

Distributed by:  
Costco Wholesale Corporation  
P.O. Box 34535  
Seattle, WA 98124-1535  
USA  
1-800-774-2678  
[www.costco.com](http://www.costco.com)

Costco Wholesale Canada Ltd.\*  
415 W. Hunt Club Road  
Ottawa, Ontario  
K2E 1C5, Canada  
1-800-463-3783  
[www.costco.ca](http://www.costco.ca)  
\* faisant affaire au Québec sous  
le nom les Entrepôts Costco

Importado por:  
Importadora Primex S.A. de C.V.  
Blvd. Magnocentro No. 4  
San Fernando La Herradura  
Huixquilucan, Estado de México  
C.P. 52765  
RFC: IPR-930907-S70  
(55)-5246-5500  
[www.costco.com.mx](http://www.costco.com.mx)

Costco Wholesale Australia Pty Ltd  
17-21 Parramatta Road  
Lidcombe NSW 2141  
Australia  
[www.costco.com.au](http://www.costco.com.au)

Costco Wholesale UK Ltd /  
Costco Online UK Ltd  
Hartspring Lane  
Watford, Herts  
WD25 8JS  
United Kingdom  
01923 213113  
[www.costco.co.uk](http://www.costco.co.uk)

Costco Wholesale Spain S.L.U.  
Polígono Empresarial Los Gavilanes  
C / Agustín de Betancourt, 17  
28906 Getafe (Madrid) España  
NIF: B86509460  
900 111 155  
[www.costco.es](http://www.costco.es)  
[atencionalsocio@costco.es](mailto:atencionalsocio@costco.es)

Costco Wholesale Iceland ehf.  
Kauptún 3-7, 210 Gardabaer  
Iceland  
[www.costco.is](http://www.costco.is)

Costco France  
1 avenue de Bréhat  
91140 Villebon-sur-Yvette  
France  
01 80 45 01 10  
[www.costco.fr](http://www.costco.fr)

Costco Wholesale Japan Ltd.  
2 Kakuchi, 2 Gaiku, Kaneda-Nishi  
361 Urikura, Kisarazu shi  
Chiba, 292-0007 Japan  
0570-200-800  
[www.costco.co.jp](http://www.costco.co.jp)

Costco Wholesale Korea, Ltd.  
40, Iljik-ro  
Gwangmyeong-si  
Gyeonggi-do, 14347, Korea  
1899-9900  
[www.costco.co.kr](http://www.costco.co.kr)

Costco Wholesale New Zealand Limited  
2 Gunton Drive  
Westgate  
Auckland 0814  
New Zealand  
[www.costco.co.nz](http://www.costco.co.nz)

Costco (China) Investment Co., Ltd.  
Room 01 Mezzanine  
No. 5178, Kang Xin Highway  
Pudong New District  
Shanghai  
China 201315  
+86-21-6257-7065

Costco Wholesale Sweden AB  
Box 614  
114 11 Stockholm  
Sweden  
[www.costco.se](http://www.costco.se)

Contact: / Contacto:  
Core Sports, Inc.  
151 Whitehall Drive,  
Markham, Ontario  
L3R 9T1, Canada  
[www.springfree.com](http://www.springfree.com)



[springfree.com](http://springfree.com)



# AVERTISSEMENT/ATTENTION!

VEUILZ LIRE LES MISES EN GARDE AVANT L'ASSEMBLAGE ET L'UTILISATION DE CE TRAMPOLINE ET DE CETTE ENCEINTE.

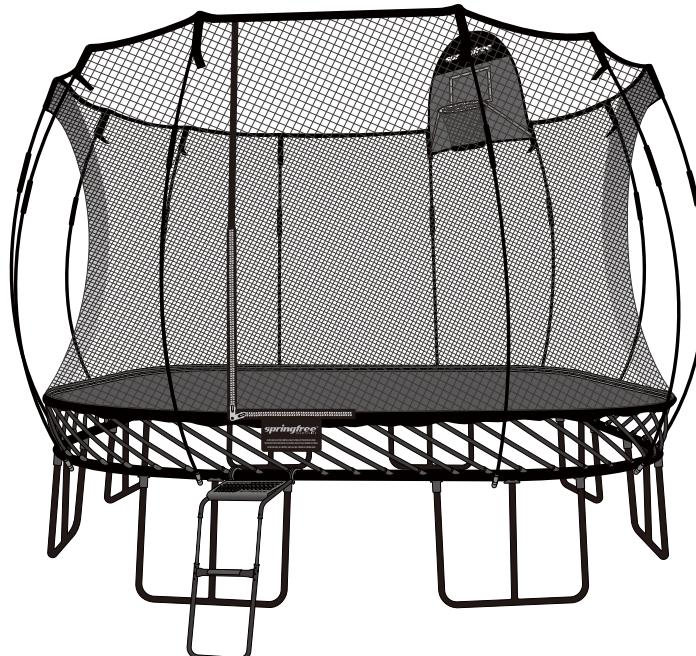
IMPORTANT: À CONSERVER POUR DE FUTURS BESOINS DE RÉFÉRENCE. À LIRE SOIGNEUSEMENT

INSTRUCTIONS D'INSTALLATION, DE SOINS, D'ENTRETIEN,  
DE SÉCURITÉ, ET D'UTILISATION POUR LE TRAMPOLINE ET  
L'ENCEINTE.

L 132

TRAMPOLINE GRAND

**springfree®**  
TRAMPOLINE



DÉTAILS D'INSTALLATION



DIAMÈTRE DU TAPIS	HAUTEUR MINIMUM DU FILET	HAUTEUR DU TAPIS	POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR
3.4 x 4 m / 11 x 13 pi	1.8 m / 6 pi	0.9 m / 3.2 pi	100 kg / 220 lb

EN

FR

ES

SV

繁體

KO JA

790902

# ★ IMPORTANT

Des instructions 3D interactives,  
simples et étape par étape  
pour ce produit se trouvent sur

**BILT.**®



TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE



# AVERTISSEMENT

Veuillez lire les mises en garde de cette page et celles du guide d'utilisation avant l'assemblage et l'utilisation de ce trampoline et de cette enceinte.



Soyez vigilant avec toute tige jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elle soit correctement installée ou désinstallée. Maintenir le visage à l'écart des tiges installées. Une tige mal installée pourrait se dégager et provoquer des blessures au visage ou la cécité.



Aucunes figures acrobatiques ou sauts périlleux. Retomber sur la tête ou le cou peut causer des blessures graves, paralysie ou la mort, même si la chute se fait au milieu du tapis.



Ne saisissez aucune tige et ne mettez pas les doigts entre les tiges pendant qu'une personne saute sur le trampoline.



Le trampoline n'est pas destiné aux enfants de moins de 6 ans afin d'éviter les risques de coinçement.



Pas plus d'une personne à la fois. L'emploi du trampoline par plusieurs personnes en même temps augmente le risque de perte de contrôle, ce qui peut entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes ou d'autres blessures graves. Ne tentez jamais d'enlever une tige d'enceinte de sa pochette ou de dégager (déverrouiller) le protège-tige quand la tige d'enceinte est sous tension.



Si vous prévoyez du temps sévère, abaisser l'enceinte, déplacez le trampoline vers un endroit à l'abri ou bien démonté.



Votre trampoline Springfree a été conçu pour une utilisation par des enfants ou des adultes et dans un usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur peut être trouvé sur les étiquettes d'avertissement de votre trampoline et ainsi qu'au début de ce manuel.





# AVERTISSEMENT

Veuillez lire les mises en garde de cette page et celles du guide d'utilisation avant l'assemblage et l'utilisation de ce trampoline et de cette enceinte.

1. Deux personnes sont recommandées pour l'assemblage.
2. Gardez les jeunes enfants à au moins 7.5 m / 25 pi du trampoline durant l'assemblage de ce dernier; les enfants pourraient être blessés par des tiges mal assemblées se dégageant de l'armature.
3. Veuillez garder en tête qu'une fois sous tension, les tiges peuvent se dégager et causer des blessures.
4. Les manchons des tiges sont destinés à fournir une protection contre les fibres ou les éclats. Ne retirez pas le manchon.
5. Utiliser uniquement des accessoires Springfree Trampoline approuvés et installer conformément aux instructions d'installation. Ne pas apporter des modifications au trampoline ou aux accessoires.
6. L'usage du trampoline et l'admission à l'intérieur de l'enceinte ne doivent se faire que sous la supervision d'une personne adulte et bien renseignée. Obligez tous les utilisateurs à suivre les consignes de sécurité du trampoline. Familiarisez-vous avec les informations contenues dans le manuel d'utilisation concernant les mesures d'installation de l'enceinte et les règles de sécurité du trampoline.
7. Bloquez l'accès au trampoline et à l'enceinte lorsque ces derniers ne sont pas utilisés. Protégez-les contre un usage non-autorisé. Si le

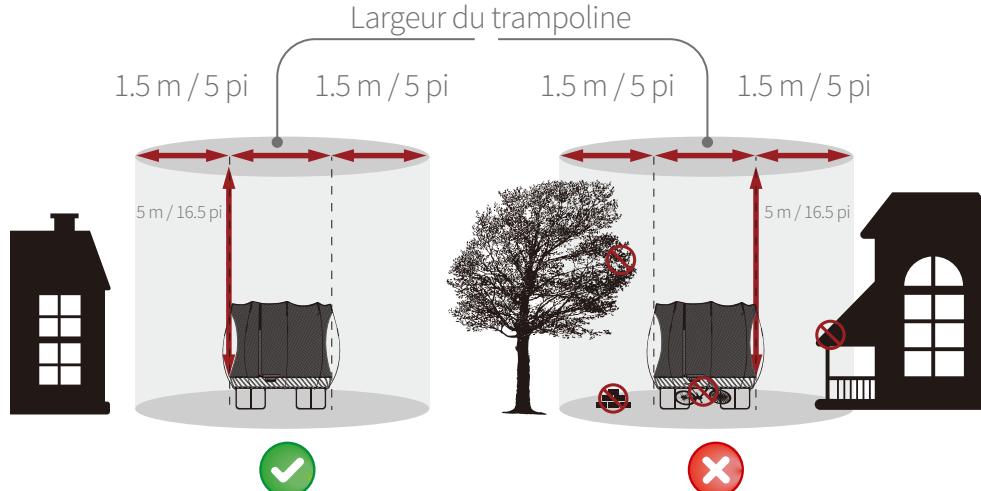
8. Veuillez inscrire sur l'étiquette du numéro de série du filet, la date d'achat de votre trampoline. Elle est située à côté de l'entrée du filet, cousue sous les avertissements.
9. Ne tentez jamais d'utiliser le trampoline et l'enceinte avant que l'assemblage ne soit complètement terminé.
10. Le propriétaire et les personnes assurant la supervision du trampoline doivent s'assurer que tous les utilisateurs sont au fait des pratiques stipulées.
11. Cette enceinte doit uniquement être utilisée avec certains trampolines. Veuillez lire et respecter toutes les mises en garde et les directives avant d'utiliser le trampoline et l'enceinte.
12. Le trampoline doit être assemblé par un adulte en conformité avec les instructions de montage et ensuite, vérifier avant la première utilisation.
13. N'enterrez pas le trampoline car cela peut modifier les éléments de sécurité et ainsi entraîner des blessures.
14. Assurez-vous de suivre les instructions énoncées dans le manuel de montage fourni. Veuillez vous référer aux vidéos qui peuvent être accessibles via les codes QR dans les instructions de montage ou directement à partir de notre site internet.



# AVERTISSEMENT

Veuillez lire les mises en garde de cette page et celles du guide d'utilisation avant l'assemblage et l'utilisation de ce trampoline et de cette enceinte.

