

Bol d'air®

Jacquier

Une approche novatrice
de l'oxygénation du sportif

Ils donnent

le meilleur
d'eux-mêmes...



www.holiste.com

Holiste®
LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

Améliorer
l'oxygénation tissulaire
de façon naturelle,



tout en augmentant
la capacité de résistance
au stress oxydatif...

VOUS NE RESPIREREZ PLUS JAMAIS COMME AVANT

Qui mieux que des sportifs pour parler du Bol d'air®... aux sportifs ? Ils sont issus de toutes les disciplines, et principalement celles demandant de l'endurance et de la récupération. Ils ont besoin d'un cycle respiratoire le plus performant possible, du moment où l'air entre dans leurs narines, jusqu'à celui où l'oxygène atteint le cœur de la cellule pour participer à la fabrication de l'énergie.

Depuis plus de 25 ans, le laboratoire Holiste fabrique et commercialise le Bol d'air®. Un concentré de technologie destiné à recréer à l'identique un processus naturel : l'action complexe du soleil sur les molécules aromatiques issues du pin maritime leur permet d'acquérir de nouvelles propriétés, notamment celle d'améliorer le transport et l'assimilation de l'oxygène au sein de l'organisme. Cet appareil révolutionne la vision que peuvent avoir les sportifs de leur respiration et de leur santé globale.

Nos partenaires sportifs sont des athlètes de tout niveau et utilisateurs du Bol d'air®. Ils ont tous compris que la performance passait avant tout par une bonne hygiène de vie : alimentation équilibrée, hydratation et oxygénation.

Nous vous proposons de découvrir leurs témoignages et de comprendre de façon concrète comment et pourquoi utiliser le Bol d'air®.

Un procédé naturel et non dopant

Aucun des éléments constituant le procédé Bol d'air Jacquier® ne fait partie de la liste des produits dopants. Le Bol d'air® améliore simplement une fonction physiologique et ne force pas l'organisme. L'inhalation des molécules aromatiques naturelles ne modifie pas les marqueurs sanguins.

Oxygène et énergie

Toutes les activités physiques supposent une forte dépense énergétique. Plusieurs filières métaboliques fournissent de l'énergie à l'organisme, mais la plus utilisée, et également la plus efficace, fournit à elle seule 90% des besoins : la filière aérobie. Elle nécessite un apport régulier d'oxygène au niveau cellulaire. Sans cet oxygène, c'est l'hypoxie. Et une autre filière prend le relais, sur un mécanisme de fermentation qui génère des déchets sous forme de lactates. La filière aérobie est capable de générer jusqu'à 36 unités d'énergies par molécule de glucose, alors que la seconde ne peut en créer que 2. Une cellule bien oxygénée a donc un potentiel énergétique 18 fois supérieur à celui d'une cellule mal oxygénée.

Sommaire

- **Frédérique LAURENT / Christophe LEBRUN**
Marathoniens
Le Bol d'air® facilite la récupération et maintient l'intégralité de notre organisme P. 6
- **Stéphane RICARD**
Traileur / Course en raquette
*La récupération est primordiale dans un plan d'entraînement ;
le Bol d'air® est en ce sens un élément capital !* P. 7
- **Fabien ANTOLINOS**
Traileur
L'utilisation du Bol d'air® a été déterminante dans l'obtention de mes bons résultats P. 8
- **Anne VALERO**
Traileuse
*Le Bol d'air Jacquier® est un atout incontournable pour optimiser sa préparation et
son bien-être* P. 9
- **Hamid BELHAJ**
Marathonien
Avec le Bol d'air Jacquier®, je suis gagnant sur toute la ligne ! P. 9
- **Bruno HEUBI**
Coureur longue distance
L'envie de toujours innover dans ma préparation m'a incité à tester le Bol d'air® P. 10
- **Manoël DALL'IGNA**
Rugbyman
*La différence est perceptible après quelques semaines d'utilisation et
je vais pouvoir repousser un peu plus mes limites* P. 11
- **Nathalie BENOIT**
Avironneuse
Je suis très surprise de récupérer aussi bien avec le Bol d'air® ! P. 12
- **William ACCAMBRAY**
Handballeur
Le Bol d'air® remplace les stages d'oxygénation en altitude P. 13



- Marie-Caroline GODIN
Skieuse de fond
Le Bol d'air Jacquier® me permet de mieux dormir, de bien récupérer et agit très efficacement sur mes défenses immunitaires P. 14
- Alexis JEANNEROD
Skieur de fond
Je dis MERCI au Bol d'air® pour son aide précieuse dans mon entraînement et ses effets bénéfiques sur ma santé P. 14
- Sandy CASAR / Matthieu LADAGNOUS / Arnold JEANNESSON
Cyclistes à la FDJ
Une impression de mieux respirer de jour en jour P. 15
- Amaël MOINARD
Coureur cycliste
J'ai rapidement constaté les effets du Bol d'air® car je n'ai plus eu la moindre réaction asthmatique P. 16
- Rudy MOLARD
Coureur cycliste
L'atout principal du Bol d'air® est son effet remarquable sur le système immunitaire P. 17
- Johan BALLATORE
Coureur cycliste handisport
J'ai misé sur les bienfaits du Bol d'air Jacquier® pour optimiser mon entraînement P. 17
- Hervé FAURE
Triathlète
Le Bol d'air® m'apporte un important bénéfice sur les efforts à haute intensité P. 18
- François CHABAUD
Triathlète
Je soutiens plus facilement les efforts intenses P. 19
- Jean-Baptiste CHARTIER
Boxe française
Ma respiration pendant l'effort a même changé ! P. 20

