



# Pour une (re)mise en forme dans la bonne humeur

*D'origine suisse et fabriqué en Allemagne, les mini-trampolines Bellicon sont un moyen facile et amusant de remettre l'ensemble du corps en mouvement ! Focus sur ce nouveau sport qui vous permet de solliciter les 638 muscles du corps tout en évitant les chocs dans les articulations !*

**Bonjour Maddy. Tu vas nous faire découvrir aujourd'hui un nouveau sport : le Swissjump®. De quoi s'agit-il au juste ?**

Le Swissjump® est un concept qui nous vient tout droit de Suisse. Il s'agit d'exercices de fitness en musique qui sont proposés sur des mini-trampolines de la marque Bellicon®. Conçus par une équipe d'experts, ces mini-trampolines ont comme particularité le fait que les ressorts métalliques ont été remplacés par des élastiques pouvant être ajustés selon 5 tensions différentes. Résultat : plus aucun à-coup dans les articulations ou micro-déchirures dans les muscles, ce qui élimine ainsi un aspect défavorable majeur se retrouvant dans la plupart des activités sportives que l'on pratique sur un sol dur, comme le jogging. De plus, des personnes qui rencontrent des difficultés pour se mouvoir retrouvent une liberté de mouvement sur ce mini-trampoline qui est absolument unique !



**Intéressant, cela ! Toute une séance se passe-t-elle en sautant ?**

Durant les cours Swissjump®, différents exercices sont proposés pouvant aller d'une simple oscillation sans décoller de la toile jusqu'à un enchaînement de petits sauts plus rapides. Cependant, l'idée n'est pas de sauter le plus haut possible ! Une séance compte plus ou moins 55 minutes : on commence par un temps d'échauffement qui est suivi par un moment un peu plus cardio, et le cours se termine par un temps de relaxation, d'étirements et d'exercices pour les abdominaux. Il faut savoir que les cours Swissjump® se modulent en fonction du public. Ils peuvent donc être proposés à des personnes appartenant à différentes catégories d'âge et ayant différents niveaux de condition physique. Il existe par exemple des séances Swissjump®

qu'on appelle « Power » : ce sont des cours où on utilise une barre de soutien spécifique ; les exercices sont plus cardio, plus difficiles et ils attirent surtout des personnes plus jeunes. D'autre part, il existe le Swissjump® « Move » qui travaille davantage le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination ; lors de ces mouvements de fitness, on transpire également mais ces exercices seront plus appropriés à Monsieur ou Madame-tout-le-monde. Et même dans cette catégorie « Move », il peut y avoir des cours plus soutenus ou plus « soft », permettant à des personnes atteintes de problèmes de mobilité ou des personnes plus âgées de pouvoir pratiquer à nouveau une activité sportive...

**Et toi, comment as-tu découvert ce sport ?**

Dans ma pratique, en tant que naturopathe et conseil-

lère en nutrition, je m'efforce de proposer à mes clients diverses solutions naturelles qui ont pour but de réveiller leur « médecin intérieur » afin d'améliorer leur vitalité. La stimulation de la circulation métabolique et énergétique dans le corps fait partie intégrante de cette remise en forme, car le mouvement c'est la vie. Les sauts sur ce mini-trampoline activent la circulation et, entre autres, celle du système lymphatique, favorisant ainsi une meilleure nutrition des cellules tout en facilitant l'évacuation des déchets à travers tous nos émonctoires. Et comme le système lymphatique ne fonctionne qu'avec le mouvement car il n'a pas de pompe – comme le cœur pour le système sanguin – eh bien, il faut être en mouvement et bien respirer pour le stimuler et l'activer. Mais, outre cela, j'ai découvert, l'année passée, suite à des problèmes de dos qui ont perturbé douloureusement



mon quotidien pendant plusieurs semaines, que les mouvements sur les trampolines Bellicon® tonifient aussi les muscles du dos et renforcent les disques intervertébraux. En effet, n'ayant pas trouvé de solutions satisfaisantes à mon problème, j'ai frappé à la porte de la société Bellicon® pour essayer leurs mini-trampolines et je suis repartie de chez eux avec un trampoline sous le bras. Après deux semaines seulement de lé-

gers sauts au quotidien, j'ai pu constater une forte amélioration. Après un mois, mes douleurs avaient quasiment disparu mais je ressentais aussi plus de vitalité. Ce n'est pas étonnant que le trampoline Bellicon® ait reçu le label de qualité AGR par l'Association « Santé du dos » ! C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que cette discipline était assez incroyable et que j'ai eu l'envie de la faire découvrir davantage autour de moi.

