Juliette Benedicto une annÃ©e prometteuse aprÃ¨s deux grosses performances en 2014

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 28/1/2015 11:20:00

Juliette Benedicto une annÃ©e prometteuse aprÃ¨s deux grosses performances en 2014

Juliette Benedicto, team Salomon, est nÃ©e le 1er juin 1986 Ã Neuilly-sur-Marne. DiÃ©tÃ©ticienne diplÃ´mÃ©e spÃ©cialisÃ©e en nutrition du sport, elle rÃ©side 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. Juliette partage sa vie avec Julien Coudert, kinÃ©sithÃ©rapeute et trailer et leurs deux enfants Elise et ClÃ©ment.

Outre le trail, Juliette pratique le vÃ©lo de route et le ski alpinisme. Pour ses loisirs, elle s'adonne Ã la lecture, la peinture, le dessin et la musique. Elle joue quasiment tous les soirs du piano et l'enseigne Ã son fils. Elle touche un peu Ã tout avec cet instrumentÂ : variÃ©tÃ© franÃ§aise, blues, reggae, musique contemporaine, classiqueâ€¦ et adore composer des chansons. Par contre, elle n' Ã©coute jamais de musique Ã l'entraÃ®nement, afin de profiter des bruits qui l'entourent.

Juliette Benedicto ouvre son carnet trail dans ses paragraphes dÃ©couverte, prÃ©fÃ©rences, Ã©tat d'esprit, atouts, faiblesses, bilan 2014, grands rendez-vous 2015, regard sur son sport, entraÃ®nement...

DÃ©couverte du trail

Â«Â En arrivant en Haute-Savoie en 2012, courir en montagne m'a tout de suite plu. Le terrain s'y prÃªte vraiment bien et la course Ã pied prend beaucoup moins de temps que le triathlon. Avec les enfants et le travail, c'est le sport qui se pratique le plus facilement. J'aime Ã©voluer au cÂœur de la nature, m'Ã©vader en montagne, atteindre des sommets pour admirer le paysage en surplombant des vallÃ©es et descendre le plus vite que je peux. Mon premier trail date du 2 juin 2012 sur le relais du trail du GypaÃ¨te en Ã©quipe avec Julien. ImmÃ©diatement sÃ©duite, j'ai eu envie d'en faire d'autres.

A ce jour je n'ai pas encore beaucoup de courses au compteur et mon meilleur souvenir reste ma 2e place aux Templiers avec en prime le plaisir de cÃ´toyer une grande athlÃ¨teÂ : Nuria Picas. Autres trÃ¨s bons moments le passage au col du Tricot, face au Mont-Blanc, sur une partie du parcours de la Moins'Hard 2012 et ma victoire sur le Ventoux 2014, mon premier Â«Â vraiÂ Â» trail, avec un parcours qui m'a beaucoup plu, contrairement Ã ce que j'aurais pu penser, avec plus de 15 km sur la neige.Â Â»

PrÃ©fÃ©rences

Â«Â J'apprÃ©cie autant le skyrunning que l'ultra, Ã condition qu'ils ne soient pas trop techniques, ou en tout cas pas sur l'ensemble du parcours. Venant de l'athlÃ©tisme, il m'est difficile de gÃ©rer les cailloux et les pentes raides, surtout en descenteÂ ! Je n'affectionne pas du tout le KV. J'aime trop courir et il doit me manquer quelque chose, car je n'avance pas du tout dans cette discipline.
Pour le moment, je prÃ©fÃ¨re les trails qui ne dÃ©passent pas 8 Ã 9 h d'effort et 50 Ã 80 km selon les parcours. J'ai peur de me lasser au-delÃ et de mettre trop longtemps pour rÃ©cupÃ©rer. CÃ´tÃ© terrain je privilÃ©gie les chemins secs. Parmi les courses qui me tentent Sierre Zinal, Zegama et peut-Ãªtre plus tard l'UTMB ou la Diagonale des Fous.Â Â»

Etat esprit, atouts, faiblesses

Â“Je suis plutÃ´t assez tranquille et joyeuse et quand je me rends sur une course, c'est avant tout pour un moment de plaisir qui vient aussi bien de la dÃ©couverte de paysages superbes que du jeu avec la concurrence. Si je mets un dossard c'est quand mÃªme pour arriver le plus vite possible Ã l'arrivÃ©eÂ ! Mes adversaires me permettent de me tester et m'amÃ©liorer et mon moral est toujours au plus haut, au moins au dÃ©part. J'analyse toutes mes erreurs en comprenant pourquoi elles sont lÃ et essaye de ne pas les reproduire.
Ce qui me fait douter c'est uniquement le terrain de course. Je ne sais jamais si je vais arriver Ã descendre assez vite quand c'est technique ou Ã ne pas m'entraver dans la neige, les cailloux ou de la boueâ€¦
Mon point fort est d'Ãªtre rapide sur les parties roulantes. La diÃ©tÃ©tique est mon domaine et me permet de ne jamais avoir de problÃ¨me liÃ© Ã l'alimentation ou l'hydratation. Je suis mal Ã l'aise en descente, quand c'est technique ou trop raide et travaille Ã fond pour m'amÃ©liorer.Â Â»