Frédérique LAURENT Christophe LEBRUN

Le Bol d'air® facilite la récupération et maintient l'intégralité de notre organisme

Après le marathon du Pôle Nord en solo pour Christophe, ils décident de repartir à deux. Ensemble, ils créent et courent le **Grand Chelem Marathon Nature**, un défi unique pour une cause unique : un marathon sur chaque continent, en conditions extrêmes et variées, au profit des enfants !

[[Dans le cadre de la préparation au marathon, 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.
- Pratiquer des apnées poumons pleins afin de faciliter l'assimilation des nutriments et des gaz que l'on respire, de développer la capacité pulmonaire et aussi d'améliorer la contraction musculaire.
- Une technique de respiration par le ventre qui facilite la récupération et la gestion du stress.

Programme d'adaptation et d'équilibre au naturel

S'engager dans un tel défi demande de s'adapter aux conditions extrêmes dans lesquelles nous allons courir. Pour cela, il est nécessaire d'avoir un équilibre sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel, énergétique. **Notre préparation repose sur un programme d'équilibre au naturel, approprié à nos besoins** : alimentation, sophrologie,

massage, chiropractie, ostéopathie, hydrothérapie, aromathérapie et **Bol d'air Jacquier®** qui nous suit sur l'ensemble des marathons. Nous l'utilisons 2 à 4 fois par jour pendant les entraînements, de 3 à 12 minutes.]]



Marathoniens



PALMARÈS

- Marathon du Pôle Sud, novembre 2014
- Marathon de Terre, Afrique du Sud, juin 2013
- Marathon de Bois, Indonésie, avril 2013
- Marathon de l'Eau, France, février 2013
- Marathon de Métal, Bolivie, octobre 2012
- Marathon de Feu, Vanuatu, août 2012

> **Frédérique et Christophe soutiennent l'association Monsieur Nez Rouge**



www.monsieurnezrouge.blogspot.fr

Livre publié :

Marathoniens de l'extrême,
Les Editions du Rêve / 20 €



Site internet :

www.marathoniensdelextreme.fr
ou
www.grand-chelem-marathon.com

Stéphane RICARD

La récupération est primordiale dans un plan d'entraînement ; le Bol d'air® est en ce sens un élément capital !

Stéphane enchaîne une saison d'hiver avec les trails blancs et les compétitions de raquettes, et l'été une saison de trail et de course en montagne.

[[Au départ, je n'effectuais que des petites sessions de 3 minutes le matin et le soir. Ensuite, je suis monté à 6 minutes le matin et 3 minutes le soir. J'essaie d'en faire régulièrement. Ce rituel me permet aussi d'effectuer une pause dans des journées toujours bien remplies.

Le Bol d'air Jacquier® est donc un moment de détente et de retour sur soi où je me concentre sur ma respiration. Je pense que cette méthode a joué également sur mes allergies car j'ai eu beaucoup moins de problèmes de ce côté là ! J'utilise le Bol d'air Jacquier® depuis plusieurs saisons maintenant. Parfois c'est de manière ponctuelle à des moments précis quand j'en éprouve le besoin. A d'autres moments, c'est dans le cadre d'une préparation précise à un évènement.

Pour le prochain championnat du monde, j'effectue une séance de 3 minutes le matin et le soir pendant trois semaines. Grâce à cela, je dors beaucoup mieux et je me sens beaucoup plus serein dans ma pratique.

L'oxygénation par l'intermédiaire de l'huile essentielle Orésine® permet aussi de travailler sur le souffle et la capacité cardiaque. C'est aussi un moyen d'effectuer une petite méditation à chacun des passages, ce qui me semble important dans notre société où nous avons tendance à faire toujours plusieurs choses à la fois.]]



Trail / Course en raquette



Né le 14 septembre 1983

Taille : 1,84m

Poids : 72kg

- Club : Gap Hautes-Alpes Athlétisme
- Nike et Instinct, 2016

PALMARÈS

- Champion du Monde de raquettes à neige, 2016
- 4^{ème}, Mondial raquettes, 2015
- Vainqueur du trail blanc de Serre Chevalier, 2015
- 7^{ème}, Lyon urban trail, 2015
- 5^{ème}, Coupe de France de course en montagne, 2015
- Champion du monde de raquettes, 2014
- Vainqueur de la 6000D, 2013

stephanericard.wordpress.com

Fabien ANTOLINOS

L'utilisation du Bol d'air® a été déterminante dans l'obtention de mes bons résultats

[[**Qu'est-ce qui te plaît et te motive dans le trail ?**

Ce qui me motive dans le trail c'est la découverte de parcours nature dans des paysages montagneux, la confrontation avec les autres sans regarder la montre ou le chrono.

