

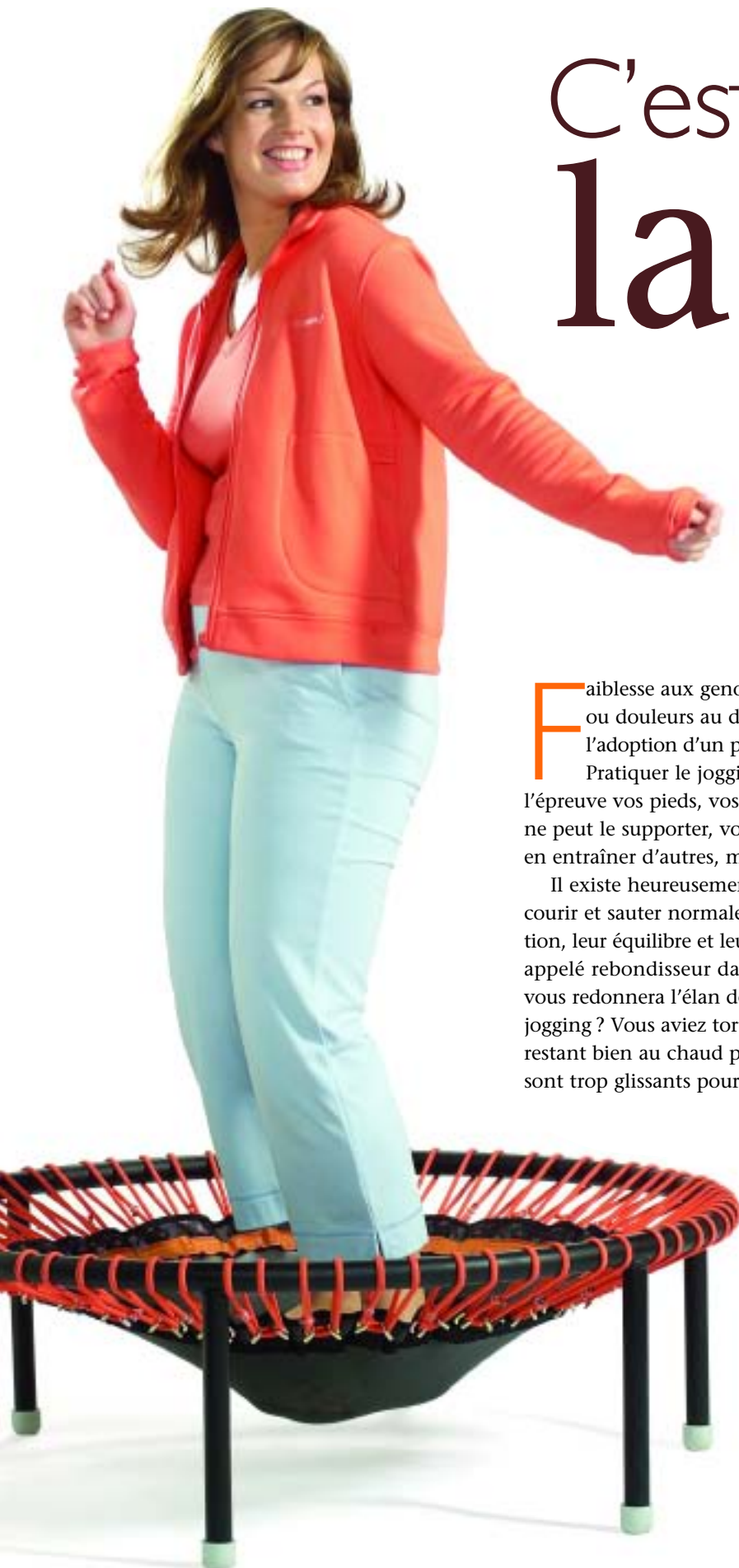
# C'est « bond », la vie!

Cet hiver, sautez dans la bonne forme et sentez-vous mieux

GIANCARLO LA GIORGIA

**F**aiblesse aux genoux, cambrure du pied affaissée, ossature fragile ou douleurs au dos... Les raisons ne manquent pas pour éviter l'adoption d'un programme d'exercice axé sur les membres inférieurs. Pratiquer le jogging ou un sport sur une longue échelle met à l'épreuve vos pieds, vos jambes et le bas de votre dos. Si votre corps ne peut le supporter, vos malaises pourraient alors s'aggraver ou même en entraîner d'autres, malgré vos bonnes intentions de garder la forme.

