

François CHABAUD

TRIATHLÈTE DE HAUT NIVEAU

Je soutiens plus facilement les efforts intenses...

François Chabaud est l'un des grands spécialistes de cette discipline qu'on appelle Ironman depuis la fin des années 70. Voilà plus de 10 ans qu'il s'active au plus haut niveau, en s'entraînant 10 mois sur 12, entre 25 et 30 heures par semaine, et une quarantaine en période d'objectif. Sa connaissance de lui-même est parfaite et sa quête de la perfection, constante. Il utilise le Bol d'air Jacquier® depuis un peu plus d'un an.

“

Voilà plus d'un an que tu utilises le Bol d'air®. Quel retour peux-tu faire sur ton expérience ?

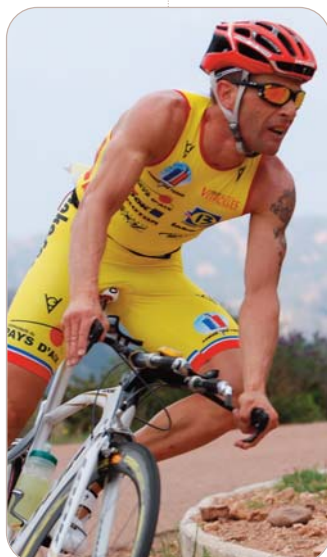
Je n'ai pas changé grand-chose au protocole que j'avais mis en place au début et qui est très simple. Il y a des périodes où je ne l'utilise pas, même si elles sont rares, mais en reprise, je ne fais que des séances de 3 mn, soit deux fois 3 mn par jour. Ensuite, je passe à deux fois 6 mn, et parfois deux fois 9 mn. Mais je ne suis jamais allé au-delà. Les premières séances secouent un peu. Je monte les paliers progressivement.

Quelles sont tes périodes préférées pour faire du Bol d'air® ?

J'utilise le Bol d'air® régulièrement, surtout pendant les périodes d'entraînement, mais il est vrai que lors des périodes de récupération, une fois les objectifs passés, je l'utilise moins. Et le fait d'arrêter, puis de reprendre, fait ressentir le petit "plus".

Quels sont les domaines sur lesquels tu ressens réellement l'efficacité du Bol d'air® ?

Quand je suis fatigué, c'est très utile, mais aussi pour les affections chroniques, telles que les petits rhumes hivernaux. L'an dernier, il y a eu une grosse épidémie de grippe, il y avait beaucoup de malades autour de moi, et je n'ai rien eu. Quand on pratique du sport à haut niveau, on est quand même très exposé, avec le risque d'attraper tout ce qui passe. Le Bol d'air® n'est pas un remède miracle pour autant...



Non bien sûr. Il permet d'optimiser ma préparation, il a aussi un effet boostant. Personnellement, l'alimentation est le point numéro un pour moi. Quand je suis pollué, par de la mauvaise nourriture, mon organisme est beaucoup moins réceptif aux effets de l'entraînement, mais aussi au Bol d'air® et à tout ce que je pourrais mettre en place pour optimiser mes performances.

Quelles nouvelles sensations as-tu ressenties à l'entraînement, suite à l'utilisation du Bol d'air® ?

Au niveau de la performance pure, je ne peux pas facilement dire que cela m'a permis d'aller plus vite. Par contre, j'arrive plus facilement dans les zones rouges d'effort intense, et j'y reste avec davantage d'aisance. Je ne ressens pas de blocage dans ces moments là. J'ai aussi remarqué que les sessions d'entraînement à la montagne passaient mieux. On a une sensation immédiate de mieux respirer. L'acclimatation est plus rapide.

Si tu avais un conseil à donner à un sportif qui utilise le Bol d'air®...

Il faut l'utiliser en continu pour vraiment avoir des résultats sur du long terme.

Quels sont tes prochains objectifs sportifs ?

Ils sont nombreux, mais je commence à penser à ma fin de carrière. J'aimerais terminer sur l'Ironman de Nice, en 2013, que je compte bien préparer à 200%.



Né le 5/10/1971

Taille : 186 cm

Poids : 70 kg

Spécialité :
Triathlon Ironman.

Club : Triathl'Aix
en Provence.

2012
3^e de l'Ironman France.

2010
Champion de France
et Monde par équipe
de triathlon.

2009
6^e au championnat du
monde de triathlon LD
à Perth (Australie).

2008
Vice champion du monde
de triathlon LD.

2004
Champion de France LD.

2002
6^e de l'Ironman d'Hawaii
et vainqueur de l'Ironman
France.

2000
Vainqueur de l'Embrunman
et nouveau record de
l'épreuve.



”