Depuis combien de temps pratiques-tu le trail ? Quels sont tes résultats ?

Je pratique le trail depuis sept ans maintenant.

Je me fais surtout plaisir dans la pratique du trail long.

J'ai gagné de nombreuses courses sur ces dernières années dont deux sélections en équipe de France aux Championnats du Monde 2013 et 2015, 6^{ème} et 11^{ème}, second et premier par équipe.

A quel moment as-tu pris conscience de l'importance de la respiration ?

Lors d'une initiation à la sophrologie.

Comment as-tu découvert le Bol d'air Jacquier® ?

J'ai utilisé le Bol d'air® pour ma préparation aux Championnats du Monde 2013.

Je réalisais une séance quotidienne de neuf à quinze minutes le soir pour faciliter mon endormissement et visualiser la course à venir. Un ami naturopathe m'a conseillé de me rapprocher du Bol d'air® afin de mieux récupérer et de travailler sur ma respiration.

Comment utilises-tu le Bol d'air® Jacquier ?

Le soir, avant le coucher pendant une douzaine de minutes. Surtout après les entraînements ou les compétitions.

Pourquoi avoir choisi le Bol d'air Jacquier® ?

Sur conseil et aujourd'hui parce que son utilisation est simple et agréable. Le Bol d'air® a un effet apaisant grâce à la résine de pin mais aussi la qualité de la respiration qu'il induit.]]



Trailleur



Né le 26 avril 1977

Taille : 1,70 m

Poids : 63 kg

- Professeur d'éducation physique et sportive
- Team Terre de Running Ronhill
- Membre de l'équipe de France de trail

PALMARÈS

2015

- 1^{er}, Courchevel X'Trail
- 1^{er}, Signe Trail 50 km
- 5^{ème}, High Trail Vanoise
- 6^{ème}, Ultra Trail du Mont Blanc
- 8^{ème}, Ergysport Trail du Ventoux
- 11^{ème}, Championnat du Monde

2014

- Vainqueur du Trail de la Sainte Victoire
- 2^{ème}, Ice Trail Tarentaise
- 5^{ème}, K3 Red Bull
- 14^{ème}, Grande course des Templiers

Anne VALERO

La performance ne résulte pas seulement de l'entraînement physique. Le Bol d'air® est un atout incontournable pour optimiser sa préparation et son bien-être

En préparation et en récupération, le Bol d'air® permet un moment de détente, d'analyse, de réflexion dans le tourbillon incessant d'une journée bien remplie !

J'ai tout de suite ressenti les bienfaits au niveau de la respiration ainsi qu'une meilleure oxygénation et récupération des tissus, réduisant ainsi la fatigue musculaire et les traces de courbatures. J'ai pu également remarquer qu'en début de stage en

altitude, l'adaptation à celle-ci se fait plus rapidement en insérant des séances de Bol d'air® dès notre arrivée. Dans notre sport à dominante aérobie, l'oxygénation des tissus est au centre du processus. Je suis clairement convaincue aujourd'hui. Je conseille cette méthode à tous les sportifs mais aussi à toutes les personnes qui veulent prendre soin d'elles et qui recherchent le bien-être.))

Hamid BELHAJ

Avec le Bol d'air® je suis gagnant sur toute la ligne !

J'ai découvert le Bol d'air® sur un site internet qui parlait d'oxygénothérapie. Au départ, j'étais sceptique car pour moi, s'oxygéner, c'est pratiquer des stages en altitude. Mais après plusieurs jours de pratique, j'ai complètement changé d'avis !

A raison de 2 à 3 séances de 6 à 9 minutes par jour, le Bol d'air® m'a apporté :

- une meilleure récupération après l'effort
- une meilleure qualité de sommeil

- une amélioration de mon énergie et de ma vitalité
- une stimulation des défenses naturelles pour moi et mes enfants qui font de petites séances très régulièrement
- une amélioration de mes facultés de concentration.

Le Bol d'air® est une réponse intéressante au stress que rencontre le sportif de haut niveau.

Pour celles ou ceux qui auraient des doutes, essayez le Bol d'air Jacquier® et vous verrez !))

Traileuse



Née le 12 mars 1977

PALMARÈS

- Victoire sur le Lyon Urban Trail 23 km en 1h58'28", 2012
- 1ère Féminine Eco-Trail 50 km en 4h23'06", 2012
- Vainqueur du Merrell Oxygen Challenge 21 km et Royal Raid (Ile Maurice), 2010
- Vainqueur 80 km Eco-Trail Paris, 2008

Marathonien



Né le 19 juillet 1968

PALMARÈS

- Vainqueur Eco-Trail Paris 56 km, 2011
- Champion de France de Marathon, 2010
- Vainqueur du Tour de France en courant, 2010

Bruno HEUBI

L'envie de toujours innover dans ma préparation m'a incité à tester le Bol d'air®

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

[[Ma "rencontre" avec le Bol d'air Jacquier® date de 2005. Je viens de remporter la plus belle course au monde, mon rêve : 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. 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, et aujourd'hui, je pourrais difficilement m'en passer.]]