Il existe heureusement un appareil qui permet à ceux qui ne peuvent courir et sauter normalement de le faire tout en améliorant leur coordination, leur équilibre et leur masse osseuse : le mini-trampoline. Cet appareil, appelé rebondisseur dans le jargon des mordus de la mise en forme, vous redonnera l'élan de votre jeunesse ! Vous le croyiez fini, le temps du jogging ? Vous aviez tort, car avec le rebondisseur, vous pouvez courir en restant bien au chaud pendant les mois d'hiver où les rues et les trottoirs sont trop glissants pour qu'on y mette les pieds. Et en plus, c'est amusant.





**COUP DE PIED ARRIÈRE** En tenant la barre stabilisatrice, penchez-vous légèrement vers l'avant et donnez un coup de pied vers l'arrière en balançant une jambe à la fois. « Cet exercice aide à renforcer le bas du dos et à raffermir les fesses », d'expliquer David Hall, de Cellerciser.com, qui nous recommande aussi de faire une variété d'exercices sur le rebondisseur.



**SOULÈVEMENT DU GENOU** Marcher sur le rebondisseur en soulevant les genoux très haut permet de faire une activité aérobique intense, mais sans le moindre choc. De plus, les hanches descendent très bas, ce qui favorise l'étirement en douceur des muscles et des ligaments qui longent la colonne vertébrale. On peut exécuter cet exercice lentement ou rapidement.



**BONDS EN POSITION ASSIS** Cette variante amusante renforce les muscles de l'abdomen, du dos et des cuisses et peut même faire travailler ceux des épaules et de la poitrine. Cet exercice s'avère également excellent pour les gens qui sont âgés ou faibles, ou qui souffrent d'un problème d'équilibre.

## RECouvrez LA SANTÉ POUR DE « BOND » !

« Quand j'ai lu un article sur les bienfaits du rebondisseur, j'ai tout de suite voulu en faire l'essai », nous raconte Heather Porter (un pseudonyme). Cette Torontoise de 59 ans, enseignante suppléante au secondaire, cherchait un moyen de soulager ses douleurs causées par l'ascite, un épanchement de liquide dans la cavité abdominale survenu à la suite d'une intervention chirurgicale à l'abdomen. Au cours de ses recherches sur Internet, elle est tombée sur un site qui vantait l'efficacité du rebondisseur dans la circulation de la lymphe, le liquide dans lequel baigne toutes les cellules du corps et qui transporte les globules blancs jusqu'aux foyers d'infection.

Il est vrai que les vertus que l'on prête à la force gravitationnelle des bonds dans le traitement des vaisseaux lymphatiques tiennent davantage de l'anecdote que de la science. Mais il est tout aussi vrai que toute activité physique à la fois non violente et efficace — comme les bonds — a des effets bénéfiques sur le système

lymphatique, puisque celui-ci a besoin de contractions musculaires pour faire circuler le liquide partout dans le corps. Même durant sa convalescence, Heather Porter avait suffisamment d'énergie pour utiliser le rebondisseur plusieurs fois par jour, à raison de dix minutes par séance.

« J'ouvrais la télé au poste de musique de danse et je me mettais à courir sur le rebondisseur, entrecoupant ma course de cinq sauts pour stimuler la circulation de la lymphe », dit-elle. « C'était amusant et cela m'a fait du bien. Et même si j'ai dû subir trois drainages de l'abdomen au cours des mois suivant la chirurgie, je crois vraiment que le rebondisseur a facilité la circulation, et il m'a donné l'impression de faire quelque chose de concret dans ma progression vers le mieux-être. »

Pour certains, le rebondisseur ressemble davantage à un jouet qu'à un véritable appareil d'exercice, mais ne vous y méprenez pas : c'est le plaisir que procure son utilisation qui donne cette impression, contrai-

rement au StairMaster ou au tapis roulant. Et même s'il a perdu en popularité depuis quelques années, il est loin d'être en voie d'extinction. En plus d'y recourir pour ses qualités aérobiques, on l'utilise de plus en plus à des fins de réadaptation, aussi bien dans les cliniques de physiothérapie qu'à la maison.

