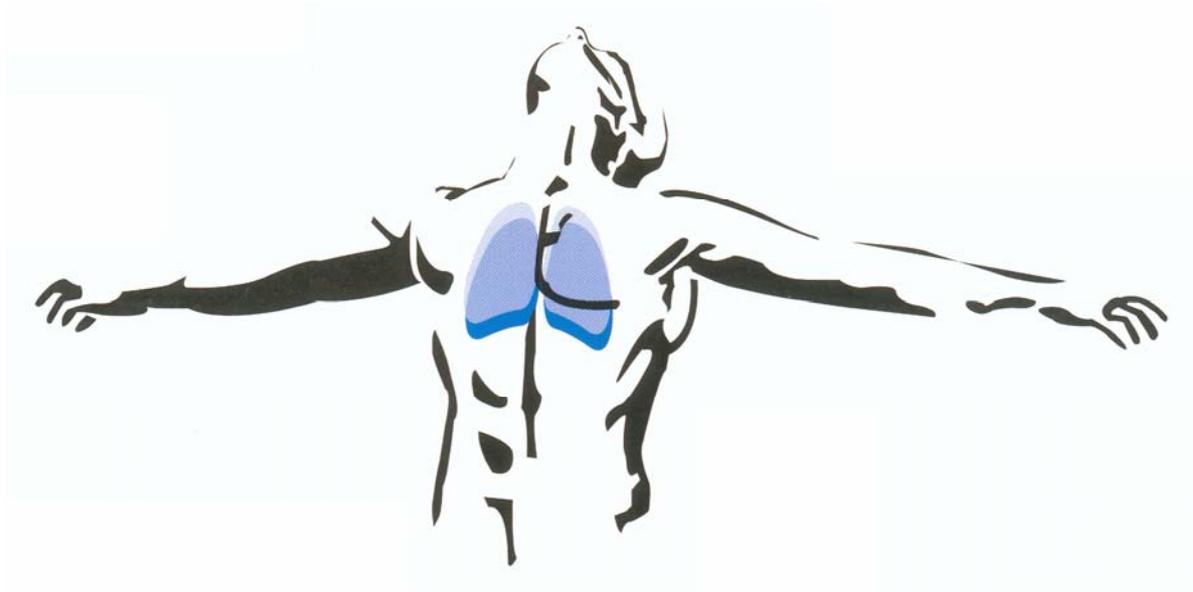


Première en Suisse romande

Présentation sur le thème :

**Entraînement de la
musculature respiratoire**



***Le SpiroTiger[®], recette secrète de l'élite,
complète la préparation physique du sportif.***

Date : 14 septembre 2006
Heures : 19h00, portes ouvertes dès 18h00
Lieu : Le Beaulieu
Rue d'Yverdon 34
Payerne (VD)

Programme

Modération : Gilles Pinard

Intervenant : Christian Maillard, Physiothérapeute et
Président de l'Association Cycliste de la Broye

Avec la participation extraordinaire de
Yves Corminboeuf, Franco Marvulli et Dominik Spycher.

- ▶ Parole de bienvenue
- ▶ Entraînement en endurance de la musculature respiratoire :
tour d'horizon
- ▶ Le principe de l'appareil SpiroTiger®
- ▶ Témoignages de sportifs d'élite :
Yves Corminboeuf, cyclocross
Franco Marvulli, cyclisme et cyclisme sur piste
Dominik Spycher, triathlon
- ▶ Aspects pratiques
- ▶ Questions – réponses - discussion

A la fin du programme un apéritif sera offert et vous aurez la
possibilité de discuter avec les sportifs.

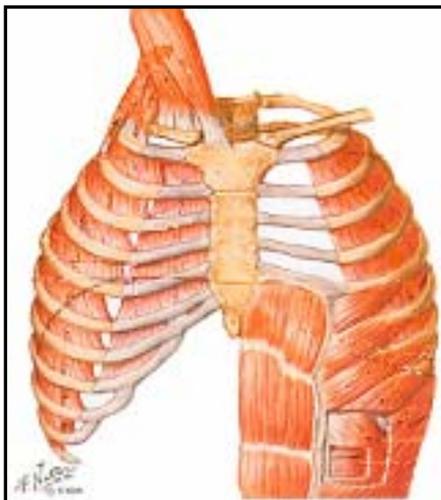


Schéma : La musculature respiratoire

Un entraînement d'endurance de la musculature respiratoire améliore nettement l'endurance physique. Il produit une importante augmentation de la performance. Ceci non seulement pour le sport de compétition, mais également pour le sport de loisirs.

Le SpiroTiger® est déjà utilisé par beaucoup de sportifs d'élite :



Franco Marvulli

1 médaille d'argent au Jeux Olympiques 2004, 10 médailles aux Championnats du Monde / Championnats d'Europe dont 7 d'or, 7 victoires en Coupe du Monde, 7 victoires de courses de 6 jours, cyclisme sur piste.

« Le SpiroTiger® est depuis quelques années un élément important de mes plans d'entraînements. Au début, cet entraînement était étonnamment très pénible. Aujourd'hui je m'entraîne 20 à 30 minutes par jour et sens à quel point ma respiration est plus fluide. Je peux ainsi économiser de l'énergie.

Le « Tiger » m'accompagne non seulement durant la phase de préparation, mais aussi de compétition : avant chaque course j'effectue un court entraînement de 4-5 minutes pour préparer mon système respiratoire à la contrainte. » - *Franco Marvulli*



Dominik Spycher

1^{er} Stettfurt 2005, 1^{er} Morat 2005 et 2006, triathlon.
5^{ème} 2005, 4^{ème} 2006, Single Gigathlon.