• **Au quotidien** : Chaque matin, je fais 1 séance de 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 difficile au cours de laquelle j'ai sollicité ma VO2max. Cela me permet de compléter la récupération post-effort. Lorsque cela est possible, j'en fais aussi 3 mn 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.

• **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'un long travail dans un endroit peu aéré. J'utilise alors le Bol d'air® dans pour le but de lutter contre l'hypoxie. 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** : L'utilisation systématique (3 fois par jour) du Bol d'air® m'a permis de réduire considérablement la période d'infection et d'accélérer la guérison.



Coureur longue distance



Né le 14 mars 1960

• Club : EFSRA

PALMARÈS

- Champion de France du 100km & ULTRA
- 2^{ème}, Intégrale de Riquet, 2009
- 9^{ème}, Championnats du Monde de 24 heures de Bergame, 2009
- 2^{ème}, Transe Gaule, 2008

Manoël DALL'IGNA

La différence est perceptible après quelques semaines d'utilisation et je vais pouvoir repousser un peu plus mes limites

Manoël vient d'intégrer le Bol d'air® dans sa préparation physique et ses phases de récupération. Lors de notre rencontre, il a confirmé ses prétentions de qualification pour les Jeux Olympiques de Rio 2016 en remportant la deuxième des trois étapes du championnat d'Europe.

Comment as-tu découvert le Bol d'air® ?

J'ai découvert le Bol d'air® dans un magazine spécialisé dans la santé.

Comment l'utilises-tu ?

J'ai une utilisation quasi-quotidienne de l'appareil (hormis lorsque je pars en tournée), à raison de 3 à 4 séances par jour.

Quels ont été les premiers ressentis ?

Pendant la séance : le souffle d'air tiède à l'odeur de pin est particulièrement agréable, cela permet de prendre un temps de repos pour soi.

Juste après la séance : c'est une sensation de bien-être et de tranquillité qui prédomine.

La respiration semble plus profonde et facilitée.

Après quelques semaines d'utilisation : il me semble pouvoir repousser un peu plus

loin mes limites (la fatigue arrive un peu plus tard qu'auparavant) et je récupère plus rapidement. La différence est perceptible après quelques séances d'utilisation donc je vais continuer assidûment pour voir jusqu'où je peux aller.

Quel est pour toi l'intérêt du Bol d'air® durant ta préparation et ta récupération ?

L'intérêt est clairement d'améliorer mes performances aérobies pour repousser mes limites durant les matchs et aussi accélérer le processus de récupération pour pouvoir enchaîner les performances.



Rugbyman



Né le 12 mars 1985

Taille : 1,83 m

Poids : 96 kg

- Equipe de France Rugby à 7 (début en 2007 et professionnel depuis 2011)

Quels conseils donnerais-tu à un sportif sur la manière d'utiliser le Bol d'air® ?

D'après ma petite expérience, 3 à 4 séances de 6/9 minutes par jour me semblent être l'utilisation optimale mais 2 séances de 3/6 minutes peuvent suffire pour ressentir les premiers effets.))

PALMARÈS

- Champion d'Europe 2015 et 2014
- Finaliste du championnat du Monde : Dubaï 2012 et Port Elisabeth 2013
- 5^{ème}, Coupe du Monde 2009 et 2013

Nathalie BENOIT

Je suis très surprise de récupérer aussi bien avec le Bol d'air® !

Nathalie se destinait au pentathlon moderne. À l'âge de 16 ans, elle intègre le pôle espoir d'Aix-en-Provence, mais un an plus tard on lui diagnostique une sclérose en plaque. En 2005, l'utilisation d'un fauteuil roulant devient inévitable. À force de rééducation et de volonté, elle se lance dans l'aviron où elle rafle les titres handisport internationaux. Du 15 juin au 23 juillet 2013, elle a parcouru 1 036 km à la rame entre Paris et Marseille. Un exploit à la force des bras, et en utilisant le Bol d'air Jacquier® trois fois par jour.

Paris-Lyon-Marseille à la rame sur les voies navigables de France...

Pendant ces cinq semaines en ramant entre Paris et Marseille, Nathalie a utilisé le Bol d'air® 2 à 3 fois par jour. Le matin, j'essayais de faire une séance avant d'aller sur l'eau. Je gardais la mémoire de cette odeur de pin qui me plaît beaucoup. A midi, la séance me permettait de faire un point récupération, et le soir, c'était mon moment de détente. **Juste avant de se coucher, Nathalie prend le temps de respirer, ce qu'on ne fait jamais assez, et elle couple d'ailleurs chacune de ses séances avec 10 minutes de respiration ventrale.** J'ai été surprise de récupérer si bien.

