



321PERFORM

1^{ère} marche :

2/3 juillet Imola, **Raymond Narac** et **Nicolas Armindo** de l'écurie IMSA PORSCHE finissent premier en LMS catégorie GT AM.

1^{ère} marche :

16/19 juin, **Sébastien Ogier** gagne le dernier rallye WRC en Grèce.

2^{ème} et 3^{ème} marche :

En championnat de France d'endurance V de V, les équipages **Christophe Bourret/Pascal Gibon** et **Anthony Pons/Richard Balandras** toujours de l'écurie IMSA PORSCHE se classent respectivement 2^{ème} et 3^{ème}.

Associés à **Jean-Philippe Belloc**, Christophe et Pascal prennent la 2^{ème} place en catégorie amateur aux 24h du Mans.

Tous ces pilotes ont suivi l'entraînement 3.2.1 PERFORM.

Pour Xavier Feuillée qui a mis au point ce programme, « un sportif de haut niveau doit avoir un entraînement physique pointu, mais ce n'est pas suffisant. Chaque discipline sportive exige des qualités différentes. Pour la course automobile nous travaillons des points très précis comme « le dégressif des freinages ». Nous travaillons aussi le mental, les motivations, les réflexes, l'adresse. Nous étudions la nutrition tout comme les temps de récupération et à présent avec l'altitude, l'oxygénation est pris en compte ... Tous ces éléments sont examinés pour chaque athlète en fonction du sport pratiqué afin d'établir son programme. Le lieu d'entraînement, a lui aussi son importance. »

L'Institut 3.2.1.PERFORM

Le tout nouvel institut, inauguré cette année est situé à Font Romeu, à 1800m d'altitude. Il bénéficie de tous les avantages de la montagne, calme, air pur, espace et 320 jours d'ensoleillement.

Equipé d'un matériel de haute technologie et de deux laboratoires, il permet à l'athlète d'améliorer ses performances selon le programme élaboré par 3.2.1. PERFORM. Coach, écrans de contrôle sont là en permanence pour corriger, stimuler, ou mesurer les progressions dans les domaines définis.

Les Pyrénées pour cadre mais aussi le confort des installations participent encore au bien-être du sportif et à sa détente.



Au 24 heures du Mans, Xavier Feuillée était présent pour la préparation physique des pilotes Jean-Philippe Belloc, Patrick Pilet, Nicolas Armindo, Raymond Narac Christophe Bourret, Pascal Gibon de l'écurie IMSA PORSCHE.



Les pilotes :

Sébastien OGIER, Champion du Monde junior WRC, pilote officiel Citroën sport, se prépare régulièrement avec 3.2.1 PERFORM : « Depuis mes débuts en sport auto, je bénéficie d'un suivi très poussé et scientifique chez 3.2.1.PERFORM. Comme le développement d'une voiture de course, c'est une stratégie de réussite qui ne doit rien laisser au hasard. Développer les points forts, travailler les points faibles et affûter les aptitudes qu'exige une conduite sportive, sont la base du programme. L'enjeu est d'optimiser la qualité et la fiabilité de mon pilotage, de programmer mes pics de forme sur les dates de courses importantes... »

Raymond NARAC 42 ans, pilote Porsche IMSA avait un objectif : passer d'un statut de Gentlemen Driver à des performances de pilote Pro et pallier à un manque d'expérience en pilotage (débuts à 38 ans) :
" J'ai gagné mes dernières 2"50 chez 3.2.1.PERFORM, en laboratoire ! J'ai bénéficié immédiatement des technologies de pointe réservées aux pilotes pro ! Mes progrès ont été rapides et les séances faciles d'accès, heureusement pour moi, car compte tenu de mon activité professionnelle, je n'ai que très peu de temps à y consacrer ».

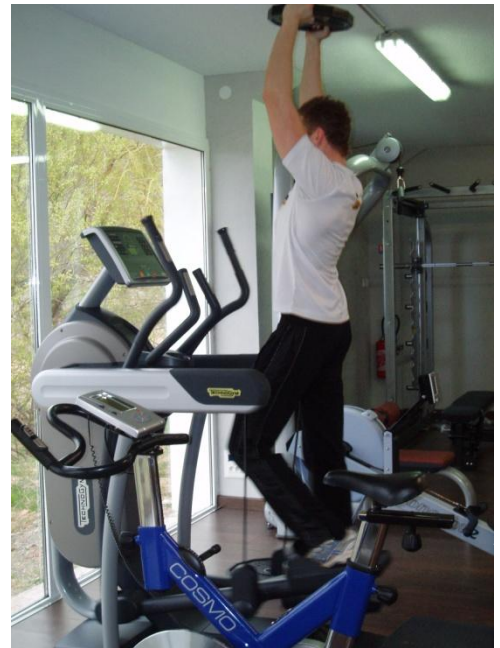
Xavier Feuillée a créé 3.2.1. PERFORM en 2006, près de 60 pilotes et plus de 300 sportifs de haut niveau ont travaillé avec Xavier sur l'amélioration de leurs performances. Xavier Feuillée est Préparateur Physique de Sportifs de Haut Niveau – Entraîneur BEES 2^{ème} degré de Natation – Formateur Intervenant pour le Ministère Jeunesse et Sports et pour le Ministère de l'Éducation Nationale – Sauveteur Secouriste – Masseur – Coaching Mental.
Sports pratiqués : compétition de motocross (15 ans de pratique), course à pieds, musculation, natation, VTT, plongée sous marine (BF1).

Coordonnées

Siège Social : 2 route de las Dèvèze, 66120 Egat
Base en altitude : 7 impasse E.Brousse, 66120 Font Romeu
contact321perform@orange.fr
Tél. : + 33(0)6 61 02 03 21

Contact Presse

Corinne Joiris,
corinne.joiris@dbmail.com
Tél. : +33 (0)6 09 23 23 82



Les photos sont libres de droit

www.321perform.com