

Frédérique LAURENT Christophe LEBRUN

GRAND CHELEM MARATHON

Le Bol d'air Jacquier® facilite la récupération et maintient l'intégrité de notre organisme.



Dans le cadre de la préparation au marathon des Vanuatu, nous nous sommes orientés vers trois techniques respiratoires :

- **Le principe d'oxygénation du Bol d'air Jacquier®** qui facilite la récupération et maintient l'intégrité de notre organisme. **Il nous suivra sur l'ensemble des marathons.**
- Pratiquer des apnées poumons pleins afin de faciliter l'assimilation des nutriments et des gaz que l'on respire, de développer la capacité pulmonaire mais aussi d'améliorer la contraction musculaire.
- Une technique de respiration par le ventre qui facilite la récupération et la gestion du stress.

Sans oxygène la vie n'existe pas ! Chaque individu est composé de cellules qui utilisent de l'oxygène pour assurer ses fonctions vitales (digérer, croître, construire, éliminer...). Il est indispensable d'avoir un apport continu d'oxygène car nous ne savons pas le stocker. Aujourd'hui nous sommes tous plus ou moins sous oxygéné non pas parce qu'il n'y a pas d'oxygène dans l'air (21%), mais par son insuffisante assimilation cellulaire. L'assimilation cellulaire de l'oxygène se trouve réduite par de nombreux facteurs

néfastes provenant du mode de vie (alimentation malsaine, mauvaise gestion du stress, sédentarité, pollutions atmosphériques, champs magnétiques, virus...). Certes, l'hygiène de vie (l'alimentation saine, l'activité physique adaptée, le sommeil, la gestion du stress) favorise cette assimilation cellulaire. Cependant, lorsque l'organisme est affaibli ou sur sollicité (comme dans le cadre de notre préparation au défi sportif), ces moyens ne sont pas assez puissants pour accomplir une relance profonde de l'oxygénation au niveau des cellules.

Les diverses techniques d'aide respiratoires ne prennent pas en compte ces difficultés d'assimilation. Elles peuvent même avoir des effets oxydatifs à long terme. Chose que l'on veut justement éviter puisque l'activité physique intense que nous faisons en génère en grand nombre.

Nous avons choisi, tout naturellement, le principe d'oxygénation du Bol d'air Jacquier® qui consiste à respirer une véritable vitamine d'assimilation de l'oxygène afin d'augmenter sa disponibilité au cœur de l'organisme. Nous utilisons le Bol d'air Jacquier® 2 à 4 fois (lors des entraînements) par jour en augmentant la durée d'exposition (3 à 12 minutes).



Frédérique Laurent, 43 ans et Christophe Lebrun, 49 ans, courent pour l'Association **A chacun son Everest.**

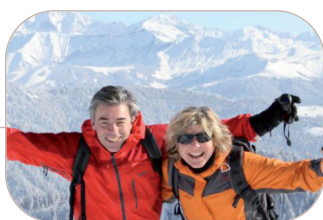
Parcours :

Frédérique est ingénieur agroalimentaire et termine des études de naturopathe.

Depuis toujours, elle part à la rencontre des territoires inconnus sous marins en plongeant sous différentes latitudes (Philippines, Thaïlande, Maldives...), et en courant des raids à travers le monde comme les Foulées de la Soie, du Yunnan et d'Ouzbekistan où elle croise les pas de Christophe.

Au printemps 2007, Christophe s'inscrit aux Foulées de la Soie et termine... sur la Grande Muraille de Chine ! Il enchaîne ensuite les courses et les raids, participe aux Foulées de la Cappadoce en Turquie, aux Foulées de Samarcande en Ouzbékistan... avant de préparer durant près d'un an, le marathon du Pôle Nord.

Le 8 avril 2011, il court et termine le marathon du Pôle Nord, en 7h07, par -36°C, sur l'eau gelée de la banquise de l'océan Arctique, seul français parmi les 27 concurrents de l'épreuve.



Entraînement type

Ainsi, notre programme de préparation repose sur 4 séances de course à pied par semaine, auxquelles nous ajoutons les séances sur Evolis® (étirements passifs et actifs), le bol d'air Jacquier® (cf. techniques respiratoires), et les exercices de renforcement musculaire et travail d'équilibre.