### Y a-t-il encore d'autres bienfaits ?

Oui, plein ! Les exercices sur mini-trampoline Bellicon® renforcent tout le capital osseux, ce qui permet de prévenir et/ou de réduire l'ostéoporose et de diminuer le risque de chutes et de fractures. Ceci est fort intéressant pour les personnes plus âgées mais également pour les personnes facilement sujettes à des fractures ou des entorses. En effet, les cellules osseuses se développent lorsqu'une pression est exer-

cée sur celles-ci. En outre, le renouvellement des cellules osseuses est stimulé par la gravitation terrestre qui est plus forte sur un trampoline que sur le sol.

En Suisse, un pays plus avancé que le nôtre en ce qui concerne les « prescriptions naturelles », les médecins conseillent aux personnes atteintes d'ostéoporose des exercices sur des mini-trampolines Bellicon® et ils ont déjà pu remarquer qu'il

y avait une amélioration par rapport à leur situation initiale.

D'autre part, le fait de sauter sur un trampoline avec des « ressorts » sous forme d'élastiques, permet de solliciter aussi les organes et les muscles plus profonds, notamment le plancher pelvien. Cet aspect est intéressant après un accouchement ou lors de l'avancée en âge, pour prévenir les fuites urinaires. Lors d'un saut, la musculature se tend lorsqu'on touche la toile (phase de freinage), pour se détendre ensuite quand on remonte. Ceci permet de renforcer progressivement et en douceur le système locomoteur.

Cette alternance de tension – détension permet aussi de relâcher les tensions psychiques et favorise la détente ; une relaxation se crée, libérant une bonne quantité d'endorphines, ces fameuses hormones du bonheur, après seulement quelques secondes.

Les exercices sur mini-trampoline Bellicon® permettent aussi l'étirement du dos, dont

on a déjà parlé ; or, de nos jours, on acquiert souvent de mauvaises postures.

La souplesse, la coordination, les réflexes et l'équilibre sont également améliorés. J'ai donné quelques séances dans une maison de repos et j'ai pu constater l'évolution. Enfin, last but not least, cette discipline fait perdre du poids et permet de raffermir les tissus !

### Quelles seraient les contre-indications ?

Les seules contre-indications sont une opération récente (de moins de 3 mois) ainsi que la grossesse. Faisant partie des premiers coachs certifiés SwissJump® en Belgique (et la première sur Bruxelles...), une collaboration interactive s'est développée avec les responsables Swissjump®. Nous nous voyons souvent pour discuter de certains soucis de santé afin de pouvoir proposer des exercices qui pourraient soulager davantage ces problématiques.

### Tu m'as donné l'envie de commencer ! Comment faire si on veut participer ?

Je propose plusieurs cours en semaine qui ont lieu le matin ou le soir à Boitsfort. Comme la convivialité est importante pour moi, les cours se donnent à des petits groupes dans une salle lumineuse et fort agréable, avec vue sur un jardin très paisible.

Les participants arrivent vêtus d'une tenue sportive et munis d'une bouteille d'eau car on boit beaucoup durant la séance. On saute de préférence en chaussettes antidérapantes (c'est plus facile) ou à pieds nus. Chaque participant fait les exercices que je propose tout en suivant son propre rythme. Au début on risque quelques petites fuites

urinaires, mais c'est tout à fait normal et ça rentre dans l'ordre après quelques semaines. C'est aussi la preuve que tout se renforce !

Comme les cours se remplissent vite, le plus facile, si vous êtes intéressés, est de me contacter directement par mail pour connaître les disponibilités du moment : maddy.lecomte@gmail.com.

### Une petite conclusion pour nos lecteurs ?

J'aimerais prévenir les gens qu'essayer cette discipline, c'est l'adopter ! Elle procure un bien-être physique et mental tout en préservant la notion de plaisir ! C'est une réelle solution de santé holistique qui s'adapte à tous les niveaux et qui convient à tous les âges. Osez donc le saut vers la vitalité ! •

### Merci bien, Maddy !

Propos recueillis par  
Ariane Dandoy,  
www.naturyoga.be

*Maddy Lecomte est naturopathe (diplômée Cénatho), formée en micronutrition par le Dr Curtay (formation CFNA), formée au Living Food Lifestyle® (formation Ann Wigmore Natural Health Institute Puerto Rico), partenaire et coach certifiée SwissJump®/Bellicon®.*

**Son objectif :** aider les personnes désireuses de retrouver ou conserver leur santé, à travers diverses clés pratiques et accessibles axées principalement sur l'alimentation et le mouvement, tout en préservant la notion de plaisir. À cet effet, elle propose des consultations individuelles ainsi que divers cours (Cuisine Santé, SwissJump), du massage bien-être et de la réflexologie plantaire sur Watermael-Boitsfort.

Contact:  
maddy.lecomte@gmail.com