Difficile d'attribuer cela à 100% au Bol d'air®, mais je dois dire que j'allais très bien. **De fait, Nathalie a noté une meilleure récupération que lors de ces quatre dernières années passées à s'entraîner tous les jours en vue de l'échéance olympique.**))



Avironneuse



Née le 12 juin 1980

PALMARÈS

- Paris-Lyon-Marseille à la rame : 1 036 km en 39 jours, 2013
- Vice-championne paralympique, 2012
- Championne du monde, 2010

William ACCAMBRAY

Handballeur

Le Bol d'air® remplace les stages d'oxygénation en altitude...

Devenu professionnel en 2008 au sein de son club formateur, Montpellier Agglomération Handball, il intègre l'équipe de France en 2009 et enchaîne les titres. Sacré Champion du Monde en Suède, William assoit ainsi son professionnalisme sur les plus hautes marches des podiums internationaux.



Né le 8 avril 1988

Taille : 1,94 m

Poids : 102 kg

- Membre de l'équipe de France de handball
- Spécialité : Arrière
- Club : Paris St Germain (depuis 2014)

La première fois que j'ai utilisé le Bol d'air®, j'ai eu l'impression de me nettoyer les poumons. Depuis, j'ai pu apprécier ses effets bénéfiques dans des situations différentes. Celui que l'on ressent de suite, c'est le dégagement des voies respiratoires. Dès que je commence à avoir les sinus bouchés, 1 ou 2 séances de Bol d'air® suffisent pour régler le problème. Ensuite, il y a la relaxation : une séance est toujours un moment de calme et de détente que j'utilise pour me ressourcer.

En quelques semaines, j'ai pu observer de meilleures sensations respiratoires.

C'est pour cela que le Bol d'air® m'a intéressé quand mon père, ancien recordman de lancer de marteau, m'en a parlé. Lorsque l'on pratique le sport à haut niveau, on fait parfois des stages d'oxygénation en altitude ; avec cet appareil, **on a une meilleure prise d'air, donc**

on respire mieux, sans avoir besoin d'aller à la montagne. Je n'ai pas établi de protocole particulier, j'utilise le Bol d'air® selon mes envies et besoins, avec jamais moins de 4 séances par semaine, et plutôt le soir. Si je devais donner un seul conseil d'utilisation, ce serait de faire une séance quelques heures avant un entraînement, et une autre après.

Ayant montré et fait tester l'appareil à plusieurs amis sportifs de haut niveau, tous ont trouvé le concept convaincant et intéressant.



PALMARÈS

- Champion de France 2016
- Coupe de France, 2015
- Championnat de France, 2015
- Médaillé d'Or au Championnat du monde, 2015
- Elu meilleur arrière droit de la saison, 2013
- Coupe de France, 2013
- Champion Olympique, 2012
- Coupe du Monde, 2011

Marie-Caroline GODIN

Le Bol d'air Jacquier® me permet de mieux dormir, de bien récupérer et agit très efficacement sur mes défenses immunitaires

[[J'ai découvert Holiste et le Bol d'air Jacquier® grâce à mes études de naturopathie. Etant sportive et curieuse, j'ai décidé de tester ce produit. Aujourd'hui, il fait partie de mon quotidien. Je l'utilise au réveil, le midi et avant d'aller me coucher. Il me permet de mieux dormir, de bien récupérer et agit très

efficacement sur mes défenses immunitaires. Dans un sport comme le mien où la saison est très condensée, **cela me permet de mieux enchaîner les compétitions.** C'est un moment de détente et cette odeur de pin est vraiment très agréable. **Une fois ma séance de Bol d'air® terminée, j'attends la prochaine avec impatience...**]]

Skieuse de fond



Née le 22 novembre 1993

PALMARÈS

- Championne Régional de Sprint, 2016
- 3^{ème}, Coupe de France 2015 / 2016
- 4 Top 20, Circuit Coupe d'Europe, 2015

mariecarolinegodin.blogspot.fr

Alexis JEANNEROD

Je dis MERCI au Bol d'air® pour son aide précieuse dans mon entraînement et ses effets bénéfiques sur ma santé !

[[Je pratique un sport d'hiver, je suis donc souvent agressé par le froid, la neige, la pluie, le vent, autant de facteurs qui me rendaient régulièrement malade lors des saisons précédentes. Depuis 2014, le laboratoire Holiste me soutient en mettant à ma disposition un appareil qui permet de mieux m'oxygéner, le Bol d'air®. C'est une méthode 100% naturelle qui consiste à inhaler de l'huile essentielle de pin des Landes. Soucieux de mon hygiène de vie et de ma santé, j'ai découvert cet outil grâce à ma copine qui suit des études de naturopathie.

A quelle fréquence utilises-tu le Bol d'air® ?

Depuis que j'ai reçu l'appareil, j'essaie de faire au moins 2 séances par jour (environ 6 minutes le matin et 12 minutes le soir).

Quels bienfaits as-tu pu constater ?

Très vite j'ai senti beaucoup de bénéfices. Tout d'abord l'effet anti-stress et relaxant extraordinaire qui envahit le corps dans les minutes qui suivent l'inhalation. Ensuite, au fur et à mesure des semaines, j'ai senti que le Bol d'air® m'aidait à récupérer entre les séances d'entraînement. Enfin il me permet de renforcer mon immunité et de mieux dormir.