## INSTALLATION ET MISE EN PLACE

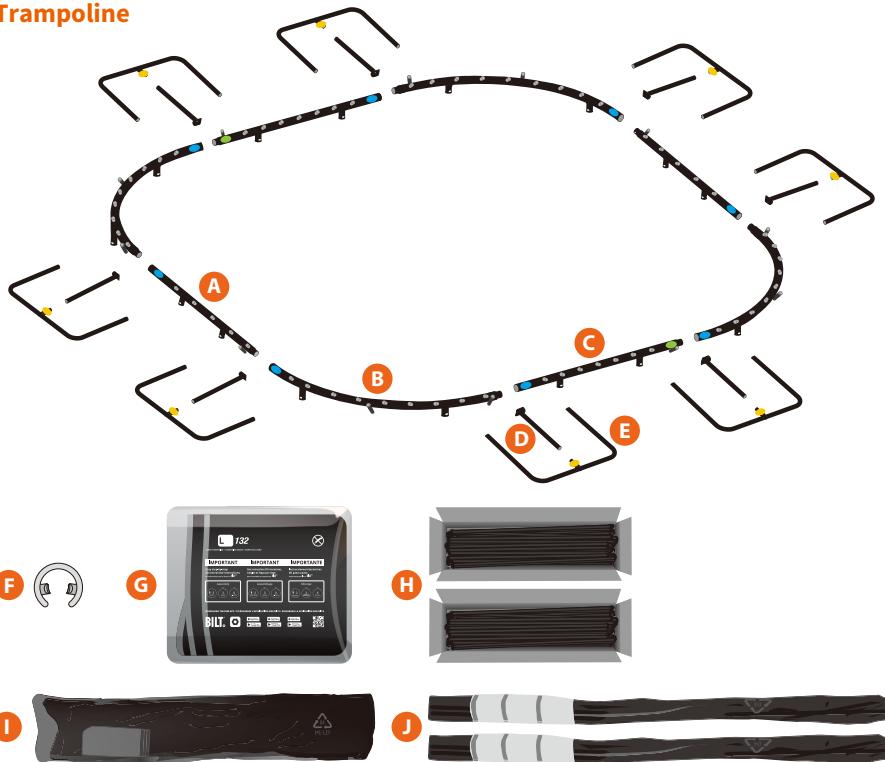


15. Maintenir un dégagement minimum de 5 m / 16.5 pi au-dessus du tapis (aux Etats-Unis et au Canada, 7.3 m / 24 pi au-dessus du trampoline à partir du niveau du sol) pour empêcher les utilisateurs d'entrer en contact par inadvertance avec d'autres risques potentiels tels que des fils électriques, des branches d'arbres ou corde à linge.
16. Maintenir un dégagement minimum de 1.5 m / 5 pi (en Europe, 2 m / 6.5 pi) sur tous les côtés du trampoline. Cette zone ne doit pas inclure béton, bitume, brique ou autres surfaces dures ou être à proximité d'autres installations conflictuelles (par exemple piscines, balançoires, toboggans, jeux de jardin) car ils peuvent provoquer des blessures graves si les utilisateurs tombent du trampoline.
17. Ce système de jeu utilise des capteurs pour détecter votre position sur le tapis du trampoline.
18. Utilisez le trampoline et l'enceinte dans un endroit bien éclairé. Un éclairage artificiel peut s'avérer nécessaire pour les espaces intérieurs ou ombragés.
19. Ne pas placer le trampoline sur d'autres objets ou entreposer quoi que ce soit sous le tapis du trampoline. Assurez-vous que la zone autour, en dessous et au-dessus du trampoline soit dégagée de tout objet qui pourrait interférer avec la personne qui saute. Ne laissez pas les enfants, les animaux domestiques, jouets ou autres équipements de jeu sous le trampoline.
20. Le trampoline est destiné à un usage intérieur / extérieur. Reportez-vous aux informations d'Installation et Mise en Place ci-dessus.

## ASSEMBLAGE

1

## Trampoline



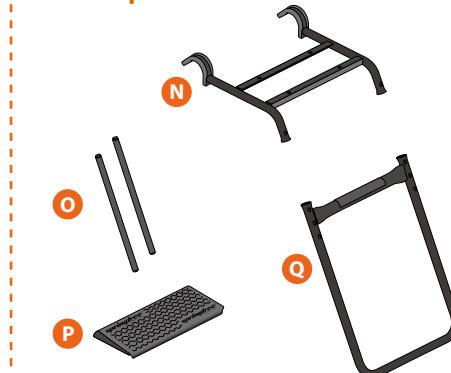
Pièces	Quantité	Pièces	Quantité
A. Cadres droits courts	2	F. Attaches en C (Fixée à l'armature)	12
B. Cadres courbées	4	G. Tapis	1
C. Cadres droits longs	2	H. Tiges de tapis	70
D. Pieds	8	I. Enciente	1
E. Montants centraux	8	J. Tiges de l'enceinte + Tiges horizontales	12+2

- Disposez toutes les pièces comme indiqué.

## FlexrHoop



## FlexrStep



## Quincaillerie



Pièces	Quantité	Pièces	Quantité
K. Panneau de basket-ball	1	S. Petit boulon et écrou	16
L. Supports de panneau	2	T. Grand boulon et écrou	8
M. Ballon de basket-ball	1	U. Serre-joints en plastique	4
N. Cadre supérieur d'échelle	1	V. Boulon et écrou pour accessoires* 7	
O. Tiges d'échelle	2	W. Boulons d'échelle	4
P. Marche supérieure	1	X. Cadenas d'échelle	1
Q. Cadre de base de l'échelle	1	Y. Attaches en C de recharge	2
R. Outils	3		

\*NOTE - Les supports de panneau contiennent chacun un boulon et un écrou préinstallés. Un boulon et un écrou supplémentaires sont inclus comme pièces de rechange.

NOTE - Les écrous et les boulons sont préassemblés, mais les écrous doivent être retirés des boulons avant l'assemblage.

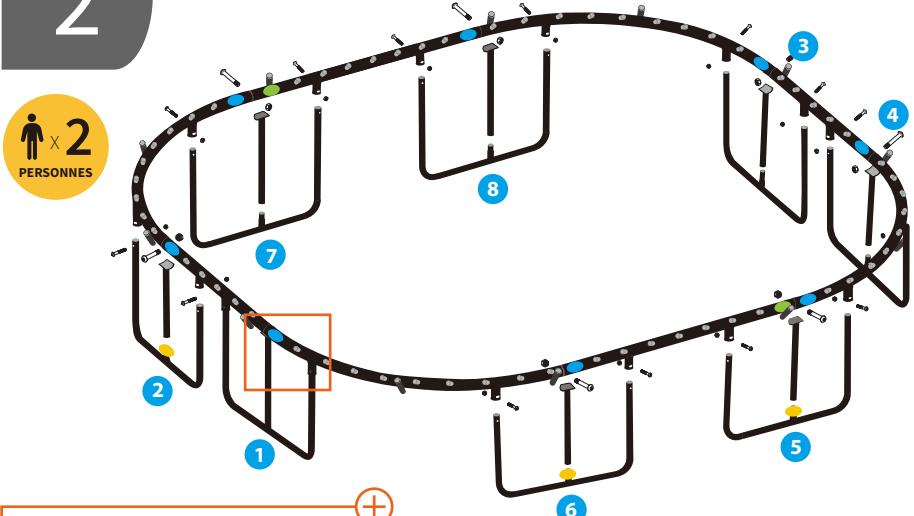


## ASSEMBLAGE

2

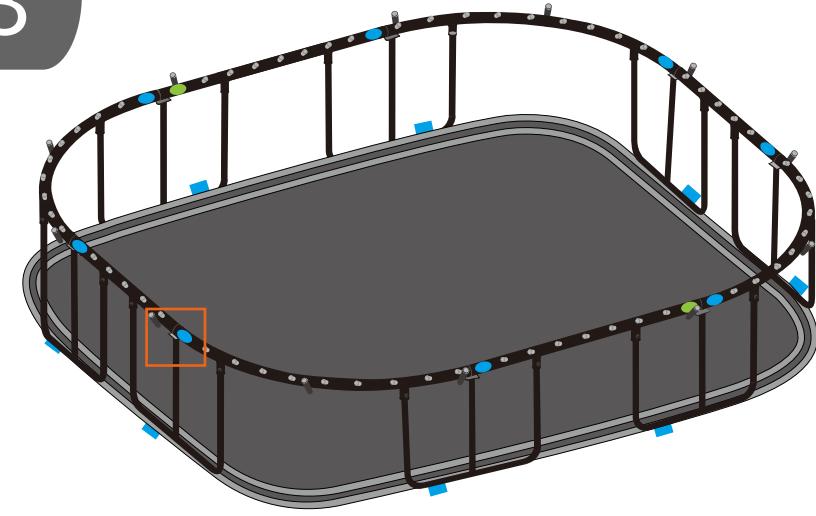


PERSONNES



## ASSEMBLAGE

3



- Assemblez d'abord les sections de cadre **A**, **B** et **C** à l'aide du grand ensemble boulon-écrou **T**. Assurez-vous que les écrous sont orientés vers l'intérieur du trampoline.
- Placez un montant central **D** au centre de chaque pied **E**. Ensuite, en suivant le bon ordre, soulevez l'armature et insérez chaque pied dans les douilles situées sous le cadre. Utilisez le petit ensemble boulon-écrou **S** pour fixer solidement les pieds.



**AVERTISSEMENT** - Utilisez les outils fournis. L'utilisation d'outils électriques peut endommager le trampoline.

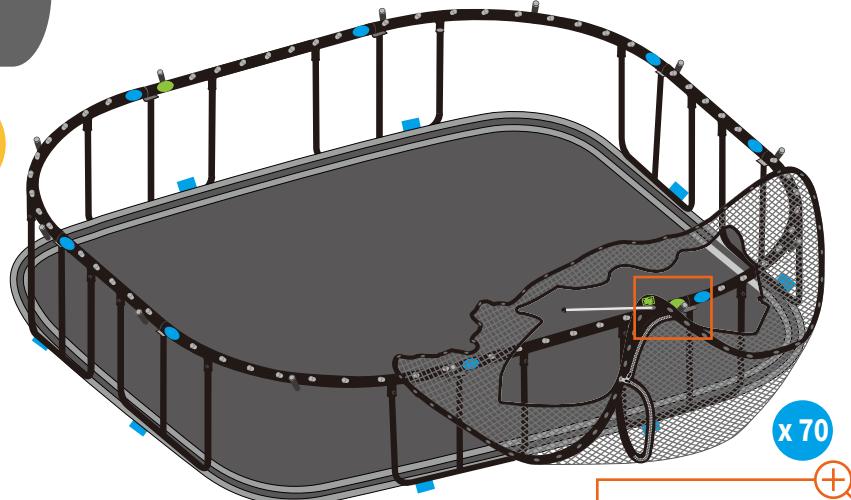


**CONSEIL** - Lors de l'installation des pieds, la procédure est plus facile si une personne tient le cadre en haut et horizontalement tandis qu'une autre personne insère les pieds dans les barres prévues à cet effet.

- Étalez le **G** tapis à l'intérieur de l'armature, les bandes gris vers le haut.
- Les étiquettes bleues **■** du tapis doivent environ aligner avec les autocollants bleus **●** de l'armature.
- Vérifiez que le montant central de chaque pied est bien placé contre le cadre en métal. Sinon, veuillez les ajuster présentement.

## ASSEMBLAGE

4

 x 2 PERSONNES

Scannez le code QR pour obtenir des instructions vidéo sur cette étape.

- Localisez l'étiquette verte  sur le bord inférieur du  filet et faites-le correspondre avec un des autocollant verte  sur le cadre de votre trampoline.
- Tenez le filet afin que l'étiquette verte  est en face de votre corps, ensuite placez soigneusement le filet à l'intérieur de l'armature, tel qu'illustré. NE LÂCHEZ PAS l'étiquette verte .
- Mettez une  tige de tapis à travers le trou à la gauche immédiate de l'étiquette verte  dans le filet et ensuite dans la douille de l'armature à côté de l'autocollant verte .
- Puis, en travaillant avec soin en faisant le tour de l'armature, insérez les tiges de tapis restantes à travers les trous dans le filet et de suite dans les douilles correspondantes sur l'armature. Lorsque vous aurez terminé, le filet sera étiré fermement autour de l'extérieur de l'armature.
- Assurez-vous que chaque tige du tapis est inséré jusqu'au fond de chaque douille sur l'armature elle-même.



**REMARQUE** - En installant les tiges de tapis dans les douilles, le filet se tendra contre l'armature. Manipulez le filet avec soin et assurez-vous qu'il ne se coince pas puisqu'il pourrait déchirer.

8

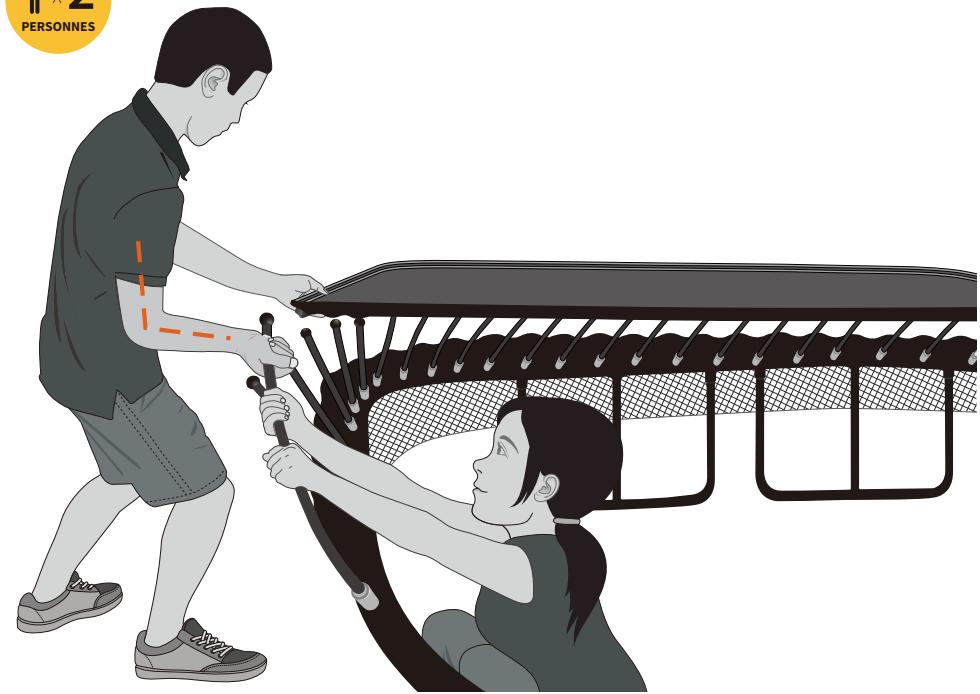
**REMARQUE** - Il faut installer le filet AVANT d'installer le tapis.

