

Travail d'endurance respiratoire pour Stéphane Goubert qui, grâce au SpiroTiger, limite la production de lactate et donc la sensation de jambes lourdes.



FREDERIC MONS

## LE SPIROTIGER DE STÉPHANE GOUBERT

« Depuis 2002 et Jean Delatour, j'utilisais le Power Breathe, que je considère comme l'ancêtre du SpiroTiger que j'ai découvert cette année. Ces appareils ont, à la base, la même fonction : exploiter au mieux ses capacités respiratoires. Tout est parti du constat que la performance physique ne dépend pas que du système cardiovasculaire, comme on peut le penser. De ma respiration dépend ma forme. Comme les autres muscles, les muscles respiratoires se fatiguent pendant un effort, ce qui induit une augmentation de la production de lactate et donc la sensation de jambes lourdes. Il est donc logique qu'en travaillant sur l'endurance du système respiratoire, celui-ci se fatigue moins vite et la performance physique se voit alors maintenue plus longtemps à un niveau élevé. L'avantage du SpiroTiger, par rapport au Power Breathe, est de travailler en inspiration et non plus seulement en expiration. Un travail en inspiration permet de développer les muscles du diaphragme, en plus des muscles abdominaux et intercostaux

concernés par l'expiration. Alors attention, il ne faut pas se tromper, la pratique du SpiroTiger est un vrai entraînement, difficile, fatiguant, qui doit être fait régulièrement, à raison de quatre à cinq séances de vingt minutes hebdomadaires, sous peine d'en perdre très vite les acquis. Ce n'est pas quelque chose que l'on travaille trois mois de l'hiver et qui sert le reste de la saison. C'est comme un autre muscle finalement. C'est la raison pour laquelle il faut l'utiliser en entretien et même dans des périodes d'activité intense par deux séances hebdomadaires. Et même si c'est du maintien, c'est usant en compétition. Mais comme c'est très efficace, il faut juste bien choisir sa journée ! »



FREDERIC MONS