

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^{ème} aux championnats de France grand bassin au 200 dos en 2009 et 4^{ème} 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^{ème} aux Championnats
d'Europe Junior,
relais 4x200 nl en 2007

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

3^{ème} aux Championnats de
France Senior 200m dos en
2009

3^{ème} aux Championnats du
monde universitaire au
4x100 nl à Belgrade en 2009

4^{ème} aux Championnats
d'Europe en bassin 25m au
200m dos à Istanbul en 2009

3^{ème} aux Championnats de
France en bassin de 25m au
200m dos en 2011

3^{ème} aux Championnats du
monde universitaire au
4x100 nl à Shenzhen en
2011

3^{ème} aux Championnats de
France au 50m et 200m dos
en 2012

