

Juliette Benedicto une année prometteuse après deux grosses performances en 2014

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 28/1/2015 12:20:00

Juliette Benedicto une année prometteuse après deux grosses performances en 2014

Juliette Benedicto, team Salomon, est née le 1er juin 1986 à Neuilly-sur-Marne. Diplômée spécialiste en nutrition du sport, elle réside au Mont-Saxonnex. 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. Juliette partage sa vie avec Julien Coudert, kinésithérapeute et triathlète et leurs deux enfants Elise et Clément.

Outre le trail, Juliette pratique le vélo de route et le ski alpinisme. Pour ses loisirs, elle s'adonne à la lecture, la peinture, le dessin et la musique. Elle joue quasiment tous les soirs du piano et l'enseigne à son fils. Elle touche un peu à tout avec cet instrument : variété française, blues, reggae, musique contemporaine, classique et adore composer des chansons. Par contre, elle n'écoute jamais de musique à l'entraînement, afin de profiter des bruits qui l'entourent.

Juliette Benedicto ouvre son carnet trail dans ses paragraphes découverte, préférences, état d'esprit, atouts, faiblesses, bilan 2014, grands rendez-vous 2015, regard sur son sport, entraînement...

Découverte du trail

« En arrivant en Haute-Savoie en 2012, courir en montagne m'a tout de suite plu. Le terrain s'y prête vraiment bien et la course à 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 évoluer au cœur de la nature, m'aventurer en montagne, atteindre des sommets pour admirer le paysage en surplombant des vallées et descendre le plus vite que je peux. Mon premier trail date du 2 juin 2012 sur le relais du trail du Gypaète en équipe avec Julien. Immédiatement séduite, 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 côtoyer une grande athlète : Nuria Picas. Autres très 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 « vrai » trail, avec un parcours qui m'a beaucoup plu, contrairement à ce que j'aurais pu penser, avec plus de 15 km sur la neige. »

Préférences

« J'apprécie autant le skyrunning que l'ultra, à condition qu'ils ne soient pas trop techniques, ou en tout cas pas sur l'ensemble du parcours. Venant de l'athlétisme, il m'est difficile de gérer les cailloux et les pentes raides, surtout en descente ! 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 préfère les trails qui ne dépassent pas 8 à 9 h d'effort et 50 à 80 km selon les parcours. J'ai peur de me lasser au-delà et de mettre trop longtemps pour récupérer. C'est à terrain je privilégie les chemins secs. Parmi les courses qui me tentent Sierre Zinal, Zegama et peut-être plus tard l'UTMB ou la Diagonale des Fous. »

Etat d'esprit, atouts, faiblesses

« Je suis plutôt 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 découverte de paysages superbes que du jeu avec la concurrence. Si je mets un dossard c'est quand même pour arriver le plus vite possible à l'arrivée ! Mes adversaires me permettent de me tester et m'améliorer et mon moral est toujours au plus haut, au moins au départ. J'analyse toutes mes erreurs en comprenant pourquoi elles sont là 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 à descendre assez vite quand c'est technique ou à ne pas m'entraver dans la neige, les cailloux ou de la boue ! Mon point fort est d'être rapide sur les parties roulantes. La diététique est mon domaine et me permet de ne jamais avoir de problème à l'alimentation ou l'hydratation. Je suis mal à l'aise en descente, quand c'est technique ou trop raide et travaille à fond pour m'améliorer. »

Saison 2014 et objectifs 2015

« Globalement je suis assez satisfaite de ma saison 2014. Je l'ai bien commencée 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 année sont la Transvulcania, les Templiers, San Francisco et à un degré moindre, le Marathon du Mont-Blanc. »

Regard sur le trail

« La progression de sa pratique m'impressionne. Merci Kilian, je pense que tu n'y es pas pour rien. Tout le monde te connaît et t'admire. Le trail est un véritable 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 succès et je me demande même pourquoi on n'y a pas pensé plus tôt. Il me semble essentiel de privilégier son côté relation avec la nature, avec de beaux parcours et sa simplicité : coureur-montagne, point barre !

J'aimerais voir se développer des trails avec des parcours variés, autant dans le technique, oui oui, même moi, que dans le roulant, le montagnoux, l'herbeux, le « collineux », le

«Préparez-vous!»

Pour le grand public le trail reste encore un peu inconnu et confus avec ses différentes appellations : course en montagne, trail, ultra, skyrunning. J'avoue que je m'y perds. C'est sûr qu'il serait souhaitable d'organiser et clarifier tout ça mais je pense aussi que c'est compliqué. Il va falloir que les responsables, autant que les athlètes s'y attellent.

Entraînement

«Je travaille 25 à 35 heures par semaine et m'entraîne 10 à 16 heures tôt 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 d'nivelé en montagne, avec des sorties de 1 h 30 à 4 heures voire 5 heures, surtout le week-end. Je préfère les sorties longues en montagne et autant les entraînements individuels qu'à plusieurs. Seul on peut profiter du fond du terrain, du paysage, penser pendant des heures. A deux ou en groupe, on parle, plaisante, partage, se tire la bourre ! Garder en tête mes objectifs de course et le plaisir de rentrer de l'entraînement avec une bonne fatigue contribuent à ma motivation. Mon conjoint, Julien Coudert, est mon entraîneur et kiné.»

Montagne

et

chemin

Si j'étais 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 variées, tout en gardant de la hauteur sur la vallée qui brasse souvent un mélange de voitures et d'immeubles. Je pense par exemple au Bargy, au-dessus de chez moi, qui culmine à 2400 m d'altitude. Je m'y sens bien et en plus cette montagne est étonnante avec ses yeux taillés dans la pierre. Si j'étais un chemin, je serais raide mais accessible à 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 à prendre de la hauteur et connaître ainsi une des plus grandes joies du trailer.»

Crédit

photo :

photo

Damien

Rosso

www.droz-photo.com

