

Bruno HEUBI

CHAMPION DE FRANCE DU 100KM & ULTRA, COURSE LONGUE DISTANCE

Bol d'air Jacquier® : les raisons de mettre son nez dedans



Ma "rencontre" avec le Bol d'air Jacquier® date de 2005. Je viens de remporter la plus belle course au monde qu'un coureur de 100km rêve de gagner : les 100km de Millau. Je suis invincible !! Et pourtant, Superman, comme après chaque épreuve où la préparation a été chargée et où la compétition est difficile, est tombé malade. Une infection des voies respiratoires qui se transforme en bronchite et dont je sais que je vais devoir en subir les effets pendant plusieurs semaines. Porté par l'euphorie de mon succès, je relativise cet état que je connais bien. 2 à 3 fois dans l'année, j'ai droit à ce "traitement" que je prends avec philosophie et surtout fatalité. Je mets cela sur le compte de la préparation,

de l'effort (on sait que les défenses immunitaires sont fragilisées durant ces périodes) et aussi sur le fait que j'ai une fragilité chronique à ce niveau.

Lorsque j'ai fait la connaissance de l'équipe d'Holiste® et que j'ai écouté leur approche de ma pathologie, j'ai été dubitatif.

Mais ma nature curieuse et l'envie de toujours innover dans ma préparation m'ont incité à tester le Bol d'air Jacquier®. Tout n'a pas changé du jour au lendemain. Il n'y a pas de miracle ni de magie ! Il a fallu une période d'adaptation pour en mesurer les effets.

Mais aujourd'hui, je pourrais difficilement m'en passer.

Cet athlète Rémois, riche de ses 11 sélections en équipe de France de 100km et de ses nombreux titres internationaux est un "Grand Mr" de la course de longue distance.

Depuis sa victoire en 2005 au 100km de Millau, Bruno HEUBI s'est offert de nombreux succès dans des courses mythiques telles que la Transe Gaule 2008 (2^{ème}), l'intégrale de Riquet 2009 (2^{ème}), ou encore les championnats du Monde de 24 heures de Bergame en 2009 (9^{ème}).

Agrégé d'EPS et entraîneur sportif surbooké, Bruno Heubi est un vrai passionné de la CAP. Initiateur de nombreux projets éducatifs et sportifs, innovant dans ses plans d'entraînement, Bruno partage sa passion en famille et n'hésite pas à transmettre son expérience avec tout coureur, qu'il soit débutant ou chevronné.

Mail : contact@brunoheubi.com
<http://www.brunoheubi.com>



● Au quotidien

Le Bol d'air Jacquier® fait partie de mon quotidien. Chaque matin, ma première tâche après avoir bu mon jus d'herbe d'orge est d'en faire 9 minutes. L'effet dynamisant me permet de démarrer ma journée dans les meilleures conditions.

● A l'entraînement

Je l'utilise de façon systématique après une séance d'entraînement difficile au cours de laquelle j'ai sollicité ma VO2max. Cela me permet de compléter la récupération post-effort (effectuée néanmoins en courant) par un apport supplémentaire d'oxygène. En effet, ce type de travail génère une acidose musculaire que l'oxygénation cellulaire contribue à réduire. Lorsque cela est possible, j'en fais aussi 3 minutes avant ces séances dures afin de préparer l'organisme à l'effort et faire en sorte que sa disponibilité soit rapide. L'échauffement s'en trouve donc amélioré.

● Dans la journée

La mesure du PH urinaire m'a permis de constater l'état d'acidité dans lequel je me trouve à l'issue d'une période où mon travail m'amène à rester longtemps dans un endroit peu aéré. J'utilise alors le Bol d'air Jacquier® dans le but de lutter contre l'hypoxie engendrée par cette situation. Le retour à l'équilibre après une séquence d'oxygénation cellulaire associée à un entraînement peu intense (60-70% de la VO2max) est spectaculaire.

● En cas de maladie

Enfin, dans le cas d'une maladie liée le plus souvent à un système immunitaire fragilisé par une période d'entraînement importante ou après une compétition difficile, l'utilisation systématique (3 fois par jour) du Bol d'air Jacquier® m'a permis de réduire considérablement la période d'infection et d'accélérer la guérison. Mais ce qui est le plus significatif, c'est la réduction, pour ne pas dire l'absence d'infections, dont je suis victime après toutes ces années à utiliser le Bol d'air Jacquier®.