Saison 2014 et objectifs 2015

Â«Â Globalement je suis assez satisfaite de ma saison 2014. Je l'ai bien commencÃ©e par une victoire sur le 47,2 km de l'Ergysport Trail du Ventoux et bien finie avec une 2e place sur le 72 km du Grand Trail des Templiers. Il faut que j'oublie son milieu avec un abandon sur la Maxi-Race et une contre-performance sur le Marathon du Mont-Blanc. Mes principaux objectifs cette annÃ©e sont la Transvulcania, les Templiers, San Francisco et Ã un degrÃ© moindre, le Marathon du Mont-Blanc.Â Â»

Regard sur le trail

Â«Â La progression de sa pratique m'impressionne. Merci Kilian, je pense que tu n'y es pas pour rien. Tout le monde te connaÃ®t et t'admire. Le trail est un vÃ©ritable partage avec la nature, courir c'est simple et en montagne en plus, c'est beau. Il est donc presque normal qu'il connaisse un tel succÃ¨s et je me demande mÃªme pourquoi on n'y a pas pensÃ© plus tÃ´t. Il me semble essentiel de privilÃ©gier son cÃ´tÃ© relation avec la nature, avec de beaux parcours et sa simplicitÃ©Â : coureur-montagne, point barreÂ !
J'aimerais voir se dÃ©velopper des trails avec des parcours variÃ©s, autant dans le technique, oui oui, mÃªme moi, que dans le roulant, le montagneux, l'herbeux, le Â«Â collineuxÂ Â», le

Â«Â prÃ©reuxÂ Â»â€¦
Pour le grand public le trail reste encore un peu inconnu et confus avec ses diffÃ©rentes appellationsÂ : course en montagne, trail, ultra, skyrunning. J'avoue que je m'y perds. C'est sÃ»r qu'il serait souhaitable d'organiser et clarifier tout Ã§a mais je pense aussi que c'est compliquÃ©. Il va falloir que les responsables, autant que les athlÃ¨tes s'y attÃ¨lent.Â Â»

EntraÃ®nement
Â«Â Je travaille 25 Ã 35 heures par semaine et m'entraÃ®ne 10 Ã 16 heures tÃ´t le matin, ou entre midi et deux, ou le soir, quand mon conjoint peut garder les enfants. Je mixe un peu vitesse sur piste ou en terrain plat et dÃ©nivelÃ© en montagne, avec des sorties de 1 h 30 Ã 4 heures voire 5 heures, surtout le week-end. Je prÃ©fÃ¨re les sorties longues en montagne et autant les entraÃ®nements individuels qu'Ã plusieurs. Seul on peut profiter Ã fond du terrain, du paysage, penser pendant des heures. A deux ou en groupe, on parle, plaisante, partage, se tire la bourreÂ ! Garder en tÃªte mes objectifs de course et le plaisir de rentrer de l'entraÃ®nement avec une bonne fatigue contribuent Ã ma motivation. Mon conjoint, Julien Coudert, est mon entraÃ®neur et kinÃ©.Â»

Montagne et chemin
Si j'Ã©tais une montagne, je serais assez haute mais pas trop, afin de sentir la vie proche de moi et abriter sur mes contreforts une flore et faune variÃ©es, tout en gardant de la hauteur sur la vallÃ©e qui brasse souvent un mÃ©lange de voitures et d'immeubles. Je pense par exemple au Bargy, au-dessus de chez moi, qui culmine Ã -0.92 2400 m d'altitude. Je m'y sens bien et en plus cette montagne est Ã©tonnante avec ses yeux taillÃ©s dans la pierre.
Si j'Ã©tais un chemin, je serais raide mais accessible Ã tous ceux qui veulent s'en donner les moyens. J'atteindrais un sommet superbe afin que mes utilisateurs puissent comprendre le bonheur qu'on peut ressentir Ã prendre de la hauteur et connaÃ®tre ainsi une des plus grandes joies du trailer.Â Â»

CrÃ©dit photoÂ : photo Damien Rosso www.droz-photo.com

