



Paris Inn Group

Complément d'entraînement  
pour le Marathon de  
New-York 2014  
*Témoignages*

**SimAlti**  
Respirer autrement



## **Jean-Marc,**

*Le programme SimAlti me permet indiscutablement un apport de souffle supplémentaire lors des courses et des compétitions. Ce programme apporte de l'oxygène supplémentaire tellement nécessaire qui permet la création de globules rouges qui ont un impact évident sur nos résultats sportifs puisque grâce au suivi régulier de ce programme depuis septembre, j'ai gagné de la vitesse de base et récupère beaucoup mieux sans douleur aucune après des séances même celles basées sur la VMA.*

*Ce programme riche est donc bien un élément important lorsque l'on veut améliorer sa vitesse de base comme c'est mon cas sur Marathon. Merci à Joséphine pour la mise en place de ce programme donc.*



## Nellie, 31ans

«... Lorsque j'ai su qu'en tant que membre du team, nous pouvions bénéficier des bienfaits de l'altitude grâce à la méthode SimAlti, j'ai immédiatement pensé que cela m'aiderait à gagner du temps sur ma récupération physique. La vie d'une jeune maman n'est pas de tout repos, et malgré la reprise des entraînements et les nuits difficiles, j'ai ressenti un véritable bien être après quelques séances seulement.

J'ai très vite retrouvé mon souffle d'avant la grossesse, un rythme cardiaque apaisé, des sensations de plaisir en entrainement et même une moindre fatigue musculaire alors que je consacrais moins de temps aux étirements en fin de séance. Mais surtout, quel plaisir de décrocher pendant une heure en écoutant de la musique, alors que l'on se prépare à courir une épreuve difficile!

Un véritable plus dans le cadre d'une préparation, qui donne confiance tout en apaisant le corps et l'esprit. »

## Grégory, 36ans:

« Les séances ne me font pas d'effet particulier pendant celles-ci, ni vertiges, ni somnolences. 1 heure semble long sans email ;) Le ressenti immédiat n'est pas flagrant je ne me sens pas mieux ou moins bien (fatigué) après une séance. En revanche une course ou un entrainement dans les 24/48 heures qui suivent la séance est marqué par une FCM qui reste plus basse et un sentiment de facilité en terme de cardio »





**Xavier, 26ans:**

*« Depuis que je fais les séances de SimAlti je récupère mieux au niveau de la course et je sens que je peux aller chercher beaucoup d'énergie. Cela m'apporte un bien être aussi au quotidien avec une baisse visible du stress, et de la fatigue. Ceci est surtout vrai au début du programme lorsque l'on est à deux séances par semaine. On le ressent beaucoup moins lorsque l'on passe à une séance tous les 15 jours.»*

**Athula, 46ans:**

*« Cela ma été très bénéfique et ma permis de mieux gérer mes capacité et d'augmenter mon énergie afin d'avoir un meilleur contrôle de mon souffle. Merci »*

**Souleymane, 47ans:**

*« Les séances SimAlti m'ont permis de courir à l'aise. Quand je cours je ne m'essouffle pas grâce aux séances. J'ai amélioré ma vitesse, je pense que j'ai 1 mn au km. Je récupère aussi très vite après les entraînements grâce aux séances. Les séances m'ont d'allier le plaisir et une amélioration constante de la performance.»*

## Léonard, 31ans:

« J'aime pratiquer des activités physiques d'altitudes pour les bienfaits que cela me procurent et je dois avouer que j'avais hâte de découvrir le concept SimAlti.

Je n'ai pas été déçu ! alors c'est vrai qu'en terme de dépense physique c'est plutôt soft mais ce qui est très étonnant c'est qu'après une séance SimAlti on peut ressentir les mêmes sensations très agréables de décontraction qu'après une séance de running par exemple.