## ASSEMBLAGE

5

 x 2 PERSONNES

Veuillez lire le suivant avant de continuer. NE PAS installer les tiges de tapis sans revoir les instructions.



Scannez le code QR et regardez la vidéo de démonstration AVANT d'installer les tiges de tapis.

**La personne hors de la trampoline :**

- Tenez le tige de tapis près de la tête sphérique avec votre paume vers le haut, et pliez votre bras à angle droit comme montré.
- Tenez le bord du tapis avec l'autre main.
- Tirez votre coude vers votre hanche et poussez avec votre poids corporel.

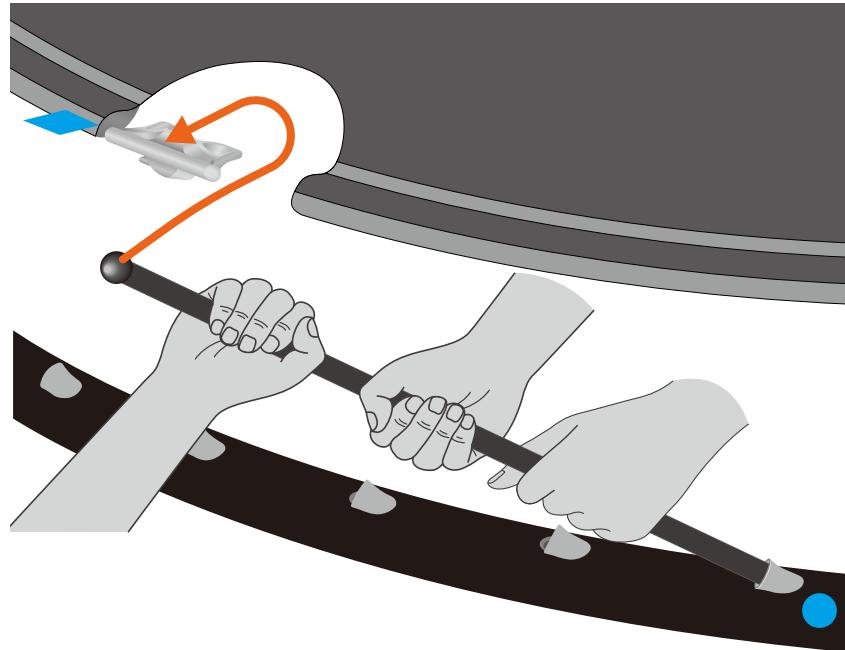
**La personne à l'intérieur de la trampoline :**

- Tenez le tige de tapis comme montré pour aider la personne à l'extérieur.

9

**ASSEMBLAGE  
6a**

Veuillez lire le suivant avant de continuer. NE PAS installer les tiges de tapis sans revoir les instructions.

**La personne hors de la trampoline :**

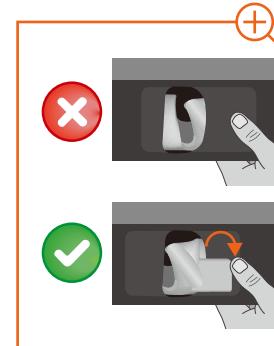
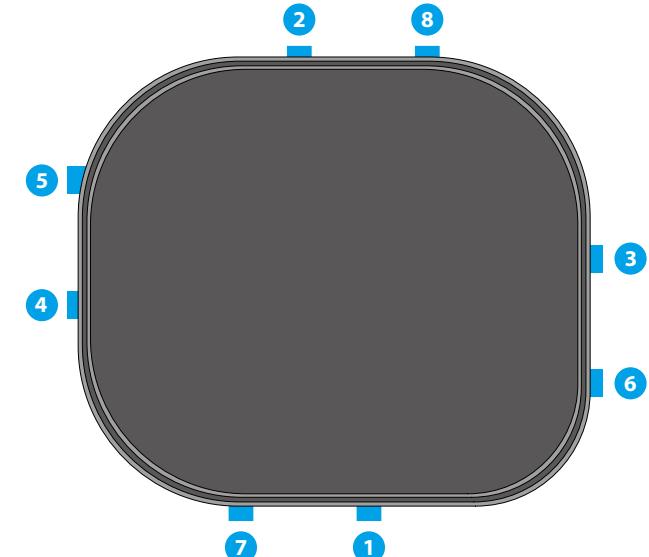
- Guidez la boule à l'extrémité de la tige de tapis d'un seul mouvement fluide selon le trajet indiqué :
  1. D'abord, poussez vers le centre du tapis
  2. Ensuite, soulevez jusqu'à ce que la boule touche le dessous du tapis
  3. Enfin, tirez vers vous pour guider la boule dans son support

**La personne à l'intérieur de la trampoline :**

- Tirez la tige de tapis pour assister la personne à l'extérieur en guidant la tête sphérique.
- Gardez une prise ferme jusqu'à ce que la tête sphérique soit solidement fixée dans la douille en plastique.

**CONSEIL** - Gardez le tapis nivelé lorsque vous êtes en train d'attacher les tiges de tapis.

**CONSEIL** - Si vous avez besoin d'enlever une tige de tapis, veuillez consulter les instructions de démontage.

**ASSEMBLAGE  
6b****INSTRUCTIONS POUR  
INSTALLER LA PREMIÈRE TIGE****VUE DU DESSUS**

- Avant d'installer chaque tige, vérifiez que la languette du support de tige de tapis est bien positionnée à l'extérieur de la poche du support, comme indiqué.
- À chaque emplacement avec un autocollant bleu sur l'armature, installez la tige de tapis correspondante dans le support situé à une étiquette bleue sur le tapis. Ceci est votre position **1**.
- Répétez ce processus à la position **2**. Pour installer la deuxième tige, il faut tirer le bord du tapis en poussant la tige de tapis.
- Continuez à installer chaque tige à les positions qui restent.



**ATTENTION** - Manipulez toute tige sous tension avec précaution jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elle est correctement installée ou désinstallée. Gardez votre visage et votre corps bien éloignés de toute tige sous tension.

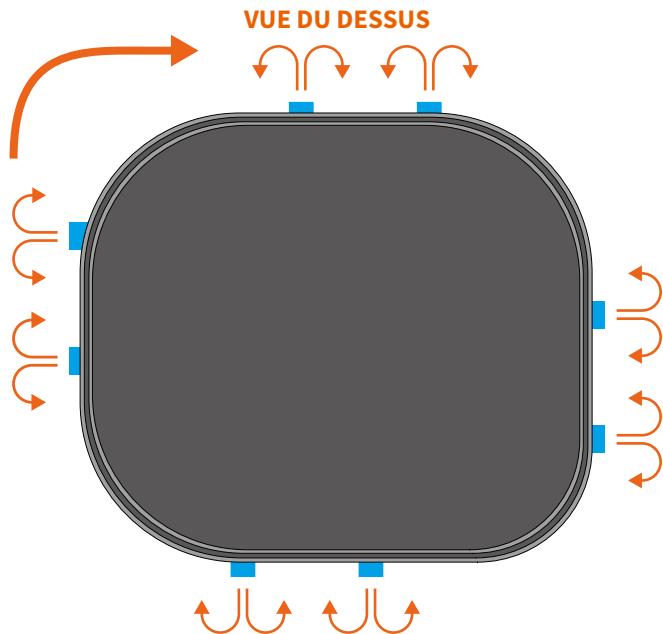


**REMARQUE** - À la suite de la séquence montrée, distribuez la tension également sur le tapis. Si vous ne suivez pas cette séquence, il peut être très difficile à fixer le tapis.

ASSEMBLAGE  
7

## INSTRUCTIONS POUR INSTALLER LA DERNIÈRE TIGE

1 PERSONNE



- Complétez l'étape 6b avant de continuer.
- Commencez à n'importe quelle étiquette bleu ■ et installez deux tiges de tapis additionnelles dans les douilles : une à droite et une à gauche de la tige déjà installée. Continuez dans le sens horaire à la prochaine étiquette bleu ■ et répétez les instructions ci-dessus.

Continuez dans le sens horaire en installant deux tiges de tapis additionnelles à chaque étiquette bleu ■ plusieurs fois autour de la trampoline, jusqu'à ce que toutes les tiges sont installées.

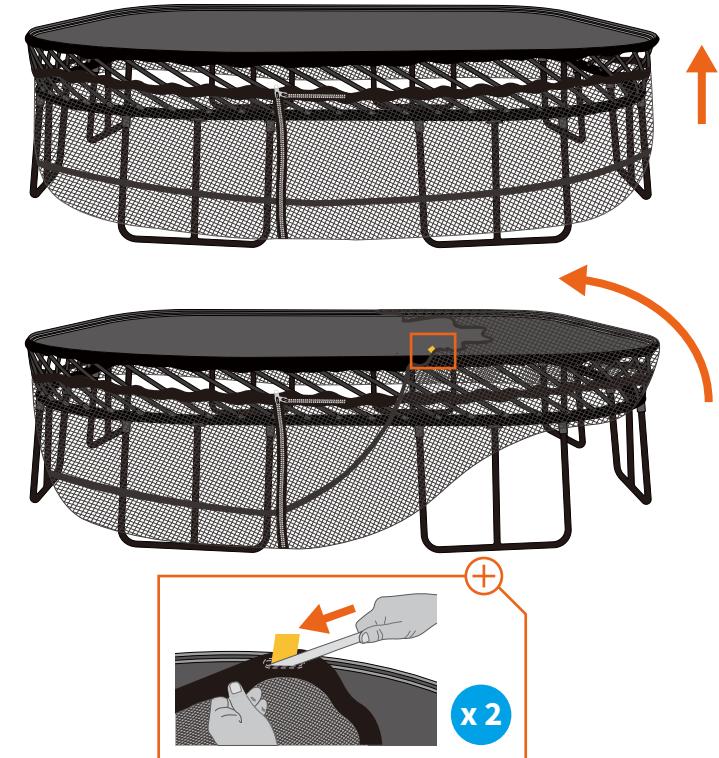


**ATTENTION** - Manipulez toute tige sous tension avec précaution jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elle est correctement installée ou désinstallée. Gardez votre visage et votre corps bien éloignés de toute tige sous tension.



**REMARQUE** - À la suite de la séquence montrée, distribuez la tension également sur le tapis. Si vous ne suivez pas cette séquence, il peut être très difficile à fixer le tapis.

ASSEMBLAGE  
8



- Déplacez-vous dans le sens horaire autour de l'armature, en faisant glisser l'enceinte jusqu'en haut des tiges de tapis.
- En partant d'un autocollant bleu, tirez doucement l'enceinte vers le haut et par-dessus le bord du tapis. L'enceinte sera tendue, donc évitez de tirer brusquement et assurez-vous qu'elle ne s'accroche pas à l'armature ou aux boulons.
- Continuez autour de l'armature, en soulevant l'enceinte au-dessus du tapis jusqu'à ce que la bande inférieure atteigne le sommet de toutes les tiges de tapis.
- Trouvez les étiquettes jaunes sur le bord supérieur de l'enceinte. Glissez une tige horizontale J (pas les tiges en deux parties) dans la poche. L'ajustement sera serré. Assurez-vous que la tige est bien centrée avant d'ajouter la deuxième tige horizontale.



**AVERTISSEMENT** - N'utilisez pas le trampoline avant qu'il ne soit entièrement assemblé. Le défaut de respecter ces directives peut faire en sorte que des tiges se brisent ou se détachent de l'armature du trampoline.



**REMARQUE** - Vérifiez que le filet ne se coince pas sur l'armature ou les boulons ou sous les pieds; il pourrait déchirer.

## ASSEMBLAGE

9

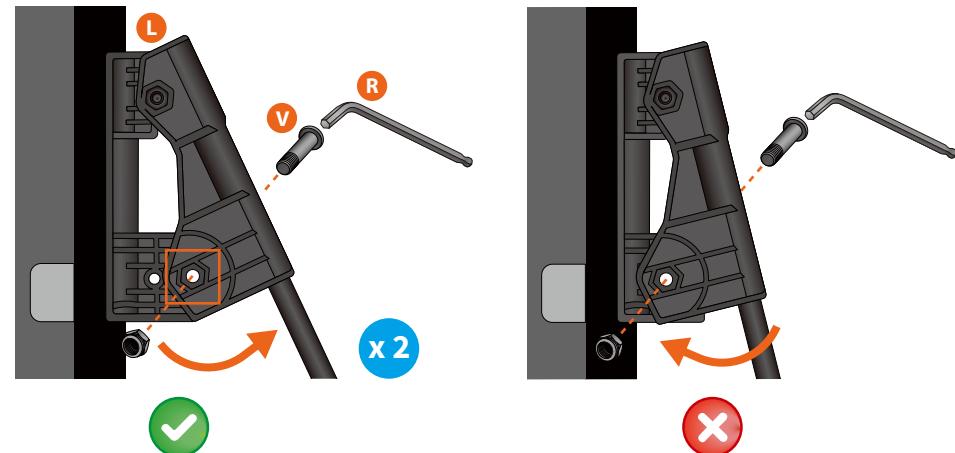
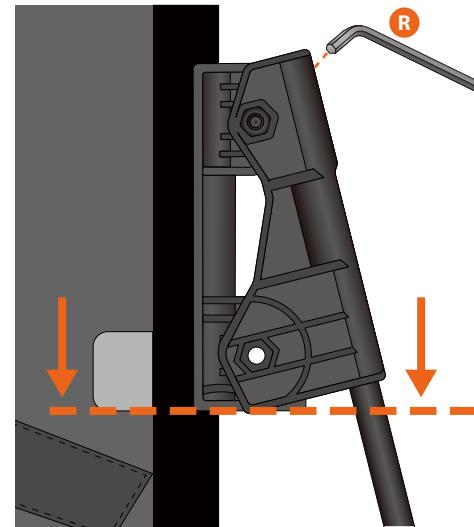


**REMARQUE** - Recherchez 'Springfree FlexrHoop' sur l'application BILT pour trouver des instructions interactives en 3D.

