

# Joris Hustache

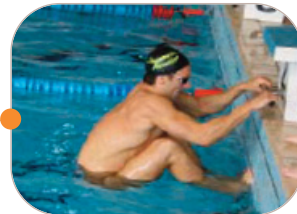
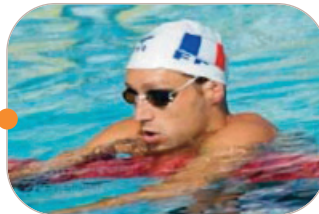
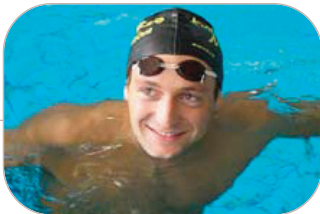
## NAGEUR À L'INSEP / STADE FRANÇAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE

### Le Bol d'air Jacquier® dans ma préparation sportive !



Je suis sportif de haut niveau en natation et j'utilise le Bol d'air Jacquier® dans ma préparation sportive depuis décembre 2009. J'ai été triple champion de France junior en dos en 2007, 3<sup>ème</sup> aux championnats de France grand bassin au 200 dos en 2009 et 4<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe petit bassin au 200 dos en décembre 2009. Un membre de ma famille utilisait le Bol d'air® quand j'étais enfant, et je m'en suis souvenu ! C'est ainsi que j'ai eu l'idée d'utiliser le Bol d'air Jacquier®, car à l'entraînement, la natation est un sport qui demande une ventilation élevée et constante pendant une durée assez longue. Au début de mon utilisation, je faisais 3 minutes par jour avant le coucher et j'ai

remarqué que j'arrivais beaucoup mieux à m'endormir et surtout plus rapidement. J'avais le sentiment d'avoir le cerveau oxygéné ! Le matin au réveil, j'avais également l'impression d'avoir beaucoup moins les effets "jambes lourdes" de l'entraînement de la veille. J'utilise maintenant quotidiennement le Bol d'air Jacquier® à raison de deux fois 6 min. Après les premiers mois d'utilisation, ma résistance en série longue a réellement augmenté. J'ai beaucoup plus de facilité à résister dans la durée grâce à ma respiration qui est maintenant de meilleure qualité. Je suis extrêmement satisfait, et le Bol d'air Jacquier® répond totalement à mes attentes et à ce que j'avais espéré en terme d'amélioration dans ma pratique sportive.



Né le 05/08/1988

Taille : 185 cm

Poids : 73 kg

Spécialité : Dos

Club : Stade Français  
Olympique Courbevoie

Entraîneur : Jean-Lionel Ray  
et Olivier Sangaria

Finaliste aux Championnats  
de France Senior de 2006 à  
2012

3<sup>ème</sup> aux Championnats  
d'Europe Junior,  
relais 4x200 nl en 2007

Triple Champion de France  
Junior 50m, 100m et 200m  
dos en 2007

3<sup>ème</sup> aux Championnats de  
France Senior 200m dos en  
2009

3<sup>ème</sup> aux Championnats du  
monde universitaire au  
4x100 nl à Belgrade en 2009

4<sup>ème</sup> aux Championnats  
d'Europe en bassin 25m au  
200m dos à Istanbul en 2009

3<sup>ème</sup> aux Championnats de  
France en bassin de 25m au  
200m dos en 2011

3<sup>ème</sup> aux Championnats du  
monde universitaire au  
4x100 nl à Shenzhen en  
2011

3<sup>ème</sup> aux Championnats de  
France au 50m et 200m dos  
en 2012