« Pour les patients qui ont subi des blessures aux membres inférieurs, le rebondisseur est excellent, car il favorise la proprioceptivité : la capacité de savoir où se trouve notre corps par rapport à l'espace qui nous entoure », d'expliquer Lilianne Moussa, physiothérapeute à la clinique de médecine sportive et de physiothérapie Kinatex, à Montréal.

La force du rebondisseur tient au fait que son matelas est moins stable que le sol et qu'il faut un meilleur équilibre pour s'y tenir debout sans basculer. Dans la gamme des exercices de réadaptation recommandés par Madame Moussa, on retrouve les positions accroupi ou debout, accroupi ou debout sur un pied, puis



progressivement une jambe levée ainsi que le bras opposé en tandem, de même que la position debout sur une jambe, puis accroupi avec la jambe opposée appuyée sur un ballon d'exercice. La prochaine étape est d'exécuter ces exercices les yeux fermés ! Lilianne Moussa conseille à ceux qui le peuvent de faire les

exercices pieds nus et sans barre stabilisatrice. Il faut s'assurer qu'aucun objet pouvant causer des blessures en cas de chute ne se trouve près du rebondisseur. Certains, toutefois, auront besoin d'une barre stabilisatrice : les gens âgés, ceux dont l'équilibre est précaire et ceux qui ont l'habitude de faire de très grands bonds.

## LESQUELS SONT LES MEILLEURS ?

**le rebondisseur** ressemble davantage à un jouet qu'à un véritable appareil d'exercice, mais ne vous y méprenez pas : c'est le plaisir que procure son utilisation qui donne cette impression.

On peut se procurer un rebondisseur à un prix relativement bas, soit pour moins de 100 \$, dans la plupart des magasins d'articles de sport ou de conditionnement physique. « Il m'en a coûté seulement 39 \$ pour mon premier rebondisseur », nous dit Heather. Cependant, pour un appareil de bonne qualité, vous devrez déboursier entre 150 \$ et 300 \$, et même 600 \$ pour un rebondisseur de qualité supérieure. Les meilleurs fabricants de rebondisseurs sont Bellicon, Cellerciser, Needak, ReboundAir et Urban Rebounder, et tous ont un magasin en ligne. Dans cette catégorie, votre appareil sera probablement doté de ressorts d'acier dur en forme de tonneau, aura une excellente longévité et vous permettra de faire des sauts plus uniformes que les rebondisseurs avec ressorts en forme de tube. Il serait également avantageux de choisir un modèle avec Permatron, un matelas de polypropylène de qualité industrielle qui non seulement résiste à l'étirement et aux intempéries, mais qui est aussi plus ferme que ceux à surface de nylon ou de coutil. Enfin, il ne devrait pas y avoir de coutures entre les ressorts et le matelas, ni aucune pièce de métal en saillie, et le protège-ressorts devrait être épais et durable.

Le cadre, pour sa part, doit être de préférence en acier soudé à la machine pour assurer une meilleure résistance, et doté d'un revêtement de poudre ou de peinture émaillée à l'épreuve des ébréchures et de la

corrosion. Si vous optez pour un rebondisseur pliable en deux ou en quatre, choisissez-le à charnières arrondies — pour éviter de vous blesser aux doigts ou de vous empêtrer dans les fibres du tapis lors du transport de l'appareil — et que vous puissiez le plier sans avoir à retirer le protège-ressorts. Assurez-vous aussi que les pattes sont rabattables, ce qui les empêchera de plier pendant les exercices. Quant aux extrémités des pattes, elles devraient être en polymère pour éviter qu'elles n'abîment le plancher.

Quel que soit le modèle de votre rebondisseur, les sauts se feront en douceur, sans effort et en silence si l'appareil est de qualité. Le matelas ne doit jamais être en contact avec le sol et doit demeurer le plus plat possible, c'est-à-dire sans inclinaison importante, car cela aurait pour effet de fausser l'alignement des chevilles, des genoux et des hanches. Contrairement à ce que prétendent certains fabricants, les ressorts, le matelas et les autres pièces du rebondisseur peuvent s'user avec le temps. Il est donc important, au moment de comparer les différents modèles, de vérifier la garantie et le coût de remplacement des pièces.

Enfin, souvenez-vous qu'un rebondisseur est un excellent moyen de faire de l'exercice à l'intérieur tout en s'amusant. « Même si l'hiver vous pèse, il est facile d'alléger votre quotidien et de conserver votre moral en sautant comme un enfant ! », de conclure Heather Porter. ?