- Repérez le panneau **K** et les deux supports de panneau **L**.
- Vérifiez que les supports de panneau **K** sont correctement placés pour l'assemblage, puis fixez-les au panneau **L**, comme illustré.

## ASSEMBLAGE

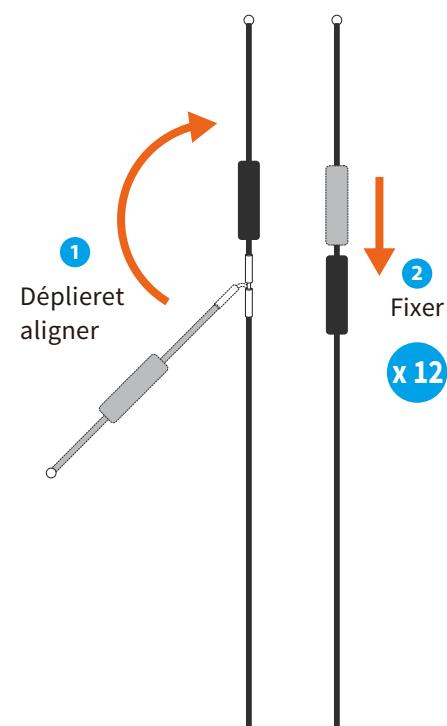
10



- Vérifiez que les deux supports de panneau **L** sont alignés avec l'étiquette.
- Ensuite, serrez le boulon supérieur préassemblé à l'aide de la petite clé hexagonale **R**.
- Ensuite, alignez les trous comme indiqué et fixez la section inférieure à l'aide d'un boulon et d'un écrou pour accessoires **V**. Serrez à l'aide de la plus petite clé hexagonale **R**.

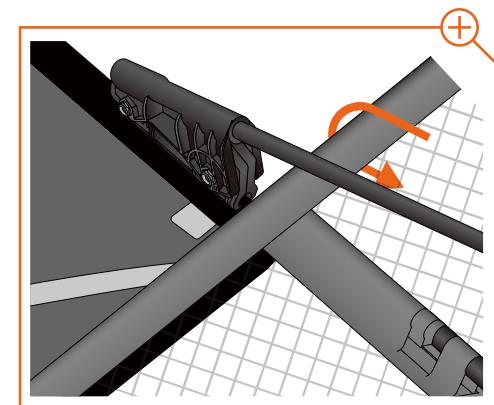
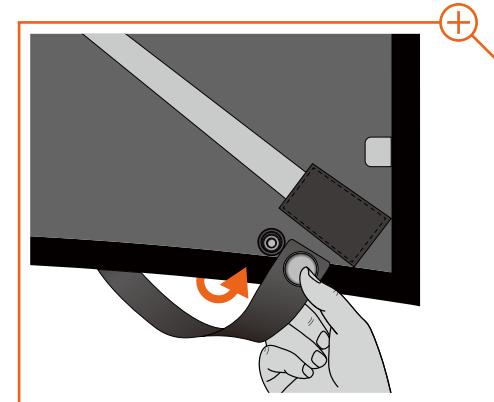
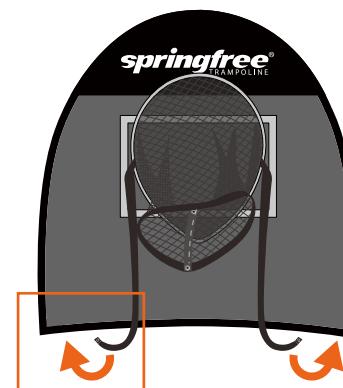
## ASSEMBLAGE

11



## ASSEMBLAGE

12



- Assemblez les 12 tiges d'enceinte tel qu'ilustré.
- Localisez les poches sur le bord supérieur du filet et installez toutes les tiges du filet.
- Prenez soin de pousser complètement la bille de la tige du filet dans la poche comme indiqué. Il y a un loquet interne au sommet de la poche et la balle doit être poussée par-dessus ce loquet interne, sinon elle sortira. Vous sentirez une certaine résistance en poussant la balle.

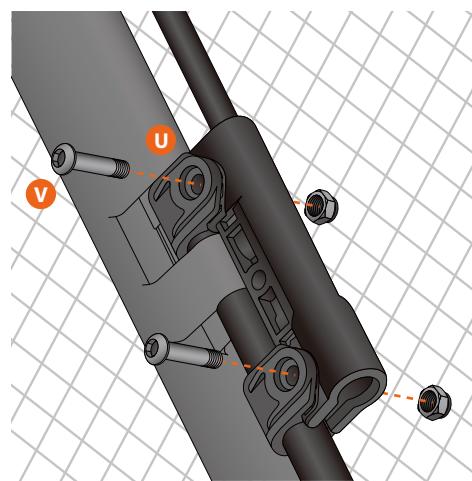


**ATTENTION** - Manipulez toute tige sous tension avec précaution jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elle est correctement installée ou désinstallée. Gardez votre visage et votre corps bien éloignés de toute tige sous tension.

- Le bord du panneau de basket est muni de deux lanières. Tirez les extrémités de ces lanières vers le bas et sous le bord inférieur du panneau arrière et fixez-les aux boutons-pression situés à l'arrière.
- Sélectionnez deux barres de filet adjacentes. Ce seront les « tiges de montage » où vous installerez votre panier. Nous vous suggérons de les placer à l'opposé de l'entrée. Lors du choix de l'emplacement, tenez compte des lancers de ballon et de la possibilité de les récupérer facilement et en toute sécurité.
- Orientez le bas du panneau arrière de façon à ce qu'il soit à l'intérieur du filet et que les supports du panneau soient à l'extérieur du filet.

## ASSEMBLAGE

13

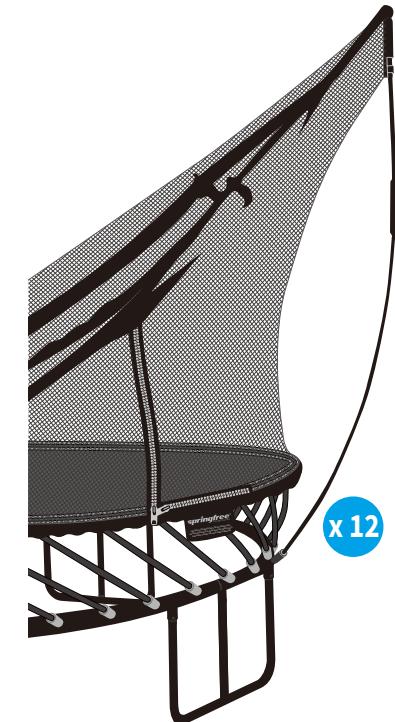
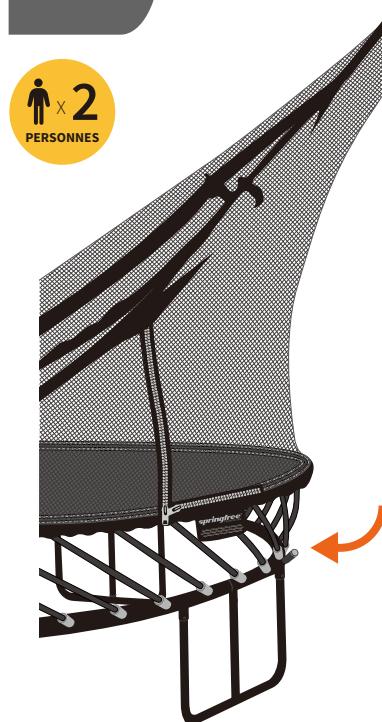


- En vous concentrant sur les deux « tiges de montage », fixez les serre-joints en plastique **U** aux tiges du filet comme indiqué.
- En commençant d'un côté, alignez la partie inférieure du support du panneau avec les serre-joints en plastique et fixez-les à l'aide d'un boulon et d'un écrou pour accessoires **V**. Serrez à l'aide de la petite clé hexagonale **R**.
- Répétez l'opération pour les deux supports de panneau.
- Pour gonfler le ballon **M**, lubrifier une aiguille avec de l'eau savonneuse avant de l'insérer dans la vanne à boisseau sphérique en utilisant un mouvement de torsion douce. Soutenez le ballon afin que vous ne mettiez pas accidentellement un trou dans la balle avec l'aiguille. Seulement gonfler à 13 kPa / 2 PSI.

## ASSEMBLAGE

14

x 2 PERSONNES



- Soulevez chaque tige de l'enceinte et insérez la partie inférieure dans la douille correspondante sur l'armature.
- Poussez jusqu'à entendre un clic. Cela signifie que la tige est bien en place.



**REMARQUE** - Assurez-vous que la douille ne glisse pas le long de la tige de l'enceinte pendant l'assemblage et ne bloque pas la fixation de l'attache en C dans la rainure au bas de la tige.

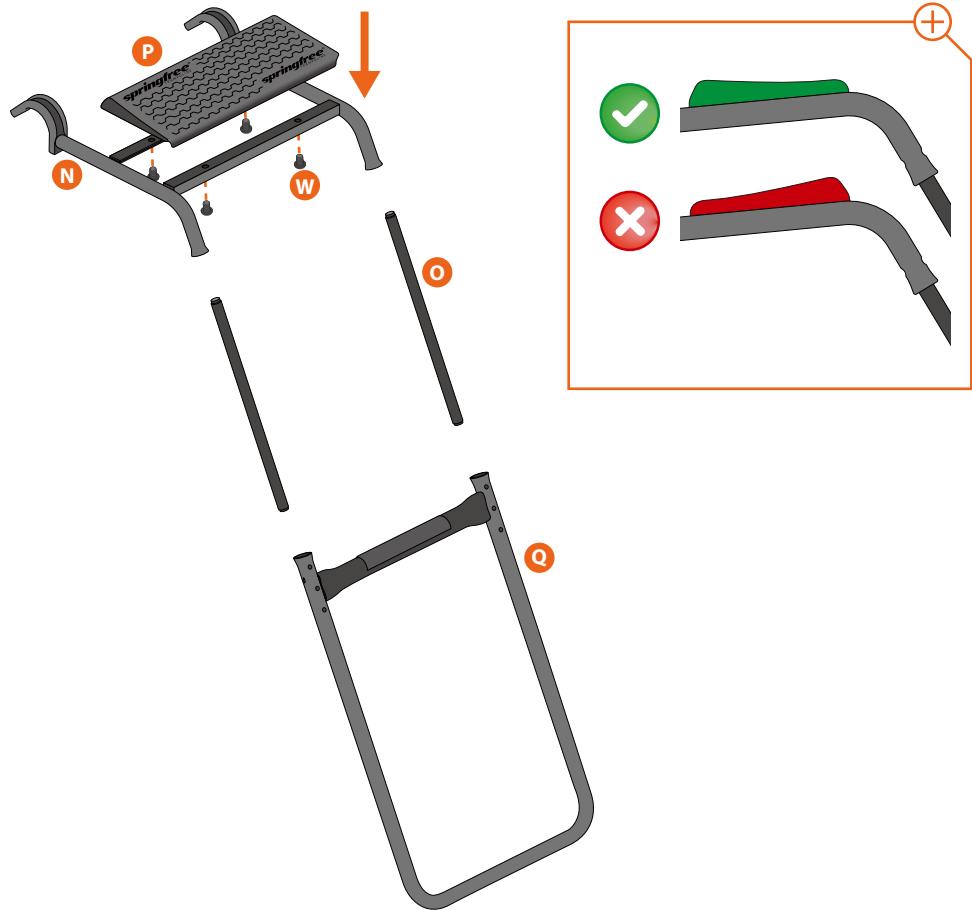


**AVERTISSEMENT** - Ne tentez jamais d'enlever une tige d'enceinte de sa pochette ou de dégager (déverrouiller) le protège-tige quand la tige d'enceinte est sous tension.



**CONSEIL** - Pour une meilleure sécurité et stabilité, nous vous recommandons de fixer votre trampoline pour éviter qu'elle se déplace, particulièrement dans les régions où le climat est rigoureux. Vous pouvez acheter des tirants d'ancrage Springfree au [www.springfree.com](http://www.springfree.com).