Skieur de fond



Né le 27 janvier 1991

[[Moi qui connaissais souvent des problèmes d'insomnies, cet appareil révolutionne mes nuits. Cette saison je ne suis quasiment pas tombé malade.]]

PALMARÈS

- Vainqueur de la Foulée Blanche classique, 2016
- Vice champion de France Senior, 2015

1 Sandy CASAR

Une impression de mieux respirer de jour en jour... avec le Bol d'air Jacquier® !

2 Matthieu LADAGNOUS

Pour optimiser ma récupération, j'utilise le Bol d'air® tous les soirs après l'étape et avant ma séance de kiné

3 Arnold JEANNESSON

J'utilise le Bol d'air® comme un complément de fond...

Cyclistes à la Française des Jeux



Sandy Casar est l'un des coureurs français les plus populaires. Leader de l'équipe, il en est aussi le plus ancien membre puisqu'il y a fait ses débuts en 2000, en même temps qu'il démarrerait sa carrière de cycliste professionnel. Il permet à lui seul de comprendre pourquoi la FdJ est régulièrement citée comme l'équipe préférée des français...

Le Docteur Gérard GUILLAUME



Rhumatologue, spécialiste de médecine et traumatologie du sport, il est le médecin de la Française des Jeux depuis 1999. S'il avait un credo, ce serait celui des médecines douces. Cryothérapie, ondes électromagnétiques pulsées, et bien sûr, Bol d'air Jacquier®, entrent dans son arsenal. Utilisateur du Bol d'air® depuis longtemps en tant que particulier et praticien.

Le Bol d'air® doit s'utiliser en cure de plusieurs semaines, et la plupart des compétitions sont trop courtes pour bénéficier de cet effet cure de manière significative. La longueur du Tour de France joue favorablement néanmoins. Certains l'utilisent de manière plus ponctuelle, par exemple pour sortir de petits problèmes respiratoires. Les coureurs qui utilisent le Bol d'air® tous les jours sont surtout Matthieu Ladagnous et Sandy Casar. Le souci principal est celui de la rotation des appareils et des délais très serrés que l'on rencontre sur le Tour de France. Il faudrait arriver à coupler les séances de Bol d'air® avec celles de kiné, et pourquoi pas aussi arriver à le faire utiliser sur des périodes plus longues par les coureurs...

La parole est à Sandy Casar

[[Je suis l'un des leaders de l'équipe de la FDJ Bigmat. J'ai connu le Bol d'air® avec notre docteur Gérard Guillaume qui l'avait emmené sur le Tour de France. Tous les soirs et le matin quand j'ai le temps, j'en fais 5 ou 6 minutes. Moi qui ai beaucoup de problèmes respiratoires depuis le début de l'année, beaucoup de rhumes, ça m'aide très bien. Ça dégage le nez, la gorge... On le ressent surtout le matin, après que les voies respiratoires se soient encombrées la nuit. Je n'ai plus de soucis respiratoires lors de mes entraînements hivernaux. Je fais un peu d'asthme d'effort mais c'est léger. Par contre, j'ai eu une mononucléose, suivie de

problèmes pulmonaires. Avec notre programme chargé, on ne peut pas vraiment faire la coupure qu'il faudrait pour se soigner convenablement. Un ensemble qui fait que ça ne se guérit pas toujours très bien. Et je pense sincèrement que le mieux-être vient forcément avec le fait de mieux respirer... avec le Bol d'air Jacquier® ! Je n'en ai pas à la maison, je l'utilise uniquement sur les compétitions. **Au fur et à mesure, je vois évoluer les sensations par rapport au début de ce Tour de France. Une impression de mieux respirer de jour en jour.**

Le Bol d'air® est utilisé au sein de l'équipe et selon les envies et le temps de chacun.]]

Amaël MOINARD

J'ai rapidement constaté les effets du Bol d'air® car je n'ai plus eu la moindre réaction asthmatique

Porté sur les médecines douces et la naturopathie en complément d'une hygiène de vie adaptée à la pratique d'un sport d'endurance de haut niveau, c'est naturellement, après quelques recherches, que son attention s'est portée sur le Bol d'air®.

La pratique du cyclisme sur le circuit professionnel exige un entraînement intense et des compétitions qui peuvent durer jusqu'à trois semaines, dans différentes parties de la planète, et ce toute l'année. Soumis à des variations climatiques, confronté à la pollution et à la fatigue, j'ai donc décidé d'utiliser le Bol d'air®.

Depuis quand utilises-tu le Bol d'air® et à quelle fréquence ?

J'utilise le Bol d'air® depuis 2007, surtout dans les périodes de transition, par cycles de 10 jours en général.

Peux-tu définir cette méthode en quelques mots ?

Cela aide au bien-être général. Outre le fait que la méthode est un puissant antioxydant, elle permet de se recentrer sur soi-même et de se détendre.

L'utilises-tu davantage en préparation ou en récupération ? Pourquoi ?