Le running, parlons en, j'ai commencé SimAlti pour justement m'aider dans mon entrainement au Marathon de New York 2014 et je pense que si les séances sont faites régulièrement et rigoureusement SimAlti peut vraiment être un atout. Rendez vous sur la ligne d'arrivée le 2 Novembre 2014 !! »



## Zoé, 27ans:

« Après plusieurs mois de séances chez SimAlti ainsi que d'entraînement progressif, je me sens bien mieux durant l'effort. Mon souffle s'est significativement amélioré. Je n'ai plus de gêne sur les efforts longs et j'ai une plus grande résistance durant les efforts fractionnés. Par ailleurs, la fatigue musculaire apparaît de plus en plus tardivement. »

### **Roseline, 35ans:**

*« Je pense que les séances sont bénéfiques, pour ma part depuis que j'ai commencé j'ai ressentie petit à petit une meilleur qualité de respiration, moins d'essoufflement et donc plus de facilité sur la longueur. Moins de point de côté et même zéro. Et pourtant comme vous le savez je fume toujours.*

*Lorsque je montais les escaliers du métro au début j'étais essoufflée, a aujourd'hui je les monte en courant et sans fatigue respiratoire.*

*Les séances sont plutôt agréables et reposante, voir relaxantes je suis étonnamment zen et de bonne humeur après, la preuve je me suis endormie à plusieurs reprises J. L'encadrement des séances est très appréciable. »*



### **Leslie, 31ans:**

*« Après plusieurs mois de séances, voici mon ressenti: Je dors mieux, le sommeil est plus profond et réparateur. Je ressens un sentiment de bien-être et de détente en sortant de la séance. La récupération est assez rapide après une course ou une sortie longue. »*

## **Stéphane, 37ans:**

*« Le concept de SIMALTI est super car cela doit sûrement développer les globules rouges et apporter tout un tas de bienfaits dans le corps. Ce n'est pas un hasard si les grands sportifs s'entraînent en altitude avant d'importantes compétitions.*

*Difficile de décrire les effets ressentis car je ne me suis jamais senti planer pendant ou après une séance, néanmoins c'est indéniable que mes performances sportives sont en grande amélioration, sans nul doute grâce à vous J*

*L'exercice de comparaison par rapport au début de nos séances n'est pas aisé pour moi car c'est un peu comme comparer l'incomparable, savoir :La période de travail et par conséquent de stress n'est pas du tout la même maintenant par rapport à février / mars, Nos entraînements hebdomadaires se sont fortement intensifiés,*

*Je pense sincèrement que vos séances ont aidé à tenir le coup et à faire largement baissé ma FCM (de 204 à 194 !) donc c'est avec plaisir que je viens vous voir. »*



## **Sylvain, 27ans:**

*« J'ai eu l'impression même au début que ça n'a pas eu beaucoup d'effet sur moi, ou alors je ne m'en suis pas rendu compte. Mais en même temps je n'étais pas dans la meilleure position pour voir les changements car j'ai commencé le programme SimAlti presque en même temps que la course. »*



**Brice, 42ans:**

*«SimAlti m'a aidé dans ma préparation à mieux récupérer. Pendant les courses, cela m'a aidé à être moins essoufflé. Enfin, au quotidien cela m'a rendu plus calme, moins stressé. J'ai vraiment apprécié avoir des séances. »*



**Eléonore, 26 ans:**

*« Ce qui me vient en priorité c'est que SimAlti nous aide à développer Un second souffle lors des longs efforts, second souffle que l'on ne soupçonne même pas d'exister! Plus que ça, il m'est difficile de comparer puisque cette année fut mon premier marathon et le seul avec l'aide de SimAlti. Une chose est sûre, les séances hebdomadaires permettent de se détendre et de mieux gérer l'intensité de l'entraînement. »*

**Anna, 28ans:**

*« En effet, SimAlti m'a aidé d'améliorer ma performance athlétique. Plus surprenant était le fait que SimAlti m'a aidé à gérer le stress et à dormir mieux. Malheureusement l'effet à diminué depuis que j'ai arrêté les séances. »*



**SimAlti**  
Respirer autrement