Juliette Benedicto et Thibaut Baronian sur le 72 km du Grand Trail des Templiers

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 21/10/2014 6:52:45

Juliette Benedicto et Thibaut Baronian sur le 72 km du Grand Trail des Templiers

Du 24 au 26 octobre, Millau ses gorges, ses causses, accueillent la vingtiÃ¨me Ã©dition du Festival des Templiers, la rÃ©fÃ©rence en trail. RÃ©partis sur 14 courses et 320 km de sentiers balisÃ©s 9000 trailers sont attendus dont la quasi totalitÃ© des meilleurs FranÃ§ais. Parmi eux Juliette Benedicto et Thibaut Baronian.

Juliette Benedicto entre doute et espoir

NÃ©e le 1er juin 1986 Ã Neuilly-sur-Marne, Juliette Benedicto, team Salomon, est diÃ©tÃ©ticienne diplÃ´mÃ©e au Mont-Saxonnex. AprÃ¨s une brillante carriÃ¨re internationale en triathlon dÃ©butÃ©e en 2002, Juliette a arrÃªtÃ© le sport de 2009 Ã 2010 suite Ã un problÃ¨me physique, avant de s'adonner pendant deux ans avec succÃ¨s Ã l'Half Ironman et Ironman. Ses premiÃ¨res expÃ©riences en trail datent de 2012 et sont suivies en 2013 par la naissance d'Elise, son deuxiÃ¨me enfant.

Le 16 mars, Juliette a ouvert victorieusement sa saison sur le 47,2 km du trail du Ventoux, premiÃ¨re Ã©tape du circuit Salomon Skyrunner France Series 2014. Elle se fixe alors un nouveau dÃ©fiÂ : bien figurer sur une distance presque double et prend le dÃ©part le 31 mai du 86 km de la Maxi-Race. Une expÃ©rience assez douloureuse avec un abandon et une tendinite au TFL. Â«Â *Je pense que j'ai manquÃ© d'entraÃ®nement pour faire aussi long et surtout autant de dÃ©nivelÃ©. Quelques semaines plus tard j'ai quand mÃªme pris le dÃ©part du marathon du Mont-Blanc, mais sans grandes ambitions vu le trÃ¨s peu d'entraÃ®nement que j'ai pu faire, histoire de cÃ´toyer les grandes dames qui Ã©taient au dÃ©part et de refaire une vraie course.*Â Â» Depuis, Juliette a enchaÃ®nÃ© de longues sorties en montagne et pas mal de sÃ©ances de vitesse pour retrouver une bonne foulÃ©e, avec par exemple un podium et un temps de 35 mn 50 s au 10 km d'Annecy. Elle prÃ©pare le 72 km des Templiers avec son compagnon Julien Coudert qui sera Ã©galement en course. Â«Â *Je me sens plutÃ´t bien. Je m'entraÃ®ne avec plaisir, donc c'est l'essentiel. J'ai retrouvÃ© la forme perdue au fond du lac d'Annecy et espÃ¨re la conserver sur les sentiers du Grand Trail des Templiers.*Â Â» Juliette connait uniquement les Templiers Ã travers les rÃ©cits de son pÃ¨re qui a participÃ© Ã plusieurs Ã©ditions. Elle a eu envie de marcher sur ses pas. Â«Â *En prime, en novembre 2013 j'ai couru le trail des Hospitaliers, sur les terres de Millau et j'ai apprÃ©ciÃ© cette rÃ©gion. Beaucoup de filles d'un trÃ¨s bon niveau sont engagÃ©es sur le Grand Trail des Templiers et je ne suis pas certaine de produire une course de bon niveau sur 72 km, mais je vais essayer. Je redoute un peu le final qui est beaucoup moins roulant. Autant d'Ã©lÃ©ments qui font que j'aimerais dÃ©jÃ bien terminer dans le top 10Â !*Â Â»

Thibaut Baronian une envie d'essayer d'encore faire mieux

NÃ© le 12 janvier 1989 Ã Ambilly Thibaut Baronian, team Salomon, est l'un des kinÃ©sithÃ©rapeutes de l'Ã©quipe de France de ski nordique.

