

Brigitte BEC

CHAMPIONNE DE FRANCE DU 100 KM & ULTRA, COURSE LONGUE DISTANCE

Aujourd'hui, le Bol d'air Jacquier® fait partie intégrante de mon entraînement...



Depuis avril 2008, je bénéficie du Bol d'air Jacquier® et j'en ai ressenti tous les bienfaits très rapidement. La pratique de l'Ultra (100km et 24h) nécessite une charge d'entraînement colossale, il faut donc être toujours à l'écoute de son corps afin de ne pas le mettre en danger et de pouvoir toujours progresser. Cette année, mon objectif est de tenter de "décrocher" le titre de Championne du Monde des 24H en octobre à Séoul (suis vicechampionne des 24H avec 233km).

Avec mon entraîneur, on avait décidé de me relancer sur 100km pour retrouver de la vitesse et ainsi avoir une meilleure aisance respiratoire sur l'allure 24H. Fin avril, je cours donc le 100km de Belvès après une absence de 2 ans sur cette distance. Je gagne en 8h24 et surtout arrive 4^{ème} au scratch...

Au-delà de la victoire, j'avais été très surprise de la façon dont j'avais abordé la course, très zen, pas de stress... Cela faisait seulement 3 semaines que j'utilisais le Bol d'air Jacquier® et je ressentais déjà un bien être nerveusement...

Tout au long du printemps, j'ai enchaîné petites courses et entraînement... de 6 min, je suis passée rapidement à 9 puis 12 min à respirer le Bol d'air®, 4 ou 5 fois par jour, suivant l'intensité des séances...

L'effet bénéfique 1^{er} du Bol d'air® a été sur mon sommeil, j'ai retrouvé un équilibre nerveux qui me permet de récupérer un maximum durant la nuit...

Début juillet, je fais une course entraînement de 50km dans le Morvan avec un fort dénivelé pour "travailler" en renforcement musculaire. Là aussi, je gagne en féminine en 3h59' et arrive encore 4^{ème} au scratch...

Je me sens vraiment en forme physiquement donc je décide de participer au championnat de France de 100km fin août en Sologne. Cette course va allier vitesse et endurance, 2 notions que j'ai travaillées depuis ce printemps en vue des 24H.

Progressivement j'ai augmenté mon volume d'entraînement en même temps que j'ai augmenté mon utilisation du Bol d'air Jacquier®... 12 minutes au lever, ainsi qu'avant et après chaque entraînement...

J'ai pu donc mener à bien mes séances, sans blessure ni fatigue...

Résultat, je suis championne de France de 100km en 7h51'32", "j'explose" mon record de plus de 22 minutes...

Aujourd'hui, le Bol d'air Jacquier® fait partie intégrante de mon entraînement...



<http://www.sportnat.com/100km/portraits/brigitte.html>

PALMARÈS

- **2011** : 3^e féminine de l'Eco-Trail de Paris en 8h14'19"
- **100km**
2011 : Vice championne de France à Theilley en 8h08'42".
- **24 heures**
2004 : Championne de France à Brive avec 218,202km.
2005 : Championne de France à Gravigny avec 223,942km.
2006 : Médaille de bronze par équipe aux mondiaux à Taïwan.
Vainqueur des 24 heures de Brive et record de France avec 235,596km.
2007 : Vice championne du monde au Canada avec 233,137km et médaille de bronze par équipe.
2008 : Troisième aux mondiaux avec 229,818 km et médaille d'or par équipe à Séoul.
2009 : Vice championne du Monde et d'Europe avec 234,977KM et championne du Monde et d'Europe par équipe à Bergame (Italie).
- **Autres courses**
2010 : Vainqueur de la TRANSE GAULE, course à étape de 1150KM, reliant Roscoff à Gruissan-Plage.
2011 : LA NOVE COLLI RUNNING (trail 200KM), 1^{ère} féminine avec un temps de 27h04'.

Brigitte BEC, du haut de son mètre soixante, est une "Grande" de la course à pied. Elle collectionne de belles victoires depuis quelques années et les sélections en équipe de France et de 24 heures. La saison 2009 lui apporte de nouvelles victoires et lui confère une première place féminine et un nouveau record de l'épreuve du 100 km de Millau.

Elle remporte également les titres de Vice Championne du Monde et d'Europe avec 234,977KM et de Championne du Monde et d'Europe par équipe à Bergame (Italie). En 2008, titrée Championne de France du 100 km avec une des meilleures performances françaises sur cette distance, elle gagne le 100 km de BELVES et la 3^{ème} place du podium avec une médaille d'or par équipe aux 24 heures de Séoul.

En 2010, lors de la Transe Gaule, Brigitte termine 12^{ème} et 1^{ère} féminine en 124h00'54" soit une moyenne de 9.233 km/h. Une aventure hors du commun !

Résistance physique et mentale et impulsivité caractérisent "Bibi", maman de 3 adolescents, qui a justement choisi l'ULTRA pour ne pas avoir de limite.

Elle vit et s'entraîne en Bourgogne (son Club : ASPTT Auxerre) avec depuis 2008, le Bol d'air® dans "sa foulée" !

RECORDS PERSONNELS

- 10 KM : 39'39" en 2006.
- Semi-marathon : 1h28'26" en 2007.
- Marathon : 3h08'22" en 2001.
- 100 KM : 7h51'32" en 2008.
- 24 heures : 235,596 km en 2006.