Je l'utilise davantage en récupération. Lors des compétitions, notre corps est soumis à beaucoup de stress ce qui induit une oxydation générale et une faiblesse du système immunitaire. J'ai remarqué que l'utilisation du Bol d'air® m'aidait justement à soutenir mon système immunitaire et dès lors, de moins tomber malade.

Quels bienfaits au niveau sportif as-tu constatés ?

Les bienfaits sont globaux. Une bonne hygiène de vie et un terrain antioxydant optimal sont la clé de la performance et de la longévité dans le sport de haut-niveau.



Coureur cycliste



Né le 2 février 1982

Taille : 1,80m

Poids : 69 kg

- Cycliste professionnel depuis 2005
- Equipe BMC Racing

As-tu ressenti d'autres bienfaits sur ta santé et ton bien-être ?

Cela fait maintenant 11 ans que je suis coureur cycliste professionnel. Je pense être toujours aussi performant qu'à mes débuts. Et je pense que mon état général s'améliore au fil des ans grâce à des pratiques alternatives.))

PALMARÈS

- 15^{ème}, Tour d'Italie, 2015
- Vainqueur de la 1^{ème} étape du Tour d'Espagne, 2015
- 3^{ème}, Tour du Haut-Var, 2014
- 45^{ème} au classement général du Tour de France, 2012

Rudy MOLARD

L'atout principal du Bol d'air Jacquier® est son effet remarquable sur le système immunitaire

Depuis quand utilises-tu le Bol d'air® et à quelle fréquence ? Soucieux de mon hygiène de vie et de ma santé, j'ai découvert le Bol d'air® sur les conseils d'une amie naturopathe. Je l'utilise depuis 4 ans. Je fais une séance le matin et une le midi chaque fois 6 minutes.

Peux-tu définir cette méthode en quelques mots ?

Oxygénation, destressante, bien-être.

L'utilises-tu davantage en préparation ou en récupération ? Pourquoi ?

Je l'utilise à la fois en préparation et en récupération. C'est cependant en récupération que je trouve le Bol d'air® le plus bénéfique. Il m'aide à bien m'oxygéner et à éliminer les toxines.

Quels bienfaits au niveau sportif as-tu constatés ?

Cela me permet d'enchaîner plus de séances difficiles et donc de progresser. Je peux aller plus loin dans l'effort maximal. Drôle de coïncidence, sur mes prises de sang, mon taux de stress oxydatif (LDL Oxydée) diminue chaque année depuis 2012, date à laquelle j'ai commencé à utiliser le Bol d'air®. J'ai ressenti également des effets sur ma performance et notamment sur la force, la puissance et l'endurance.

A-tu ressenti d'autres bienfaits sur ta santé et ton bien-être ?

Sur le stress en général. Je constate également que je suis moins malade. Le Bol d'air® stimule les défenses immunitaires et m'aide à être moins sujet aux infections. Le Bol d'air® m'a permis de combler une carence en fer due à une mauvaise assimilation et à la pratique intense du sport.))

Coureur cycliste



Né le 17 septembre 1989

Taille : 1,78 m

Poids : 62 kg

- Cycliste professionnel depuis 2005
- Team COFIDIS

PALMARÈS

- Vainqueur de la 3^{ème} étape du Tour du Limousin, 2015
- 3^{ème}, Tour du Limousin, 2015
- 3^{ème}, Tour du Doubs, 2015
- 51^{ème}, Tour du France, 2014

Johan BALLATORE

J'ai misé sur les bienfaits du Bol d'air Jacquier® pour optimiser mon entraînement

J'utilise le Bol d'air® depuis 4 saisons.

En quelques mots, comment définirais-tu le Bol d'air® ?

Oxygénation, bien être, purification et optimisation.

Comment l'utilises-tu ?

Je pratique des séances de 15 minutes, de préférence le matin, et davantage aux intersaisons pour être plus résistant face au changement. Je l'utilise en préparation notamment l'hiver et en récupération pour augmenter l'oxygénation et l'élimination des toxines pendant la période de courses. En compétition, j'en fait

une séance à jeun le matin pour réveiller mon organisme et le soir en récupération.

Quels effets le Bol d'air® t'apporte-t-il dans ta pratique du sport ?

Je ressens une meilleure résistance aux efforts intenses, ma respiration et ma récupération sont optimisées. J'ai constaté un sommeil plus récupérateur, moins de petits problèmes de santé comme des rhumes et une sensation de jambes plus légères. Me voilà reparti avec mon Bol d'air® sur une saison en paracyclisme international en espérant ramener des victoires.))

ballatore2012.blogspot.com

Coureur cycliste handisport



Né le 14 février 1980

Taille : 1,71 m

Poids : 67 kg

- Team COFIDIS

PALMARÈS

- Vainqueur de l'épreuve de Veauchette, 2013
- Champion de France route MC5, 2012

Hervé FAURE

J'utilise le Bol d'air® quotidiennement, ce qui m'apporte un important bénéfice sur les efforts à haute intensité et me permet d'éviter les bronchites durant la période hivernale auxquelles j'étais très sujet auparavant...

