

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

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 21/10/2014 8:52:45

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 vingtième édition du Festival des Templiers, la référence en trail. Répartis sur 14 courses et 320 km de sentiers balisés 9000 trailers sont attendus dont la quasi totalité des meilleurs Français. Parmi eux Juliette Benedicto et Thibaut Baronian.

Juliette Benedicto entre doute et espoir
Née le 1er juin 1986 à Neuilly-sur-Marne, Juliette Benedicto, team Salomon, est d'origine toulousaine diplômée au Mont-Saxon. Après une brillante carrière internationale en triathlon débutée en 2002, Juliette a arrêté le sport de 2009 à 2010 suite à un problème physique, avant de s'adonner pendant deux ans avec succès à l'Half Ironman et Ironman. Ses premières expériences en trail datent de 2012 et sont suivies en 2013 par la naissance d'Elise, son deuxième enfant.
Le 16 mars, Juliette a ouvert victorieusement sa saison sur le 47,2 km du trail du Ventoux, première étape du circuit Salomon Skyrunner France Series 2014. Elle se fixe alors un nouveau défi : bien figurer sur une distance presque double et prend le départ le 31 mai du 86 km de la Maxi-Race. Une expérience assez douloureuse avec un abandon et une tendinite au TFL. « Je pense que j'ai manqué d'entraînement pour faire aussi long et surtout autant de dénivelé. Quelques semaines plus tard j'ai quand même pris le départ du marathon du Mont-Blanc, mais sans grandes ambitions vu le très peu d'entraînement que j'ai pu faire, histoire de côtoyer les grandes dames qui étaient au départ et de refaire une vraie course. »
Depuis, Juliette a enchaîné de longues sorties en montagne et pas mal de séances de vitesse pour retrouver une bonne foulée, avec par exemple un podium et un temps de 35 mn 50 s au 10 km d'Annecy. Elle prépare le 72 km des Templiers avec son compagnon Julien Coudert qui sera également en course. « Je me sens plutôt bien. Je m'entraîne avec plaisir, donc c'est l'essentiel. J'ai retrouvé la forme perdue au fond du lac d'Annecy et espère la conserver sur les sentiers du Grand Trail des Templiers. »
Juliette connaît uniquement les Templiers à travers les récits de son père qui a participé à plusieurs éditions. Elle a eu envie de marcher sur ses pas. « En prime, en novembre 2013 j'ai couru le trail des Hospitaliers, sur les terres de Millau et j'ai apprécié cette région. Beaucoup de filles d'un très bon niveau sont engagées 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'éléments qui font que j'aimerais déjà bien terminer dans le top 10 ! »

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

Né le 12 janvier 1989 à Ambilly Thibaut Baronian, team Salomon, est l'un des kinésithérapeutes de l'équipe de France de ski nordique.

En 2013 Thibaut, pour sa première participation au 72 km du Grand Trail des Templiers, a prouvé

emblématique du Festival des Templiers, a terminé onzième. « Je garde un très bon souvenir de ma découverte de cet ultra-trail avec un tracé magnifique, la forme au rendez-vous et un temps idéal. J'aime ce genre de parcours roulant mélangeant tous les types de terrains. Au fil des kilomètres les difficultés augmentent, la pente s'accroît. La gestion est primordiale sur ce type de circuit. Son format, un peu plus long pour moi par rapport à mes habitudes, reste dans mes cordes. Le terrain me convient très bien, j'adore ce type de sentiers. »

Sa belle prestation l'an dernier a donné à Thibaut l'envie de revenir pour essayer d'encore faire mieux. « J'ai beaucoup apprécié de courir avec les meilleurs Français et d'être à la bagarre pour un top 10 ! Avec le plateau annoncé, j'aimerais défendre ma onzième place, c'est évident, même si mon objectif est davantage fixé sur le chrono. J'ai hâte d'être au départ, pour mon dernier dossard 2014 ! »

Thibaut avait bouclé ce 72 km en 7 heures 19 minutes 8 secondes. Sa forme actuelle est bonne. Après plusieurs compétitions en septembre, il a réalisé de belles séances d'entraînement dans la première quinzaine d'octobre. « J'ai alterné longues sorties avec du seuil et séances VMA à plat et en bosses. Le 72 km du Grand Trail des Templiers est une course très rapide. Il faut pouvoir courir vite sur les 30 premiers kilomètres tout en s'économisant. J'ai beaucoup travaillé l'année-dessus tout au long de l'année. Il ne me reste plus qu'à concrétiser le jour J ! » Cette dernière semaine Thibaut s'est mis en mode repos, une des clés de son résultat à venir.

Les courses du Festival des Templiers 2014 avec heure de départ

Vendredi 24 octobre

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

7 heures, 61 km et 2600 m+ Intégrale 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