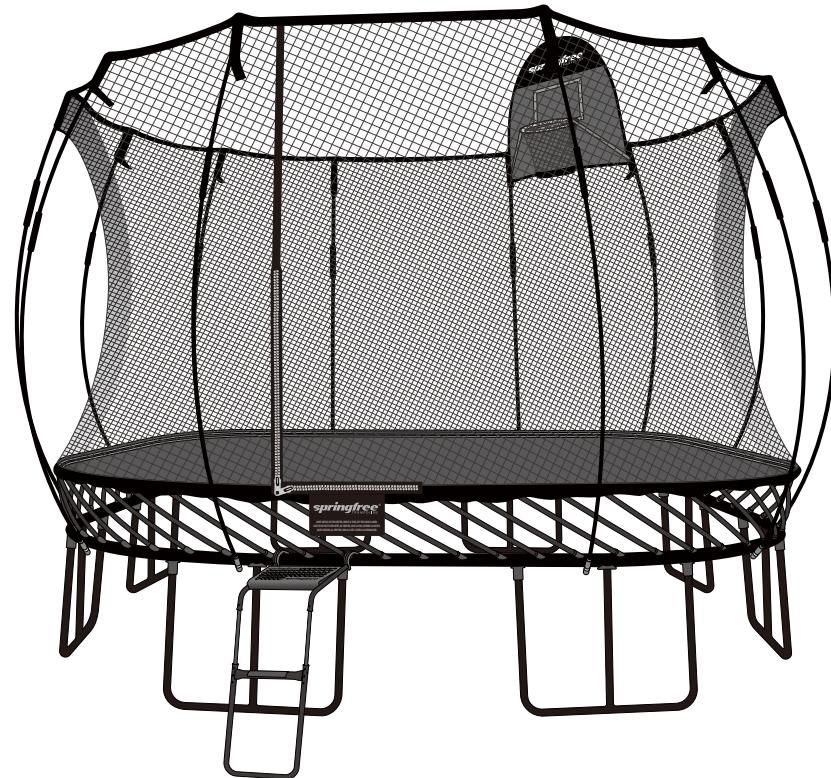
## ASSEMBLAGE 15



**Avertissement** - L'échelle permet aux jeunes enfants de monter sur le trampoline. N'utilisez pas l'échelle si des enfants de moins de six ans se trouvent à proximité. Retirez lorsque le trampoline n'est pas utilisé. Utilisez le **x** cadenas pour restreindre l'accès.

- Pour assembler votre FlexStep, fixez la marche supérieure **P** au cadre supérieur **N** à l'aide des boulons d'échelle **W**.
- Reliez la partie supérieure au cadre de base **Q** en insérant les tiges d'échelle **O**.

## ASSEMBLAGE 16



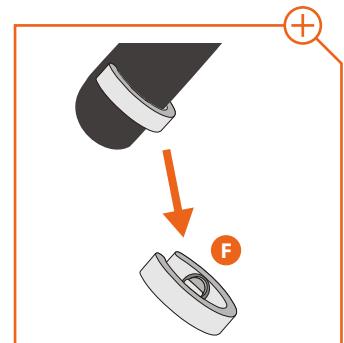
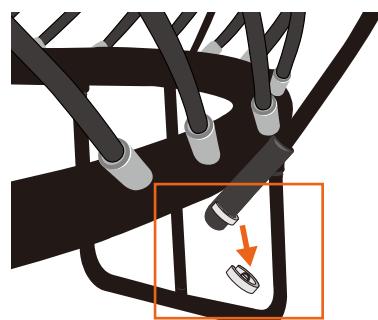
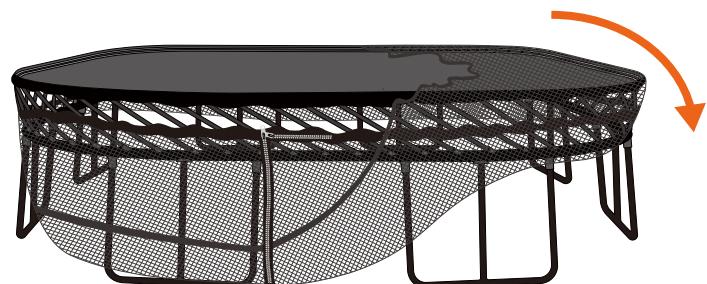
**Avertissement** - Veuillez faire preuve d'une grande prudence en sautant sur le trampoline avec un ballon. N'essayez pas de sauter sur le ballon puisque cela pourrait entraîner des blessures graves.



**Avertissement** - Pendant l'utilisation, en particulier lors des activités de lancer, assurez-vous que les joueurs gardent leur visage à distance du panneau, du rebord et du let. Des blessures graves peuvent se produire si les dents ou le visage entrent en contact avec le panneau, le rebord ou le let.

- Félicitations! Vous avez installé votre trampoline, FlexrHoop et FlexStep Springfree avec succès! Amusez-vous bien!

## DÉMONTAGE

**1****PERSONNES**  
x 2**La personne hors de la trampoline :**

- Enlevez les attaches en C situées sur les douilles des tiges d'enceinte. Sortez l'extrémité inférieure des tiges d'enceinte des pochettes et abaissez le filet.
- Retirez les tiges d'enceinte des pochettes correspondantes.
- Remplacez les attaches en C pour les garder en sécurité.
- Abaissez le bord supérieur du filet avec soin par-dessus le bord du tapis. Continuez autour le trampoline jusqu'à ce que le filet repose au bas des tiges du tapis.



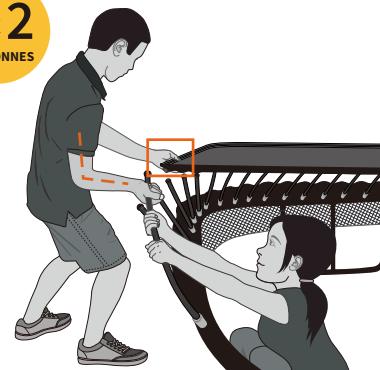
**AVERTISSEMENT** - N'enlèvez pas les pieds avant la fin de la dernière étape. Cela peut entraîner de graves blessures ou des dommages au trampoline.

**AVERTISSEMENT** - N'enlevez jamais la tige de filet de sa poche de tige de filet et ne libérez pas (ne débloquez pas) la gaine pour tige, pendant que la tige du filet est sous tension. D'abord, enlevez la tige de filet de l'emplacement de tige de filet, sur le cadre. Assurez-vous toujours d'avoir une solide prise en main et ne vous mettez pas debout directement en face des tiges.

## DÉMONTAGE

**2a**

TECHNIQUE D'ENLÈVEMENT DES TIGES DE TAPIS.  
Veuillez lire le suivant avant de continuer. NE PAS  
enlever les tiges de tapis sans revoir les instructions.

**PERSONNES**  
x 2**La personne hors de la trampoline :**

- Tenez le tige de tapis près de la tête sphérique avec votre paume vers le haut, et pliez votre bras à angle droit comme montré.
- Tirez votre coude vers votre hanche et poussez avec votre poids corporel.



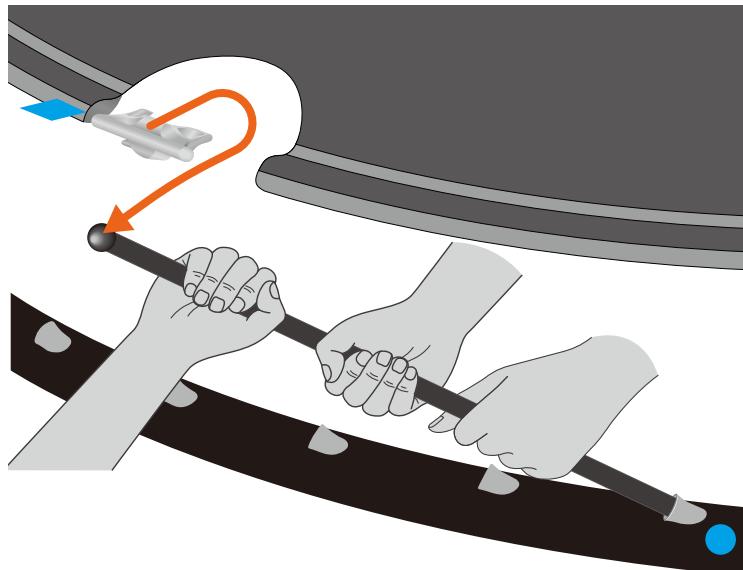
**REMARQUE** - Ne tordez pas et ne faites pas pivoter le bord du tapis lors du retrait d'une tige du tapis. Cela pourrait causer des blessures graves ou des dommages.



**CONSEIL** - Gardez le tapis à niveau lorsque vous installez ou retirez les tiges de tapis.

## DÉMONTAGE 2b

TECHNIQUE D'ENLÈVEMENT DES TIGES DE TAPIS.  
Veuillez lire le suivant avant de continuer. NE PAS  
enlever les tiges de tapis sans revoir les instructions.



### La personne hors de la trampoline :

- Guidez la boule à l'extrémité de la tige de tapis d'un seul mouvement fluide selon le trajet indiqué :
  1. D'abord, poussez vers le haut et vers l'avant, en direction du centre du tapis
  2. Puis, vers le bas et à l'écart du dessous du tapis
  3. Enfin, tirez doucement vers vous, en guidant la tige jusqu'à sa position de repos

### La personne à l'intérieur de la trampoline :

- Tirez la tige de tapis pour assister la personne à l'extérieur en guidant la tête sphérique hors de la douille.
- Gardez une prise ferme jusqu'à ce que la tête sphérique soit hors de la douille en plastique.

**Avertissement** - Faites preuve de prudence avec toute tige sous tension jusqu'à ce que vous soyez certain qu'elle est bien assemblée ou démontée. Gardez le visage loin des tiges sous tension.

**Avertissement** - Les deux personnes doivent maintenir une prise ferme sur la tige jusqu'à ce qu'elle soit bien appuyée.

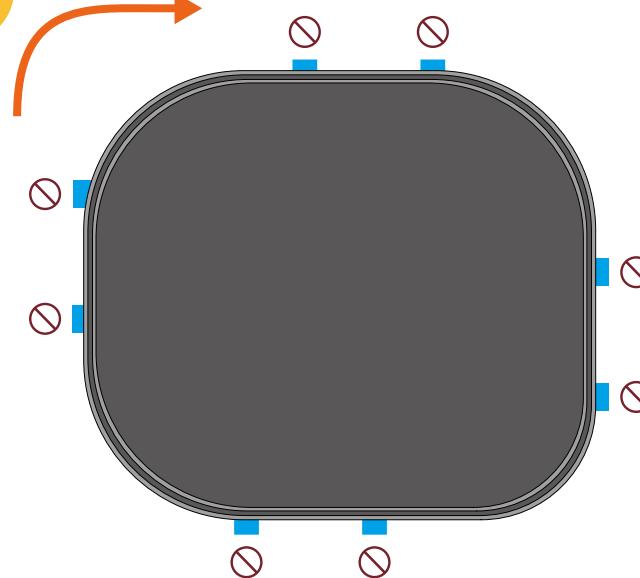


## DÉMONTAGE 3

# INSTRUCTIONS POUR ENLÈVER LES TIGES

1 x 2  
PERSONNES

### VUE DU DESSUS



- En travailler dans le sens horaire entre les étiquettes bleues ■ , retirez une tige sur deux. NE PAS enlever les tiges installées aux étiquettes bleues ■ ■ . Répétez l'étape ci-dessus ( en enlever une tige sur deux ) quelque fois au tour de la trampoline, jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les tiges de tapis installée aux étiquettes bleues ■ .
- Continuer dans le sens horaire et enlevez la tige finale à chaque étiquette bleue ■ . Pour enlever celles-ci il faut tirer le bord du tapis en poussant la tige.
- Enlevez les tiges du cadre en métal et puis ramasser le filet, le tapis, et les tiges.
- Démontez le cadre en métal dans l'ordre inverse qu'il a été assemblé.



**Avertissement** - Faites preuve de prudence avec toute tige sous tension jusqu'à ce que vous soyez certain qu'elle est bien assemblée ou démontée. Gardez le visage loin des tiges sous tension.



**Remarque** - Suivez la séquence montrée pour distribuez la tension également sur le tapis. Si vous ne suivez pas cette séquence, il peut être très difficile à démonter le tapis.

## **DU PLAISIR SPRINGFREE POUR DES ANNÉES À VENIR**

Bienvenue à la famille Springfree! Chacun de nos trampolines ont été entièrement testés pour la fonctionnalité et l'exécution ultime et inspectés pour garantir la plus haute qualité. Si vous rencontrez des difficultés durant l'installation ou si vous détectez jamais un problème avec n'importe pièce de votre produit, veuillez suivre les directives pertinents à votre région, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle Trampoline Springfree® le plus près de chez vous. Vous pouvez également soumettre votre demande de réclamation au titre de la garantie en ligne au <http://springfr.ee/wclaim>. Si vous avez acheté votre achat dans un magasin, contactez Trampoline d'abord, avant de retourner votre produit.