« J'entraîne ma musculature respiratoire avec le SpiroTiger® 4 fois 30 minutes par semaines. Cet entraînement régulier m'a beaucoup apporté lors du Gigathlon 2006. J'ai pu répartir mes forces de manière optimale et n'ai eu aucune baisse de performance sur la fin de la compétition. Pour ma préparation au 7-day Gigathlon 2007 je ne vais sous aucun prétexte renoncer à l'entraînement respiratoire. » - *Dominik Spycher*



Nicola Spirig

17 médailles aux Championnats du Monde / Championnats d'Europe dans les catégories juniors et U23, triathlon.

« L'entraînement avec le SpiroTiger® me donne la possibilité de toujours améliorer mes performances. C'est d'autant plus intéressant car le SpiroTiger® ne met aucune contrainte sur le cœur et le système cardio-vasculaire. De plus il n'influence pas mon entraînement habituel. » - *Nicola Spirig*



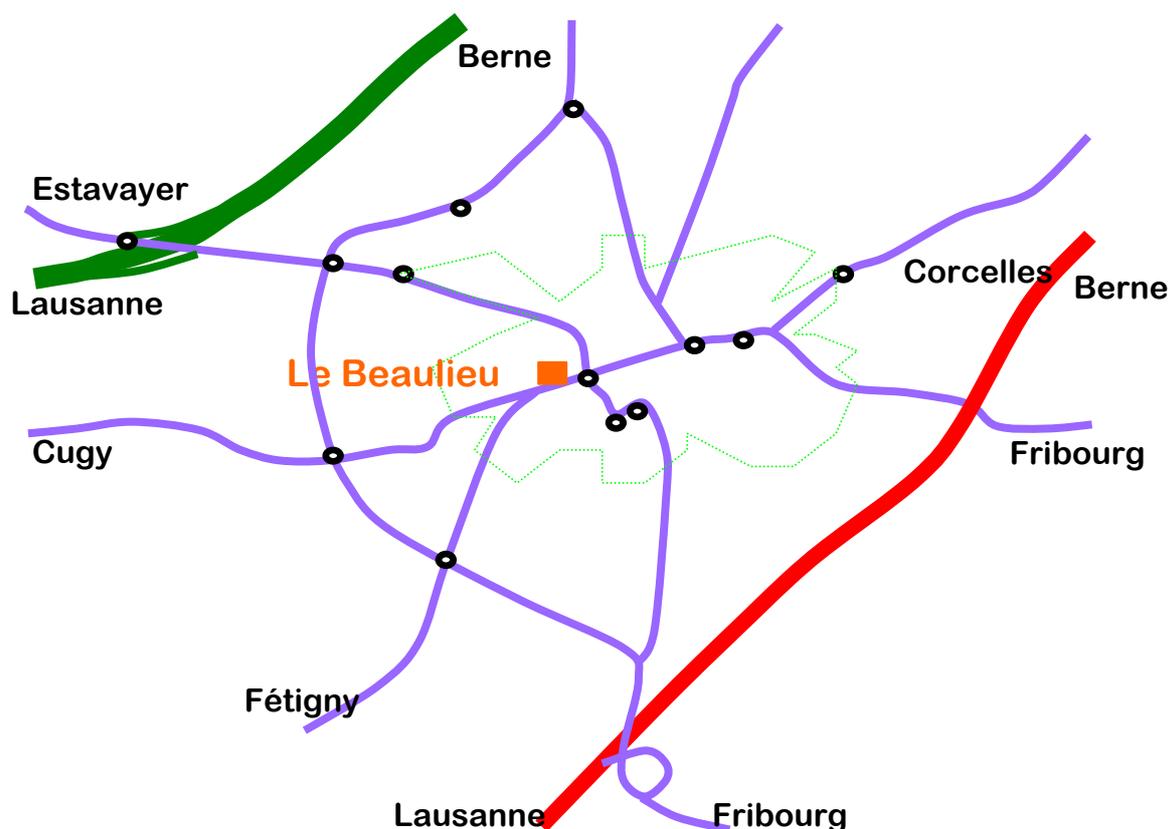
Karin Thürig

1^{ère} Ironman Lanzarote Canarias 2006, triathlon.
Championne du monde 2004 et 2005, médaille de bronze au Jeux Olympiques d'Athènes 2004, cyclisme contre-la-montre.

« J'ai essayé pour la première fois le SpiroTiger® à la fin 2003. Dès le premier entraînement, j'ai pris conscience de ce que veut dire la respiration et à quel point j'étais effectivement limitée. Si l'on pense que ma performance physique dépend de ça, il était alors grand temps d'effectuer un entraînement ciblé !

Aujourd'hui j'ai plus conscience de ma respiration et je sens que ma musculature du haut du corps y participe. Après un entraînement de base, j'utilise aujourd'hui différentes variations d'entraînement. Cet entraînement d'endurance ciblé est d'ores et déjà fortement ancré dans mon entraînement quotidien. » - *Karin Thürig*

Lieu : Le Beaulieu, Rue d'Yverdon 34, Payerne (VD)



.....✂.....
**Inscriptions par écrit ou par email obligatoires
jusqu'au 10 septembre 2006**

Prix Frs 10.- encaissés à l'entrée.

Plus d'informations chez :

Christian Maillard, Imp. Champ Corboud, 1528 Surpierre

Téléphone : 078 605 21 32

Mail : info@physiomoudon.ch

Nombre de personne(s) : _____

Nom : _____ NPA, Localité : _____

Prénom : _____ Tél. : _____

Adresse : _____

Email : _____