

Consignes d'utilisation

L'AccessBoard peut être pratiquée à l'intérieur ou à l'extérieur (Indoor & Outdoor).

L'AccessBoard permet de réaliser sur un trampoline les sauts et figures propres au snowboard, ski, kitesurf ou wakeboard.

L'AccessBoard n'est pas un matériel adapté à la pratique de la glisse quelle qu'elle soit. L'AccessBoard est un concept qui met en jeu l'équilibre, l'expression corporelle en défiant la gravité tout en faisant référence aux sports de glisse. L'AccessBoard développe les qualités de coordination gestuelle, de prise de repère dans l'espace ; elle permet aussi l'augmentation de la masse musculaire des membres inférieurs.

Les risques liés à l'utilisation de l'AccessBoard sont les mêmes que ceux liés à la pratique du snowboard, kiteboard ou wakeboard. L'utilisateur accepte d'utiliser l'AccessBoard à son propre risque. L'utilisateur assume tous les risques et responsabilités dans les conséquences de sa pratique.

Equipement :

Choisir un trampoline qui résiste aux poids divers et à un usage intensif.

S'équiper de chaussures de sport pour l'utilisation de l'AccessBoard.

Mettre de préférence des fixations de snowboard sur l'AccessBoard en veillant bien d'adapter les sangles de serrage aux chaussures de sport utilisées. Mettre des chaussures de sport de préférence montantes.

S'équiper de protections efficaces telles un casque, protège-poignets et genouillères.

Echauffement :

Prévoir un échauffement complet du corps en insistant particulièrement sur les membres supérieurs & inférieurs, les épaules, la colonne vertébrale et la nuque.

Condition d'utilisation :

Soyez toujours encadré lors de la pratique de l'AccessBoard. Disposez des matelas en périphérie du trampoline et faites vous parer par une personne ou optez pour des filets de sécurité.

L'AccessBoard ne se pratique pas sur les mini-trampolines.

Le trampoline doit être dans un secteur vierge d'obstacles de 5 mètres de chaque extrémités, de 2 mètres sur les cotés, et de 8 mètres au dessus (les débutants peuvent se contenter d'une hauteur de 5 mètres). Le dessous du trampoline, lui aussi, doit être vierge d'obstacles.

Ne pas sauter du trampoline avec l'AccessBoard aux pieds directement sur le sol.

Ne pas sauter avec l'AccessBoard aux pieds depuis un toit et autres surplombs.

Ne pas utiliser l'AccessBoard sur une autre surface qu'un filet de trampoline.

Assurez vous que le filet

du trampoline est dégagé de débris, de branches, de brindilles et/ou de jouets. Ne soyez pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline.

N'employez pas l'AccessBoard sous l'influence d'alcool ou de drogues.

Évitez de porter des lunettes, des bijoux, des colliers et piercing en utilisant l'AccessBoard. Ils peuvent être dangereux en cas de chute.

L'AccessBoard n'est pas recommandée pour les enfants de moins de 8 ans. Conservez l'AccessBoard hors de la portée des enfants en bas âge.

Utilisation :

Commencez doucement à rebondir pour obtenir les premières sensations. Concentrez vos yeux sur le périmètre du trampoline. Ceci vous aidera à commander votre rebond. Fléchissez les genoux quand vous entrez en contact avec la surface du trampoline pour cesser le rebondissement. Évitez de sauter trop haut. Sautez uniformément au centre du trampoline. Si vous vous décentrez, arrêtez le rebond et remettez vous au centre du filet.

Évitez de sauter plus de 5 minutes consécutives avec l'AccessBoard .

Commencez à pratiquer des figures de rotations quand vous maîtrisez l'AccessBoard. Voir toutes les figures sur

www.accessboarding.com