En 2013 Thibaut, pour sa premiÃ¨re participation au 72 km du Grand Trail des Templiers, Ã©preuve

emblÃ©matique du Festival des Templiers, a terminÃ© onziÃ¨me. Â«Â *Je garde un trÃ¨s bon souvenir de ma dÃ©couverte de cet ultra-trail avec un tracÃ© magnifique, la forme au rendez-vous et un temps idÃ©al. J'aime ce genre de parcours roulant mÃ©langeant tous les types de terrains. Au fil des kilomÃ¨tres les difficultÃ©s augmentent, la pente s'accentue. La gestion est primordiale sur ce type de circuit. Son format, un peu plus long pour moi par rapport Ã mes habitudes, reste dans mes cordes. Le terrain me convient trÃ¨s bien, j'adore ce type de sentiers.*Â Â»

Sa belle prestation l'an dernier a donnÃ© Ã Thibaut l'envie de revenir pour essayer d'encore faire mieux. Â«Â *J'ai beaucoup apprÃ©ciÃ© de courir avec les meilleurs FranÃ§ais et d'Ãªtre Ã la bagarre pour un top 10Â ! Avec le plateau annoncÃ©, j'aimerais dÃ©fendre ma onziÃ¨me place, c'est Ã©vident, mÃªme si mon objectif est davantage fixÃ© sur le chrono. J'ai hÃ¢te d'Ãªtre au dÃ©part, pour mon dernier dossard 2014Â !*Â Â»

Thibaut avait bouclÃ© ce 72 km en 7 heures 19 minutes 8 secondes. Sa forme actuelle est bonne. AprÃ¨s plusieurs compÃ©titions en septembre, il a rÃ©alisÃ© de belles sÃ©ances d'entraÃ®nement dans la premiÃ¨re quinzaine d'octobre. Â«Â *J'ai alternÃ© longues sorties avec du seuil et sÃ©ances VMA Ã plat et en bosses. Le 72 km du Grand Trail des Templiers est une course trÃ¨s rapide. Il faut pouvoir courir vite sur les 30 premiers kilomÃ¨tres tout en s'Ã©conomisant. J'ai beaucoup travaillÃ© lÃ -dessus tout au long de l'annÃ©e. Il ne me reste plus qu'Ã le concrÃ©tiser le jour JÂ !*Â Â» Cette derniÃ¨re semaine Thibaut s'est mis en mode repos, une des clÃ©s de son rÃ©sultat Ã venir.

Les courses du Festival des Templiers 2014 avec heure de dÃ©part

Vendredi 24 octobre

4 heures, 100 km et 4800 m+ Endurance Trail.

7 heures, 61 km et 2600 m+ IntÃ©grale des Causses.

19 h 15 mn, 23 km et 600 m+ Trail du Viaduc.

Samedi 25 octobre

12 h 15 mn, 28 km et 1000 m+ Monna Lisa Trail.

13 h 15 mn, 38 km et 1600 m+ Marathon des Causses.

14 h 30 mn et 14 h 50 mn, 1,5 km et 3 km Kinder Trail pour les jeunes.

15 h 15 mn, 9 km et 300 m+ KD Trail cadets et cadettes.

15 h 30 mn, 9 km et 300 m+ la TempliÃ¨re.

16 heures, 18 km et 500 m+ VO2 Trail.

16 h 20 mn, 13 km 13 km et 500 m+ le Trail des Troubadours.

Dimanche 26 octobre

5 h 15 mn, 72 km et 3200 m+ Grand Trail des Templiers.

ContactsÂ : http://festivaldestempliers.blogspot.fr/

CrÃ©dit photosÂ : Festival des Templiers