Je suis fragile des bronches. Mon problème, c'est que l'hiver arrive souvent accompagné de bronchites asthmatiformes. Alors quand j'ai découvert le Bol d'air Jacquier® dans un magazine de cyclisme, j'ai tout de suite été intéressé, puisque j'étais à la recherche d'une méthode efficace. Les premiers essais ont été paradoxaux. Au début, j'avais une sensation de fatigue lorsque j'utilisais le Bol d'air® le matin, qui a disparu assez rapidement. Le soir, par contre, j'ai vite pu utiliser le Bol d'air® pour mieux dormir. Cet effet a continué. **J'utilise le Bol d'air® 15 minutes par jour avec des séances de 3 minutes réparties sur la journée.** Outre l'aspect sportif, **l'utilisation du Bol d'air® améliore mon bien-être.** **La meilleure qualité de mon sommeil** est un grand plus. J'ai aussi observé une baisse notable de mon essoufflement.

Cela fait trois mois que je l'utilise, et près de deux mois que j'ai arrêté mon traitement médical. J'attends ma prochaine visite chez mon pneumologue pour passer des tests et pouvoir chiffrer la progression. M'entraînant beaucoup en hypoxie, je surveille régulièrement mon taux d'hématocrite qui a déjà augmenté sur les 3 derniers mois.

J'encourage tout sportif à utiliser le Bol d'air®. Cela permet d'optimiser les performances mais chut... gardez-le pour vous, au risque de voir vos adversaires l'utiliser !))



Triathlète



Né le 20 juillet 1976

Taille : 1,78 m

Poids : 62 kg

- Club : Tri 07 de Privas
- Spécialité : triathlète professionnel et militaire au 40^{ème} Régiment d'Artillerie de Suippes
- Membre de l'équipe de France longue distance

PALMARÈS

- Vainqueur triathlon de Bourg en Bresse, 2015
- Vainqueur 1/2 Ironman de Doussard, 2015
- 3^{ème} sur longue distance des Gorges de l'Ardèche, 2015
- 5^{ème}, Triathlon de Cassis, 2015
- Vainqueur 1/2 Ironman de Guadeloupe, 2014
- Vainqueur triathlon international de Cannes, 2014

François CHABAUD

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® 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. 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... Il permet d'optimiser ma préparation, il a aussi un effet boostant.

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



Triathlète



Né le 5 octobre 1971

Taille : 1,86 m

Poids : 70 kg

- Spécialité : Ironman
- Club : Triathl'Aix

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.))

PALMARÈS

- 3^{ème}, Ironman de Nice, 2012
- 2^{ème}, Ironman de Nice, 2011
- Champion de France et Monde par équipe de triathlon, 2010
- Vice champion du monde de triathlon LD, 2008

Jean-Baptiste CHARTIER

Ma respiration pendant l'effort a même changé !

Depuis 3 mois, j'utilise le Bol d'air® à des fins de bien-être et de récupération, à raison de 3-4 fois par semaine (depuis une semaine, et pour préparer le démarrage de ma saison sportive à venir, je l'utilise quotidiennement, voir bi quotidiennement quand cela est possible, entre 3 et 6 min par session).



QUELS SONT LES EFFETS QUE J'AI PU CONSTATER ?

1/ **Amélioration de la qualité du sommeil** (et donc de la récupération).
Mon sommeil était en général bon, avec parfois quelques difficultés à m'endormir le soir

(certainement à cause de l'excitation due aux entraînements en soirée). Aujourd'hui, ce problème n'est plus à déplorer. L'utilisation du Bol d'air Jacquier®, avant le coucher, y est très certainement pour quelque chose.

2/ **Optimisation de la capacité aérobie**, donc amélioration de la ventilation par un meilleur dégagement des voies aériennes. L'utilisation du Bol d'air®, couplée avec le spray nasal de Quinton, est tout simplement miraculeuse ! Ma respiration pendant l'effort a même changé ; certainement l'effet le plus marquant.

Étant au repos depuis le démarrage du protocole (écarté donc de toute compétition), je me fais une joie de voir les surprises que me réserve encore **ce formidable outil qu'est le Bol d'air Jacquier®** durant ma saison sportive (qui vient tout juste de démarrer, mes prochaines échéances sportives sont le 19 et 20 novembre).))

Boxe française



Né en 1989
Taille : 1,90m
Poids : 79,7kg

KICKBOXING :

- Champion de France, 2013
- Vice-champion de France, 2014
- Vainqueur des World Martial Arts Games en Kickboxing combat et assaut, 2015

FULL CONTACT :

- Champion d'Ile-de-France Espoir, 2016
- Finaliste des World Martial Arts Games en Full Contact Assaut, 2016

PALMARÈS Boxe française

- Champion de France, 2016

Holiste®

LABORATOIRE ET DEVELOPPEMENT

● **Siège social - R&D - Fabrication - Distribution**

Le Port - 71110 Artaix - France

Tél. : +33 (0) 385 252 927 • E-mail : contact@holiste.com

www.holiste.com



04_2016