En tant que membre de la famille Springfree, vous pouvez compter sur plusieurs années de plaisir dans votre arrière cour. Non seulement notre engagement envers la qualité et la sécurité vous apporte une tranquillité d'esprit, mais vous aurez aussi accès au soutien et à l'expertise de notre chaleureuse équipe du service à la clientèle.

### **SOUTIEN POUR L'ENTRETIEN**

Comme tout autre investissement de votre maison, votre trampoline Springfree aura besoin d'un entretien de base afin de le conserver en parfaite condition pendant plusieurs années. En tant que propriétaire d'un trampoline Springfree, vous recevrez des conseils pratiques et des rappels cordiaux afin de vous aider à entretenir votre trampoline.

### **REEMPLACEMENT DES PIÈCES**

Votre trampoline Springfree est conçu pour être robuste et solide, mais comme tout autre produit installé à l'extérieur, il est possible que des incidents et des dommages surviennent. C'est pourquoi nous fournissons des pièces détachées pour tous les modèles de trampoline Springfree et notre équipe du service à la clientèle est toujours disponible pour vous aider.

## **NETTOYAGE**

Avec le temps, des saletés et des particules s'accumuleront sur votre trampoline en conséquence du climat et de l'environnement de votre région. Nous recommandons de laver votre trampoline au moins deux fois par an. Le seul produit de nettoyage pouvant être utilisé sur votre trampoline est un détergent à vaisselle doux. Assurez-vous que ce produit est sans teinture, sans produits chimiques, non toxique, et ne présente aucun risque pour les mains. N'utilisez aucun produit de nettoyage domestique ou industriel, y compris les produits à base d'huile, de solvant ou d'insecticide à base d'hydrocarbure sur votre trampoline. L'application de tels produits peut entraîner une dégradation de votre trampoline.

1. Les étapes prescrites ci-dessous sont basées sur un trampoline déjà entièrement assemblé.

2. Utilisez un seau d'eau tiède, propre et un balai à poils doux.
3. Mouillez le filet et le tapis du trampoline en utilisant un tuyau d'arrosage.
4. Appliquez la solution de lavage sur le filet en utilisant le balai à poils doux tout autour du trampoline.
5. Utilisez le même balai à poils doux sur le tapis.
6. Ensuite, rincez bien le trampoline avec de l'eau. REMARQUE : Tout résidu de produit de nettoyage sur le tapis, peut entraîner une surface glissante de celui-ci et provoquer un risque de blessure pour les utilisateurs.

## **SOINS ET ENTRETIEN**

Les composants de ce trampoline peuvent se détériorer, à différents degrés, en raison de son utilisation normale et des conditions environnementales telles que les rayons du soleil, la pluie, le sel et la chaleur. Il est essentiel d'examiner le trampoline avant chaque utilisation et de remplacer les pièces qui sont usées, défectueuses ou manquantes avant la prochaine utilisation. N'utilisez que les pièces qui sont recommandées et fournies par Springfree. Une supervision compétente est essentielle. Veuillez assurer la supervision de toutes les personnes qui utilisent le trampoline, peu importe leur âge et leur habilité.

1. Perforations, effilochages, déchirures, trous sur le tapis ou le sur le filet.
2. Détérioration des coutures ou du tissu sur le tapis ou le filet.
3. Tiges brisées, manquantes, fragmentées ou tiges de tapis détachées de la bordure du tapis.
4. Un tapis ou un filet de sécurité, affaissé, non ajusté ou mal attaché.
5. Système d'ouverture de l'enceinte brisé ou endommagé (p. ex. fermeture éclair ou filet de l'enceinte).
6. Tiges de tapis pas complètement insérées dans les crampons de tapis ou la boule, située à l'extrémité de la tige de tapis, n'est pas correctement enclenchée dans le crampon de tapis.
7. Supports pour tiges de tapis détériorés, manquants ou endommagés.
8. Tiges du filet de sécurité (noires) sont manquantes, brisées, mal assemblées ou mal insérées dans la pochette du filet.
9. attaches C-clips sont absentes des douilles de tige du filet de sécurité situées sur le cadre.
10. Cadre plié, brisé, ou saillie tranchante.
11. Vérifiez que les joints de la structure sont installés correctement et assurez-vous que tous les écrous et boulons sont installés et vissés de façon sécuritaire.
12. Si votre trampoline est à l'extérieur, nous vous recommandons de vous munir d'un dispositif afin d'éviter les déplacements causés par des vents violents ou de désinstaller les composantes pouvant s'envoler telles que la toile et le filet de sécurité.
13. Selon les recommandations de l'industrie, il est conseillé de régulièrement vérifier certains composants du trampoline, tel que le filet, pouvant être exposés à de

hauts niveaux d'usure et aux rayons UV. Si nécessaire, les remplacer tous les 10 ans ou lorsqu'elles sont endommagées.

## VÉRIFICATION DU TRAMPOLINE

Votre trampoline Springfree a été conçu avec des matériaux de haute qualité, résistant aux conditions météorologiques. Cependant, tous les produits subissent une usure normale, il est donc important d'inspecter votre trampoline de temps à autre. Utilisez cette liste de contrôle pour vous guider dans l'inspection de votre Springfree et ainsi vous assurer que votre trampoline reste en très bon état.

Date d'Achat :

jour / mois / année

(Conservez votre preuve d'achat)

Date d'Installation :

jour / mois / année

(Voir l'étiquette de série sur le filet de sécurité pour y trouver la date d'installation)

### POSITIONNEMENT DU TRAMPOLINE

- Le trampoline est placé sur une surface stable, plane et de niveau.
- Le trampoline est placé sur une surface souple (p. ex. gazon bien entretenu).
- Maintenir un dégagement minimum de 5 m / 16.5 pi au-dessus du tapis (aux États-Unis et au Canada, 7.3 m / 24 pi au-dessus du trampoline à partir du niveau du sol) pour empêcher les utilisateurs d'entrer en contact par inadvertance avec d'autres risques potentiels tels que des fils électriques, des branches d'arbres ou corde à linge.
- Maintenir un dégagement minimum de 1.5 m / 5 pi (en Europe, 2 m / 6.5 pi) sur tous les côtés du trampoline. Cette zone ne doit pas inclure béton, bitume, brique ou autres surfaces dures ou être à proximité d'autres installations conflictuelles (par exemple piscines, balançoires, toboggans, jeux de jardin) car ils peuvent provoquer des blessures graves si les utilisateurs tombent du trampoline.
- L'espace sous le trampoline doit être libre de tout objet (p. ex. bicyclettes, tondeuses, outils de jardinage et jouets).

### CADRE DU TRAMPOLINE

- Le cadre est en bon état (p. ex. n'est pas plié, brisée ou rouillé) et n'a pas de bords tranchants.
- Les jambes et les joints du cadre sont fixés et boulonnés en place et les jambes centrales sont positionnées sous le cadre.
- Les jambes et les joints du cadre sont en bon état (p. ex. aucun signe d'usure ou de corrosion).

### SYSTÈME DE SUSPENSION DU TRAMPOLINE

- Les tiges de tapis ne sont pas endommagées.
- Toutes les tiges de tapis sont correctement enclenchées dans les supports pour les tiges de tapis et dans les douilles du cadre. REMARQUE : Toujours faire la vérification en dessous du tapis du trampoline.
- Les gaines des tiges de tapis ne se sont pas détériorées.

### TAPIS DU TRAMPOLINE (SURFACE DE SAUTS)

- Le tapis est en bon état (p. ex. aucune perforation, déchirure, trou, affaissement ou tout autre dommage).
- Le tissu et les coutures autour du tapis sont en bon état.
- Les crampons des tiges de tapis sont correctement placés dans le tapis (p. ex. petite languette à l'extérieur du tapis). REMARQUE : Toujours faire la vérification en dessous du tapis du trampoline.

### FILET DE SÉCURITÉ DU TRAMPOLINE

- Le filet de sécurité est en bon état (p. ex. aucune perforation, déchirure, trou, affaissement ou tout autre dommage).
- Les coutures du filet de sécurité sont en bon état (p. ex. autour des trous de tige du filet, fermetures éclair).
- La fermeture éclair du filet de sécurité fonctionne correctement.
- Les attaches C-clips, situées à la base des tiges du filet de sécurité, sont toutes présentes et correctement enclenchées.
- Toutes les tiges du filet de sécurité (noires) sont correctement installées (p. ex. jointures adéquatement enclenchées, boule de la tige du filet de sécurité (noire) complètement logée dans la pochette en haut du filet de sécurité et le bas de la tige, complètement logé dans la douille du cadre).

Si vous avez coché une des cases, veuillez communiquer avec le centre de service à la clientèle Trampoline Springfree le plus près de chez vous.

REMARQUE : Ceci est une vérification seulement. Si vous devez désassembler une pièce du trampoline, veuillez vous référer aux instructions de désassemblage du trampoline et du filet de sécurité, conformez-vous à toutes les mises en garde et suivez toutes les étapes indiquées.

### ENTRETIEN HIVERNAL

Les clients qui habitent dans des climats froids demandent souvent comment entretenir leur trampoline en hiver. Les trampolines Springfree sont faits de matériaux résistant aux intempéries. Cependant, plusieurs mesures peuvent être prises pour protéger votre trampoline contre les conditions hivernales extrêmes.

1. Si une météo violente ou de fortes chutes de neige est prévue, déplacez votre trampoline dans un endroit abrité ou démontez-le.
2. Ne laissez pas la neige ou la glace s'accumuler sur le trampoline (comme illustré ci-dessous) car cela pourrait endommager les tiges de tapis blanches. Les dommages causés par la neige sur le trampoline ne sont pas couverts par la garantie.
3. L'outil le plus efficace pour éliminer l'accumulation de neige sur votre trampoline est le balai à poils doux. N'utilisez pas de pelle pour enlever la neige car vous pourriez endommager le tapis ou le filet du trampoline.

## AVERTISSEMENTS À L'INTENTION DES UTILISATEURS

Veuillez lire attentivement les précautions suivantes avant de commencer la procédure d'assemblage. Conservez-les pour une consultation future.

1. Ne dépassez pas le poids maximal autorisé de l'utilisateur. (Consultez les instructions d'installation et les étiquettes d'avertissement du trampoline).
2. Les enfants doivent être éduqués par des adultes responsables à toujours monter et descendre par la porte du trampoline, et ne jamais sauter du trampoline au sol pour descendre ou de sauter sur le trampoline pour monter sur celui ci. Il est dangereux de sauter ou rebondir sur le trampoline lors du démontage. Ne jamais utiliser des ressorts ou des éléments de suspension comme des poignées quand vous montez ou descendez du trampoline.
3. Ne vous servez pas du trampoline comme tremplin pour atterrir sur d'autres objets. Utilisez le trampoline pour un usage normal.
4. Saugez au centre du tapis. Atterrir sur ou près du bord du tapis peut faire rebondir l'utilisateur ou le faire tomber maladroitement et entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, aux bras, aux chevilles ou d'autres blessures graves.
5. Amortissez les rebonds en fléchissant les genoux au moment où les pieds entre en contact avec le tapis du trampoline. Maîtrisez cette manœuvre avant d'essayer tout autre exercice.
6. Il est recommandé de bien maîtriser les sauts et les positions de base avant de tenter des manœuvres plus avancées. Il est possible d'exécuter une gamme variée de manœuvres sur le trampoline en effectuant plusieurs enchainements et combinaison de sauts de base, ou en enchaînant des sauts de base les uns après les autres, avec ou sans rebonds.
7. Evitez de sauter trop haut ou trop longtemps. Demeurez assez bas jusqu'à ce que vous maîtrisez vos bonds et l'atterrissement répété au centre du trampoline. Veillez à toujours bien maîtriser vos bonds. Atterrir sur ou près du bord du tapis peut faire rebondir l'utilisateur ou le faire tomber maladroitement et entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, aux bras, aux chevilles ou d'autres blessures graves. La maîtrise est plus importante que la hauteur du saut. N'essayez pas de sauter au dessus de l'enceinte.
8. Gardez la tête bien droite et regardez le périmètre du trampoline. Cela vous aidera à conserver la maîtrise de vos rebonds.
9. Pour acquérir des compétences de trampoline plus avancés contacter un club de gymnastique / trampoline.
10. Limitez l'usage en continue. Évitez de sauter quand vous êtes fatigué.
11. Ne laissez personne aller sous le trampoline, particulièrement les enfants.
12. Ne sautez pas sur le trampoline quand le tapis est mouillé. Le tapis peut être glissant et provoqué un atterrissage moins sûr.
13. Tenez les enfants loin du trampoline pendant que des personnes sautent sur celui ci, étant donné que le bord peut osciller énergiquement. Il y a un risque de blessure si la personne sautant sur le trampoline atterrit lourdement sur le bord ou à proximité de celui ci.
14. N'utilisez pas le trampoline sous l'effet de l'alcool ou drogues. L'équilibre, la perception et l'évaluation des risques seront affectés et peuvent entraîner des blessures.
15. Portez des vêtements confortables ne pouvant pas entraîner d'emmèlement ou d'étranglement au trampoline. Ne portez pas de bijoux ou de cordons pouvant entraîner un emmèlement ou un étranglement au trampoline. Retirez les chaussures, car ils peuvent endommager le tapis et augmenter le risque de blessure.
16. Les adultes doivent donner l'exemple dans l'utilisation du trampoline lorsque des enfants sont présents.
17. Une supervision active est toujours essentielle quand des enfants utilisent le trampoline.
18. Entrez et sortez uniquement par la porte du trampoline destinée à cet effet.
19. Ne mangez pas en sautant. Ne sautez pas immédiatement après un repas.
20. Fermez toujours la porte du trampoline avant de sauter.
21. Videz les poches et les mains avant de sauter.
22. Ne rampez pas sous le trampoline.
23. Bloquez l'accès au trampoline lorsque ce dernier n'est pas utilisé. Protégez-les contre un usage non-autorisé. Si le trampoline dispose d'une échelle d'accès, le superviseur doit enlever celle ci avant de quitter les lieux afin de prévenir l'accès sans surveillance par des enfants de moins de six (6) ans.
24. Utilisez le trampoline uniquement si le filet de sécurité n'est pas troué, les tiges solidement insérées dans leur douille respective, les douilles fermement fixées à l'armature et le filet correctement assemblé.
25. Le système de filet a été conçu pour empêcher les utilisateurs de tomber en dehors du trampoline. N'autorisez pas les utilisateurs à sauter intentionnellement vers ou sur le filet, car cela peut déséquilibrer le trampoline et un impact répété peut endommager le filet. Ne pas s'accrocher, donner des coups de pied, couper ou grimper sur le filet. Ne tentez pas de sauter par-dessus où grimper sous le filet.
26. Ne fixez rien à l'enceinte qui ne soit pas un accessoire approuvé par le fabricant ou ne faisant pas partie du système de l'enceinte.
27. Cette enceinte doit uniquement être utilisée avec certains trampolines. Veuillez lire et respecter toutes les mises en garde et les directives avant d'utiliser le trampoline et l'enceinte. Les mises en garde et les directives d'entretien et d'utilisation du trampoline sont fournies afin de promouvoir un usage sûr et agréable.
28. Vérifiez le trampoline / filet avant chaque utilisation et assurez-vous qu'il soit bien positionné et en bon état. Remplacez les pièces usées, manquantes ou endommagées. Utilisez uniquement les pièces qui sont recommandés par le fabricant.
29. Fixez le trampoline avant des conditions de vent fort. N'utilisez pas le trampoline en cas de vent fort et sécurisez-le.
30. Gardez le filet bien fixé au trampoline selon les instructions du fabricant. Un défaut d'assemblage, de maintenance, de sécurisation du trampoline / filet peut entraîner des blessures graves, la strangulation ou la mort.
31. Pour usage domestique seulement. Le trampoline est destiné à un usage

