

Hamid BELHAJ

Marathonien

**Avec le Bol d'air Jacquier® ...
je suis gagnant sur toute la ligne !**



J'ai découvert le Bol d'air Jacquier® par un pur hasard sur un site internet qui parlait d'oxygénothérapie, j'avoue que j'étais sceptique sur une telle méthode !

Pour moi, athlète et homme de terrain, s'oxygéner, c'est pratiquer des stages en altitude. Mais après plusieurs jours de pratique, j'étais en pleine préparation pour les championnats de France de marathon quand j'ai expérimenté le Bol d'air®, j'ai complètement changé d'avis !

Depuis 1 an et demi, à raison de deux à trois séances de 6 à 9 minutes par jour, le Bol d'air® m'a apporté :

- Une **meilleure récupération après l'effort**,
- Une **meilleure qualité de sommeil**,

- Une **amélioration de mon énergie et de ma vitalité** qui m'a permis d'éviter, cet hiver, les petits soucis et le lot habituel des maladies hivernales. Cet effet stimulant des défenses naturelles est également bénéfique pour mes enfants qui en font à présent de petites séances très régulièrement.
- Plus de séances et de kilométrages puisque ma récupération est bien meilleure (temps et qualité) qu'avant.
- Et enfin une **amélioration de mes facultés de concentration, le Bol d'air® est, je pense, une réponse intéressante au stress que rencontre le sportif de haut niveau.**

Pour celles ou ceux qui auraient des doutes, essayez le Bol d'air Jacquier® et vous verrez !

Records Distance Temps

- 1 000 m sur piste > 2'25"
- 1 500 m sur piste > 3'46"
- 3 000 m sur piste > 7'58"
- 5 000 m sur piste > 13'58"
- 10 000 m sur piste > 29'
- 10 Km sur route > 28'57"
- 15 Km sur route > 43'37"
- 10 miles sur route > 47'00"
- 20 Km sur route > 59'06"
- Semi-marathon (Alger 1999)
> 1h02'36"
- Marathon (Paris 2009)
> 2h 14'32"



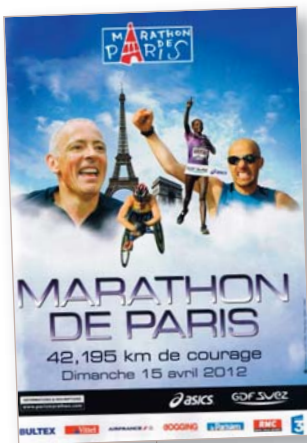
PALMARÈS et temps record

2011

26 Mars	Ecotrail de Paris 56Km	1 ^{er}	03:56:45
13 Mars	Semi Marathon de la Rochelle	2 ^{ème}	01:10:45
13 Février	1/2 Finale CROSS C.A. à ROULLET St ESTEPHE	14 ^{ème}	00:34:42
30 Janvier	Régionaux de CROSS à Cerizay	3 ^{ème}	00:33:26

2010

14 Novembre	Marathon Nice-Cannes	5 ^{ème}	02:20:37
26 Septembre	20Km de Tours	7 ^{ème}	01:01:19
12 Septembre	Semi Marathon Auray Vannes	5 ^{ème}	01:05:44
20 Juin	Course De L'Europe - Odyssea - 10Km	2 ^{ème}	00:30:23
1 Mai	15Km National Du Puy En Velay	17 ^{ème}	00:47:51
21 Mars	Semi Marathon de la Rochelle	1 ^{er}	01:06:29
17 Janvier	La Route Du Plaisir à St Grégoire - 10Km	2 ^{ème}	00:31:01



<http://www.hamidbelhaj.fr>
Email : hamid.belhaj@neuf.fr

Quelques repères :

- Vainqueur de l'écotrail de Paris 2011 sur le 56Km
- Champion de France de Marathon en 2010
- Vainqueur du tour de France en courant en 2010 (Back Europ), 2008 (VIP), 2007
- Sélectionné pour les championnats du monde (Berlin 2009)
- Vice champion de France de Marathon en 2009
- 7^{ème} championnat de France de cross élite en 2009 à Aix-Les-Bains
- Champion de France de semi Marathon en 2008...