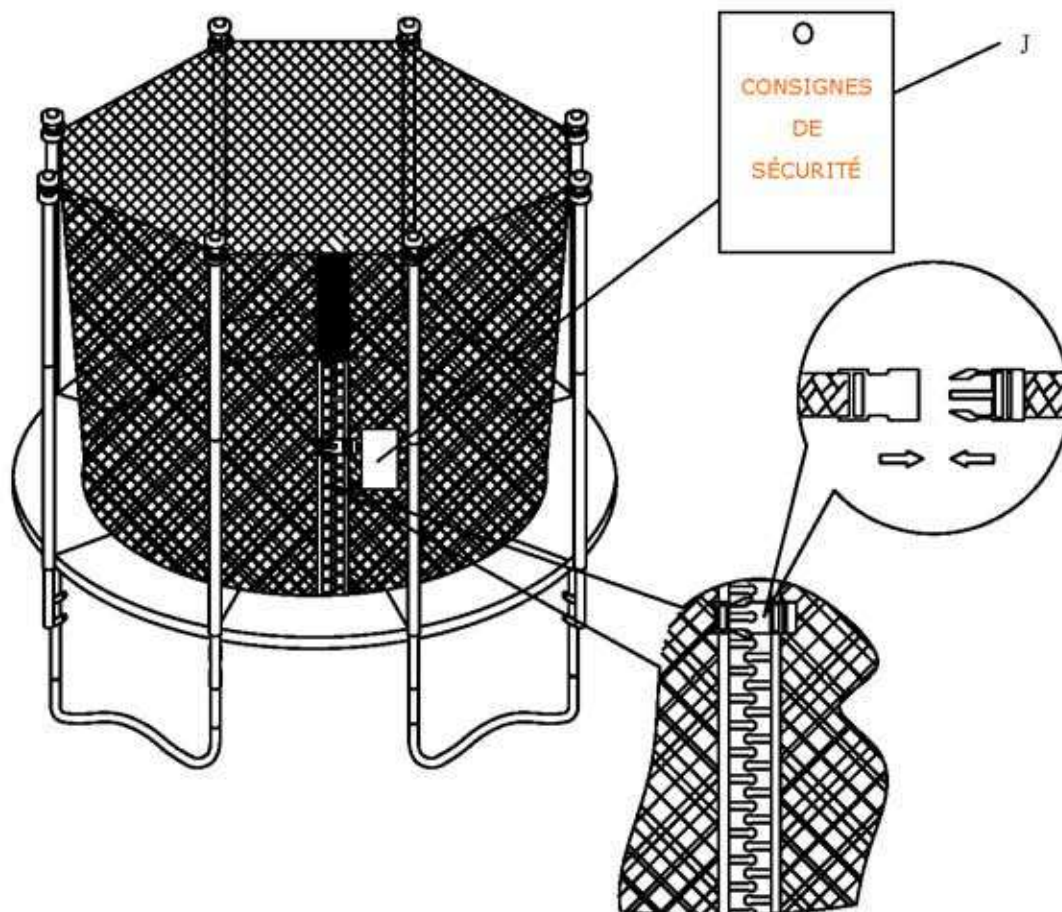
ÉTAPE 4 Fixez les sangles du filet au moyen des boucles à encliqueter aux CAPUCHONS DES TUBES #C comme illustré. Veillez à placer la fermeture à glissière de l'entrée entre les pieds du trampoline.

Fixez toutes les autres sangles du filet aux capuchons des tubes. Veillez à ce que la fente du capuchon soit tournée vers l'extérieur.

ÉTAPE 5 Nouez le CORDON #G à l'un des œillets de la toile de saut et passez-le à tour de rôle dans le filet et dans les œillets comme illustré. Une fois tous les œillets passés, nouez les deux extrémités du cordon ensemble.



ÉTAPE 6 Fermez la FERMETURE À GLISSIÈRE #K de la porte du filet puis fermez les deux boucles à encliqueter comme illustré (il n'y a toutefois qu'une seule boucle sur le dessin). Fixez les CONSIGNES DE SÉCURITÉ #J avec un serre-câble à côté de l'entrée du filet comme illustré ci-dessous.