- intérieur / extérieur. Consultez la rubrique installation.
- 32. Les modifications apportées sur le trampoline (par exemple, l'ajout d'un accessoire) doivent être effectués selon les instructions du fabricant.
  - 33. Le trampoline ne doit ni être installé sur du béton, asphalte ou toute autre surface dure, ni à proximité d'autres installations conflictuelles (par exemple, pataugeoires, balançoires, toboggans, jeux, etc.).
  - 34. Le bord du trampoline Springfree est conçu pour réduire les blessures. Il n'a pas été conçu pour faire face à une activité continue ou pour des périodes d'activité intense. Ne sautez pas délibérément sur le rebord. Atterrir sur ou près du bord du tapis peut faire rebondir l'utilisateur ou le faire tomber maladroitement et entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, aux bras, aux chevilles ou d'autres blessures graves.
  - 35. Contrôlez toutes les pièces du trampoline pour détecter d'éventuels signes d'usure ou d'endommagement avant son remontage et son utilisation.

## PREVENTION DES ACCIDENT

### RESPONSABILITES DES PROPRIETAIRES ET DES PERSONNES ASSURANT LA SUPERVISION

- 1. Toute utilisation du trampoline doit se faire sous la supervision d'une personne adulte et bien renseignée.
- 2. Une supervision compétente est essentielle. Veuillez assurer la supervision de toutes les personnes qui utilisent le trampoline, peu importe leur âge et leur habilité.
- 3. Comprenez et appliquez toutes les règles et les informations de sécurité du mode d'emploi.
- 4. Evaluatez les niveaux d'habileté, offrez des directives de base à l'égard des sauts et assurez-vous que tous les utilisateurs comprennent et observent les consignes de sécurité du trampoline.
- 5. Bloquez l'accès au trampoline et de l'enceinte lorsque ces derniers ne sont pas utilisés. Protégez-les contre un usage non-autorisé. Si le trampoline dispose d'une échelle d'accès, le superviseur doit enlever celle ci avant de quitter les lieux afin de prévenir l'accès sans surveillance par des enfants de moins de dix (6) ans.
- 6. Tenez les enfants loin du trampoline pendant que des personnes sautent sur celui ci, étant donné que le bord peut osciller énergiquement. Il y a un risque de blessure si la personne sautant sur le trampoline atterrit lourdement sur le bord ou à proximité de celui ci.
- 7. Ne laissez personne passer sous le trampoline particulièrement les enfants.
- 8. Pas plus d'une personne à la fois. L'emploi du trampoline par plusieurs personnes en même temps augmente le risque de perte de contrôle, ce qui peut entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, ou d'autres blessures graves.
- 9. Inspectez le trampoline et l'enceinte avant chaque utilisation afin d'éviter les risques potentiels.
- 10. Gardez le filet bien fixé au trampoline selon les instructions du fabricant. Un défaut d'assemblage, de maintenance, de sécurisation du trampoline / filet peut entraîner

- des blessures graves, la strangulation ou la mort.
- 11. Ne fixez rien à l'enceinte qui ne soit pas un accessoire approuvé par le fabricant ou ne faisant pas partie du système de l'enceinte.
- 12. Une confiance excessive peut conduire à des blessures.

### RESPONSABILITES DES SAUTEURS

- 1. Les enfants doivent être éduqués par des adultes responsables à toujours monter et descendre par la porte du trampoline, et ne jamais sauter du trampoline au sol pour descendre et de sauter sur le trampoline pour monter sur celui ci. Ne jamais utiliser des ressorts ou des éléments de suspension comme des poignées quand vous montez ou descendez du trampoline.
  - 2. Réchauffez vos muscles avant d'effectuer des sauts. Cela permettra d'augmenter votre circulation sanguine, ce qui améliore la flexibilité et la mobilité des articulations tout en réduisant le risque de blessure.
  - 3. Au début, effectuez de petits sauts maîtrisés au centre du tapis. Vous devez comprendre les techniques de base. Consultez la section des exercices de base dans le présent guide d'utilisation pour obtenir des renseignements supplémentaires.
  - 4. Vous devez comprendre et respecter toutes les règles de sécurité. En particulier, ne tentez pas et ne permettez pas l'exécution de saut périlleux et n'admettez pas plus d'une personne à la fois sur le trampoline ou dans l'enceinte.
  - 5. Assurez-vous que le trampoline est toujours utilisé sous la supervision d'une personne adulte.
  - 6. Videz les poches et les mains avant de sauter.
  - 7. Fermez toujours le filet avant de sauter.
  - 8. Ne mangez pas tout en sautant. Ne sautez pas immédiatement après un repas.
  - 9. Evitez de sauter trop haut ou trop longtemps. Demeurez assez bas jusqu'à ce que vous maîtrisez vos bonds et l'atterrissement répété au centre du trampoline. Veillez toujours à bien maîtriser vos bonds. Atterrir sur ou près du bord du tapis peut faire rebondir l'utilisateur ou le faire tomber maladroitement et entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, aux bras, aux chevilles ou d'autres blessures graves. La maîtrise est plus importante que la hauteur du saut. N'essayez pas de sauter au dessus de l'enceinte.
  - 10. Ne vous servez pas du trampoline comme tremplin pour atterrir sur d'autres objets. Utilisez le trampoline dans un usage normal.
- Pour obtenir de plus amples renseignements ou du matériel didactique supplémentaire, communiquez avec un moniteur de trampoline certifié.

# EXERCICES DE BASE

## SAUTER

La technique de base la plus importante pour effectuer des sauts sur un trampoline consiste à maîtriser la hauteur et l'atterrissement de votre saut. Le saut de base doit toujours être bas. Les sauts en hauteur exécutés de manière imprudente ne doivent jamais être permis. Le but est d'atterrir le plus près possible du centre du tapis. Atterrir sur ou près du bord du tapis peut faire rebondir l'utilisateur ou le faire tomber maladroitement et entraîner des blessures à la tête, au cou, au dos, aux jambes, aux bras, aux chevilles ou d'autres blessures graves.

## ARRÊTER

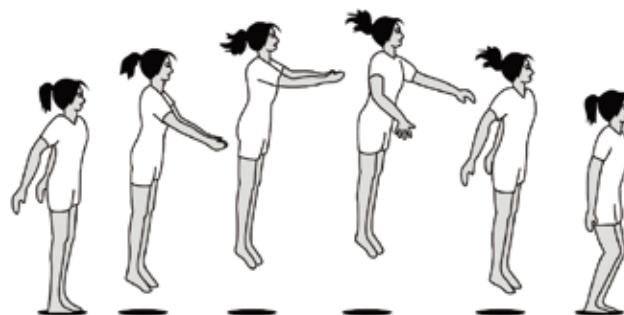
Cette technique permet au sauteur de prendre le contrôle en arrêtant rapidement. Cela s'effectue en gardant les pieds en contact avec la toile et en absorbant le rebond avec les genoux et la taille. Cette technique doit être apprise en premier et être employée chaque fois que vous vous sentez en déséquilibre ou que vous n'atterrissez pas au centre de la toile. Pour apprendre l'arrêt d'un saut :

1. Placez-vous au centre de la toile, les pieds écartés à la largeur des hanches.
2. Exécutez environ trois sauts faciles. Optez pour des sauts bas et maîtrisés.
3. Fixez le regard sur le périmètre du trampoline en sautant afin de garder l'équilibre.
4. Arrêtez le saut en pliant les genoux et les hanches tout en gardant les pieds en contact avec la toile.

## GARDER L'ÉQUILIBRE

Les bras jouent un rôle important dans la maîtrise et l'élévation des sauts.

1. Quand vous vous élèvez dans les airs, vos bras doivent être dans une position fixe, environ à la hauteur des épaules.
2. Vous devez garder les bras dans cette position d'équilibre jusqu'à ce que vous commeniez à redescendre.
3. Vous décrirez alors des cercles vers le bas avec vos bras, légèrement derrière les hanches, prêt à les lever à nouveau en rebondissant.



## VARIANTES DE SAUTS

Les illustrations ci-dessous montrent trois variantes de sauts: le saut groupé, le saut carpé et le saut carpé jambes écartées. Ces manœuvres doivent être exécutées au point culminant du saut, avant de reprendre une position normale d'atterrissement sur les pieds. Exercez-vous à exécuter ces variantes simples et concentrez-vous sur le perfectionnement de la forme. Assurez-vous que vos orteils sont pointés et que vos doigts sont droits. Il s'agit de variantes simples du saut de base, très importantes pour acquérir de l'expérience matière de coordination des mouvements.

LE SAUT GROUPÉ



LE SAUT CARPÉ



LE SAUT CARPÉ  
JAMBES ÉCARTÉES



## LES ATERRISSEMENTS

Vous devez d'abord vous exercer à adopter la position adéquate pour tous les atterrissages – assis, sur les mains et les genoux et sur le ventre – sur le sol de manière stationnaire, puis sur la toile du trampoline. Les atterrissages doivent être exécutés après avoir « activé » la toile du trampoline. Pour activer la toile, pliez les genoux et appuyez à plusieurs reprises sur la toile du trampoline, ce qui mettra la toile en mouvement. Les pieds doivent rester en contact avec la toile pendant tout le mouvement d'activation.

## ATERRISSEMENT EN POSITION ASSISE

Pour apprendre à atterrir en position assise :

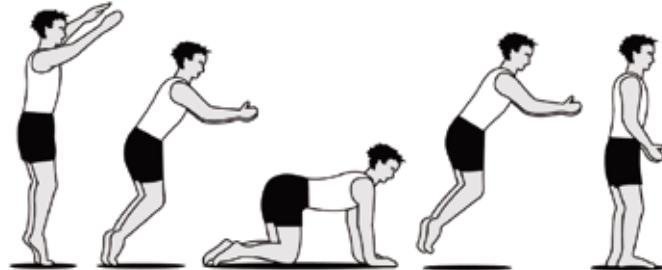
1. Debout, activez la toile à plusieurs reprises.
2. Soulevez les pieds au point culminant du dernier rebond et asseyez-vous. Vous devez atterrir de manière à ce que votre corps soit en position assise, les jambes droites vers l'avant et les orteils pointés. Les mains doivent être à plat sur la toile, près des hanches. Les doigts doivent être rapprochés et les orteils pointés.
3. Poussez sur la toile avec les mains pour rebondir et revenir sur les pieds.



