Grand Trail des Templiers : Juliette Benedicto dans la cour des grands

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST
PubliÃ©e le : 27/10/2014 12:40:00

Grand Trail des TempliersÂ : Juliette Benedicto dans la cour des grands

Dimanche 26 octobre Ã Millau, Juliette Benedicto, a dÃ©crochÃ© la deuxiÃ¨me place du 72 km du Grand Trail des Templiers, l'un des plus prestigieux trails du calendrier international. La victoire est revenue Ã Nuria Picas, sa troisiÃ¨me consÃ©cutive sur ce trail. L'Espagnole vient Ã©galement de remporter l'Ultra-TrailÂ® World Tour 2014. L'AmÃ©ricaine Magdalena Boulet, sÃ©lectionnÃ©e olympique au marathon des J.O de PÃ©kin, complÃ¨te le podium. Trois autres FranÃ§aises terminent dans le top 10Â : Maud Gobert, 4Ã¨me, StÃ©phanie Duc, 6Ã¨me et AurÃ©lia Truel, 9Ã¨me.

Chez les hommes, grosses performances des FranÃ§ais avec la victoire de Benoit Cori, la deuxiÃ¨me place de Sylvain Court, la septiÃ¨me de Manu Gault et la huitiÃ¨me de ClÃ©ment Petitjean.

Juliette Benedicto, 28 ans, diÃ©tÃ©ticienne diplÃ´mÃ©e au Mont-Saxonnex en Haute-Savoie, partage sa vie avec Julien Coudert, kinÃ©sithÃ©rapeute et trailer et leurs deux enfants Elise et ClÃ©ment. Elle a dÃ©butÃ© en trail en 2013 aprÃ¨s une longue carriÃ¨re internationale en triathlon. Ce printemps elle a gagnÃ© le 46 km de l'Ergysport Trail du Ventoux, sa plus belle performance en trail avant les Templiers, qui lui a valu sa sÃ©lection dans le team Salomon. Â«Â *Je suis super contente, je savoure ma deuxiÃ¨me place sur le Grand Trail des Templiers. Je vais garder longtemps en mÃ©moire le plaisir et l'Ã©motion que j'ai Ã©prouvÃ©s d'Ã©voluer jusqu'au 35Ã¨me km Ã cÃ´tÃ© de* Nuria Picas, une grande dame du trail. Autres sensations fortes, moins agrÃ©ables, une chute qui s'est soldÃ©e par un genou Ã©corchÃ© et le moment oÃ¹ Magdalena Boulet m'a doublÃ© vers le 50 Ã¨me kilomÃ¨tre.Â Â»

Juliette ne s'est pas affolÃ©e et petit Ã petit a rÃ©ussi Ã revenir sur l'AmÃ©ricaine au 59Ã¨me km et Ã la distancer progressivement dans les 3 derniers kilomÃ¨tres. *Â«Â J'ai pensÃ© Ã partir du 64Ã¨me kilomÃ¨tre que la 3Ã¨me place Ã©tait jouable mais jusqu'au bout, connaissant le niveau de mes poursuivantes, j'ai craint leur retour.Â* Â»

Juliette avait au dÃ©part comme stratÃ©gie d'aller vite dans les 20 premiers kilomÃ¨tres puis de temporiser jusqu'au 40Ã¨me kilomÃ¨tre afin de ne pas se mettre dans le rouge. Une temporisation qu'elle n'a pas pu trop appliquer en Ã©voluant en tÃªte avec Nuria Picas. Â«Â *Heureusement j'avais de bonnes jambes et j'ai*

apprÃ©ciÃ© le tracÃ© mÃªme s'il est difficile Ã partir du 45Ã¨me km avec de gros dÃ©nivelÃ©s. Mon passÃ© de triathlÃ¨te m'a aidÃ© dans la mesure oÃ¹ mon corps est habituÃ© Ã courir sur de longues distances et mon mental coutumier Ã des renversements de situation entre des moments difficiles suivis de retours de forme Ã gÃ©rer calmement. Rien n'est perdu, rien n'est gagnÃ© tant que la ligne d'arrivÃ©e n'est pas franchieÂ !.Â Â»

PrioritÃ© dÃ©sormais Ã la rÃ©cupÃ©ration pour Juliette. Elle va savourer avec Julien, Elise et ClÃ©ment, une semaine de vacances en Italie, avant de retrouver le plaisir de courir sur les sentiers et de chausser ses skis de randonnÃ©e.Â

Contact : http://festivaldestempliers.blogspot.fr/

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

Â