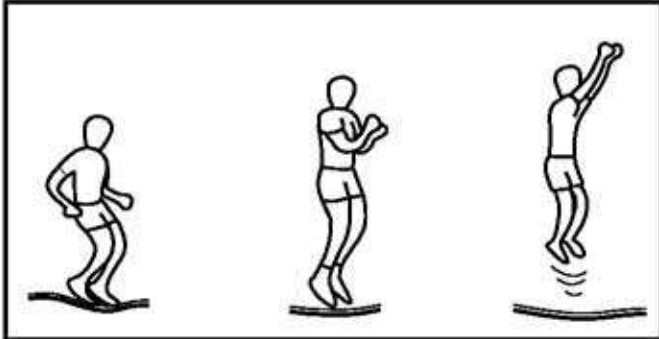


ÉTAPE 7 Avertissement important!!!

Resserrez toutes les sangles supérieures du filet pour que ce dernier soit bien tendu. Ce détail est décisif pour le bon fonctionnement du filet.

Exercices

LE SAUT DE BASE



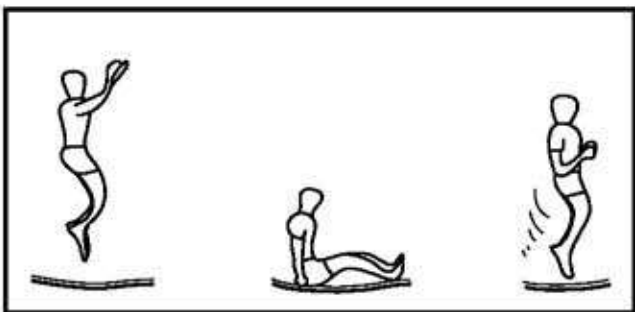
1. Commencez debout, les pieds écartés (à largeur d'épaules), la tête droite et les yeux en direction de la toile de saut.
2. Bougez les bras vers l'avant, vers le haut, puis en cercle.
3. Joignez les pieds (à largeur d'épaules) lorsque vous atterrissez sur le tapis de saut.
4. Écartez les pieds (à largeur d'épaules) lorsque vous atterrissez sur le tapis de saut.

LE SAUT SUR LES GENOUX



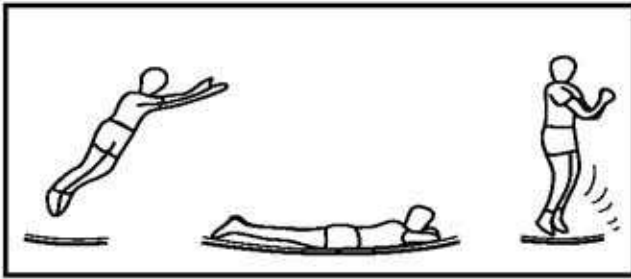
1. Effectuez d'abord un saut de base en veillant à ne pas prendre trop de hauteur.
2. Atterrissez sur les genoux, le dos bien droit et le buste redressé. Utilisez les bras pour garder l'équilibre.
3. Rebondissez et revenez en position debout en balançant les bras vers le haut.

LE SAUT EN POSITION ASSISE



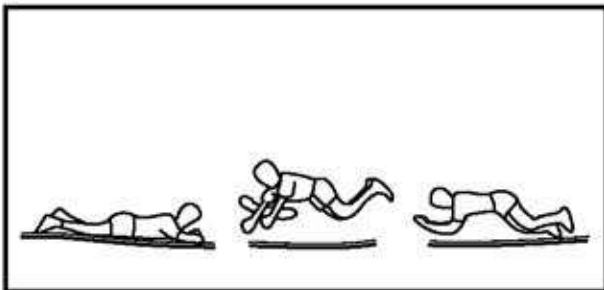
1. Atterrissez en position assise.
2. Prenez appui sur les mains en les positionnant à hauteur des hanches. Attention: ne bloquez pas les coudes.
3. Rebondissez en poussant sur les mains pour revenir en position debout.

LE SAUT SUR LE VENTRE



1. Effectuez d'abord un petit saut de base.
2. Atterrissez allongé sur le ventre en gardant les mains et les bras légèrement tendus devant vous sur la toile de saut.
3. Rebondissez en poussant sur les bras pour revenir en position debout.

LE SAUT À 180 DEGRÉS



1. Commencez allongé sur le ventre.
2. Poussez sur la main droite ou gauche (le bras droit ou gauche) dans la direction de rotation souhaitée (droite / gauche).
3. Gardez la tête et les épaules bien droites, le dos parallèle au tapis de saut, et levez légèrement la tête.
4. Atterrissez sur le ventre et revenez en position debout en poussant sur les mains et les bras.