## ATTERISSAGE SUR LES MAINS ET LES GENOUX

Vous devez d'abord vous exercer à adopter la position adéquate pour tous les atterrissages – assis, sur les mains et les genoux et sur le ventre – sur le sol de manière stationnaire, puis sur la toile du trampoline. Les atterrissages doivent être exécutés après avoir « activé » la toile du trampoline. Pour activer la toile, pliez les genoux et appuyez à plusieurs reprises sur la toile du trampoline, ce qui mettra la toile en mouvement. Les pieds doivent rester en contact avec la toile pendant tout le mouvement d'activation. Pour apprendre à atterrir en position assise :

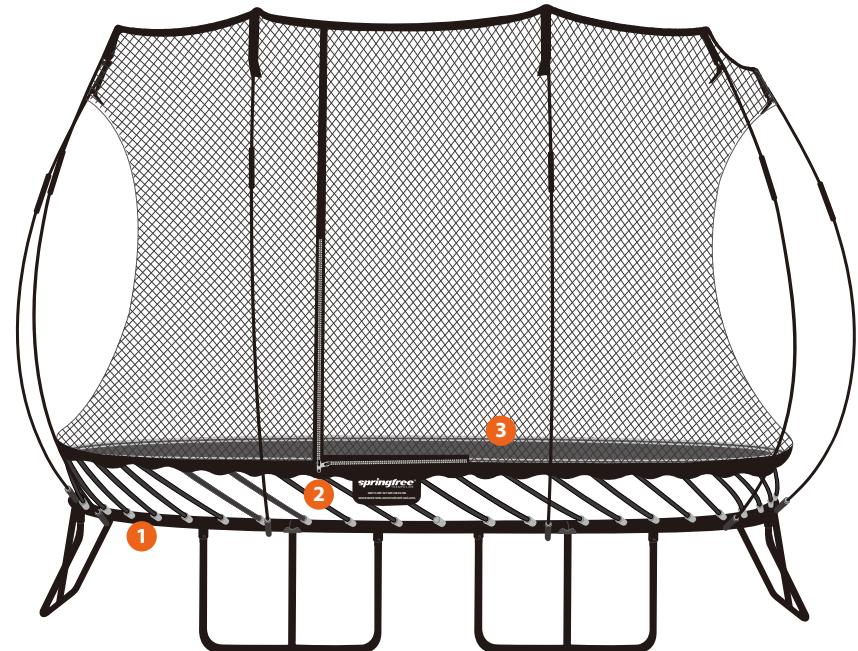
1. Debout, activez la toile à plusieurs reprises.
2. Soulevez les pieds au point culminant du dernier rebond et asseyez-vous. Vous devez atterrir de manière à ce que votre corps soit en position assise, les jambes droites vers l'avant et les orteils pointés. Les mains doivent être à plat sur la toile, près des hanches. Les doigts doivent être rapprochés et les orteils pointés.
3. Poussez sur la toile avec les mains pour rebondir et revenir sur les pieds.



## VOUS DEVRIEZ VRAIMENT LIRE CECI...

### INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA GARANTIE DE VOTRE TRAMPOLINE

Nous vous encourageons à enregistrer en ligne la garantie pour votre trampoline Springfree® dans l'année suivant la date d'achat à [springfr.ee/w-reg](http://springfr.ee/w-reg). En enregistrant votre garantie, cela nous permet de fournir une assistance future et de vous envoyer des notifications importantes sur le produit. Vous pouvez également enregistrer votre produit en contactant votre bureau local de Springfree Trampoline à [www.springfree.com](http://www.springfree.com). Pour compléter votre enregistrement, vous devrez fournir votre nom, adresse, modèle de trampoline et numéro de série, date et lieu d'achat ainsi qu'une copie de votre reçu d'achat. Nous vous recommandons de conserver votre reçu d'achat dans un endroit sûr pour vous assurer d'avoir ces informations. Le numéro de série du cadre se trouve sur l'une des sections du cadre sur une étiquette ou gravé directement dans le cadre (1). Le numéro de série du filet se trouve sous les avertissements cousus (2). Le numéro de série du tapis est à côté des avertissements cousus (3). Vos renseignements personnels demeureront strictement confidentiels et ne seront ni donnés ni vendus. Pour en savoir plus sur notre politique de confidentialité, allez à [springfr.ee/p-policy](http://springfr.ee/p-policy).



### CE QUI EST COUVERT

Springfree Trampoline garantit votre trampoline contre les défauts de matériaux et de fabrication du fabricant d'origine. Tous les composants du trampoline sont garantis pendant dix (10) ans, et l'Échelle et le panier de basket-ball sont garantis pendant un (1) an, à compter de la date d'achat (preuve d'achat requise). Cette garantie n'est valide que si elle est utilisée à des fins domestiques, conformément au Manuel Assemblage du trampoline et de l'enceinte, installation, réparations, entretien, sécurité et utilisation, sauf en cas d'exemption par la législation locale. Cette garantie vous fournit, sans frais supplémentaires, toutes les pièces nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de votre trampoline tout au long de la période de garantie. Vous avez le droit de faire réparer ou remplacer les marchandises si elles ne sont pas de qualité acceptable.

### CE QUI N'EST PAS COUVERT

Springfree Trampoline n'est pas responsable des coûts, dommages ou réparations occasionnés par :

- Trampolines achetés chez un détaillant non autorisé.

- Installation inappropriée conforme au manuel Assemblage du trampoline et de l'enceinte, installation, réparations, entretien, sécurité et utilisation.
- Utilisation ou manipulation imprudente, mauvais usage, abus ou manque d'entretien ou utilisation non conforme au manuel Assemblage du trampoline et de l'enceinte, installation, réparations, entretien, sécurité et utilisation.
- L'usure normale résultant de l'utilisation du trampoline.
- Sources externes comme les événements météorologiques, le vol, les incendies, les feux d'artifice, les dommages causés par les animaux, les coupures, les brûlures ou le vandalisme.
- Réparations ou modifications effectuées par des parties ou des agents non autorisés.
- Utilisation du trampoline à des fins autres que domestiques (c'est-à-dire à des fins commerciales ou de location), sauf en cas d'exemption par la législation locale.
- Cette garantie limitée ne couvre pas les mauvais usages ou les imperfections mineures dans les trampolines qui répondent aux spécifications de conception ou qui ne modifient pas sensiblement les fonctionnalités.

#### **SOUMISSION DE VOTRE DEMANDE SOUS GARANTIE**

Si vous pensez que votre trampoline Springfree présente un défaut du fabricant et que vous devez faire une réclamation sous garantie, vous pouvez soumettre votre réclamation sous garantie en ligne à <http://springfr.ee/w-reg>. Vous pouvez également soumettre votre demande sous garantie en contactant votre bureau local de Springfree Trampoline à [www.springfree.com](http://www.springfree.com). Les conditions de la garantie limitée demandent que vous contactiez Springfree Trampoline avec votre nom de modèle, numéro de série, date et lieu d'achat et une numérisation de votre reçu d'achat. Les pièces de rechange fournies en vertu de la présente garantie ne prolongent pas la période de garantie. Les pièces de rechange bénéficient d'une garantie égale au solde résiduel de la garantie du trampoline d'origine.

#### **LIMITATIONS DE LA GARANTIE**

- Cette garantie contient certaines limitations et vous confère des droits juridiques précis. Vous pourriez également avoir d'autres droits qui varient selon la province, l'état ou le territoire, à moins d'être exemptés par les lois et les lois locales.
- Springfree Trampoline n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou consécutifs découlant de ou en relation avec l'utilisation ou l'exécution du produit ou tout autre dommage à l'égard de toute perte économique, perte de biens, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation, coût d'enlèvement, installation, démontage ou autres dommages indirects.
- Springfree Trampoline ne sera pas responsable des dommages consécutifs ou accessoires que vous pourriez subir lors de l'achat et de l'utilisation de votre trampoline.
- Toute garantie implicite relative à votre trampoline, y compris, mais sans s'y limiter, la garantie de qualité marchande ou la garantie d'aptitude à un usage particulier, est limitée à la durée de la présente garantie.
- Pour les trampolines de couleurs personnalisées, les pièces de rechange de couleur spécifiques ne sont pas garanties et sont basées sur la disponibilité uniquement. Springfree fournira des pièces de rechange qui sont des pièces compatibles pour satisfaire la réclamation sous garantie, même si le remplacement de la pièce diffère en couleur de votre achat d'origine.
- Pour les clients en Australie, nos produits viennent avec des garanties qui ne peuvent pas être exclues en vertu de la loi australienne sur la consommation. Vous avez droit à un remplacement ou à un remboursement pour une défaillance majeure et à une indemnisation pour toute autre

perte ou dommage raisonnablement prévisible. Vous avez également le droit de faire réparer ou remplacer les marchandises si elles ne sont pas de qualité acceptable et si la défaillance ne constitue pas une défaillance majeure. Cette garantie limitée comprend tous les frais d'expédition associés pour vous expédier les pièces de rechange sous garantie. L'installation des pièces de rechange sera couverte par cette garantie pendant les trois premières années suivant l'achat si l'installation par un installateur de trampoline Springfree autorisé a été payée au moment de l'achat.

- Si vous avez acheté ce trampoline en Nouvelle-Zélande, les lois de la Nouvelle-Zélande s'appliquent. Tout litige survenant en lien avec votre achat de trampoline Springfree sera résolu conformément aux lois néo-zélandaises. Rien dans notre garantie ne limite vos droits en vertu de la Consumer Guarantees Act 1993, la Fair Trading Act 1986 ou toute autre loi de la Nouvelle-Zélande. Cette garantie limitée comprend tous les frais d'expédition associés pour vous expédier les pièces de rechange sous garantie. L'installation des pièces de rechange sera couverte par cette garantie pendant les trois premières années suivant l'achat si l'installation par un installateur de trampoline Springfree autorisé a été payée au moment de l'achat.
- Pour les clients au Canada et aux États-Unis d'Amérique : Cette garantie limitée comprend tous les frais d'expédition associés pour vous expédier les pièces de rechange sous garantie. L'installation des pièces de rechange sera couverte par cette garantie pendant les trois premières années suivant l'achat si l'installation par un installateur de trampoline Springfree autorisé a été payée au moment de l'achat.
- Pendant une période maximale de 3 ans après l'achat, l'acheteur initial qui a acheté auprès d'un vendeur autorisé de Springfree peut transférer cette garantie limitée à une autre personne. L'acheteur original de Springfree devra contacter le bureau de Springfree Trampoline le plus proche pour autoriser ce transfert. Cette garantie ne couvre pas les accessoires de Springfree.

Si vous avez des questions ou des préoccupations au sujet de cette garantie limitée ou si votre garantie est expirée et que vous devez acheter des pièces de rechange, veuillez communiquer avec le bureau Springfree Trampoline le plus près : [www.springfree.com](http://www.springfree.com).

Trampoline®, FlexiNet™, SoftEdge™, FlexrHoop™, FlexrStep™ et FlexrShade™ sont des marques déposées de Board & Batten International Inc. Les droits de propriété intellectuelle suivants (brevets délivrés et en instance) s'appliquent aux éléments de conception des trampolines Springfree, y compris, mais non exclusivement, le concept de trampoline à tiges, le rebord du tapis ne nécessitant aucun coussinet, le système exclusif de douilles de retenue des tiges, le filet de sécurité FlexiNet™, les systèmes de sécurité des tiges, les trampolines à rebord mou, les trampolines à tiges rondes et ovales : US 6,319,174, AU 2002351531, CA 2471272, CN ZL02825390.6, EP 1455904, NZ 513331, US 12/406572, AU 2004244931, CA 2536580, EP 04748813.5, US 7,708,667, AU 2004298391, CA 2553767, EP 04808913.0, US 7,854,687, AU 2004243128, CA 2527749, EP 1628715, AU 2004243127, CA 2527745, EP 04735534.2, AU 2005312433, CA 2591090, CN ZL200580046951.1, CZ 1824571, DE 60 2005 026 436.1, EP 1824571, ES 1824571, FR 1824571, GB 1824571, AU 2011201758, CA 2546014, CZ 1684875, DE 1684875, EP 1684875, ES 1684875, FR 1684875, GB 1684875, AU 2005247279, CA 2591007, EP 1814635, AU 2008202739, CA 2636402, CN 200810131785.0, CZ 2008694, DE 60 2008 004 693.1, EP 2008694, ES 2008694, FR 2008694, GB 2008694, IN 1091/KOL/2008, SE 2008694, US 7,678,024, AU 2008325304, CA 2704854, CN 200880122507.7, EP 08847146.1, IN 1630/KOLNP/2010, US 12/741481, AU 311568 311575, CA 117236 & 124457, EP 000580717-0001-000580717-0008, CN 201220117512.2, CN 201220107213.0 and CN 201220107595.7. Les droits de propriété intellectuelle suivants (brevets accordés et en attente) couvrent les éléments de conception du tgoma, y compris, sans s'y limiter, le traitement du signal et la conception des capteurs, les éléments d'application logicielle, la conception du microprogramme et les systèmes d'interconnexion. Brevets en instance dans le monde entier. Des brevets, modèles déposés et demandes équivalents existent dans d'autres pays. L'information contenue dans ce document peut être modifiée sans préavis. © Springfree® Trampoline Inc. 2005, 2026. Tous droits réservés.

FABRIQUÉ EN CHINE