

Thierry GUIBAULT et le VEINOPLUS

Professeur de sport dans l'armée de l'air et marathonien

Je suis un coureur de 38 ans, vainqueur depuis deux années du marathon du Médoc en 2H24'. Et je suis convaincu que, pour un athlète de haut niveau, « l'entraînement silencieux » est essentiel.

Primordial. « L'entraînement silencieux » c'est boire de l'eau, faire attention à son alimentation, les massages, faire la sieste etc, tout ce qu'on appelle l'hygiène de vie, tout ce que tout le monde sait déjà mais ne pratique pas forcément assidûment. C'est surtout la récupération. On a pu constater les bienfaits des bains en eau froide, après l'effort. Depuis quelques années, ils sont devenus classiques. Mais ce n'est pas suffisant.

On est entré dans l'ère de la récupération moderne grâce à un petit appareil, le Veinoplus Sport. Performant, et peu contraignant. Je m'en sers quotidiennement et je récupère beaucoup mieux qu'avant. Et je peux ainsi multiplier les compétitions.

J'ai découvert cet appareil grâce au soigneur du perchiste Renaud Lavillénie. C'était en 2011. Depuis, je ne m'en sépare plus.

Je n'ai jamais enchaîné les courses comme cette année. Début septembre 2012, j'ai gagné le marathon du Médoc. Fin septembre, j'ai fait un meilleur Paris-Versailles que l'année dernière (2ème français). Début octobre, j'ai terminé sur le podium du semi de Lyon, en 1h09'. Sans souffrir plus que d'habitude. A Lyon, j'ai bien eu un peu mal aux jambes vers le 15^e kilomètre, mais c'est normal.

Je suis persuadé que cet appareil m'apporte un grand bénéfice au niveau de la récupération.

Attention : je m'entraîne dur, et je ne dis pas que c'est le Veinoplus qui me fait forcément améliorer mes temps. Mon chrono au Médoc est à peu près le même que l'année dernière. Au Paris-Versailles, j'ai gagné plus d'une minute (50'52'' contre 52'40''). Mais ce qui est sûr, c'est que je récupère vraiment beaucoup mieux, y compris à l'entraînement.

Normalement, plus on est vieux, moins vite on peut refaire des efforts. Mais moi, grâce à cet appareil, depuis un an je récupère mieux. J'ai l'impression d'être passé de la machine à écrire à l'ordinateur, du téléphone de papa à l'iPhone ! Veinoplus Sport, c'est la récupération moderne.

Comment ça marche ? Sur piles. Au début je plaçais les électrodes seulement sur mes mollets. Devant les excellents résultats, je me suis enhardi et maintenant je traite tous les muscles qui ont souffert : les quadriceps, les ischio, et même les tendons. Aujourd'hui, je l'utilise dès que j'ai une douleur ou une courbature, et les résultats sont extraordinaires.

Veinoplus Sport est devenu mon meilleur ami, mon complément. C'est facile, c'est pratique, on peut s'en servir partout, en voiture, en avion, dans le train après les courses. En période d'entraînement, le soir, chez moi, en regardant tranquillement la télé, je mets les électrodes sur mes mollets, puis sur les quadri internes, puis sur les quadri externes et enfin sur les ischio, parce que c'est plus sensible. Je ne pousse pas à la puissance maximale, je dose en fonction du battement de la contraction musculaire.

Je m'en sers pratiquement tous les jours. Par exemple, mardi dernier, j'avais à mon programme un 3 fois 3000 m, une séance vraiment dure. La veille au soir j'ai fait préventivement du retour veineux. Et j'ai remis ça mardi soir, pour bien récupérer. Résultat : ni fatigue ni courbature.

Mon prochain objectif c'est Nice-Cannes, début novembre. C'est un pari, la première fois que je tente d'enchaîner deux marathons en huit semaines... On va voir, j'ai confiance, j'espère faire une grosse perf, c'est à dire monter sur le podium. Mon record sur dix kilomètres étant de 29'40'', j'ai le potentiel pour descendre à 2h20' sur marathon. Et je n'ai pas l'intention de me ménager, aujourd'hui je ne crains plus les blessures.