

Seul contre tous!

MARCHE ATHLETIQUE

Apprenti ferblantier la semaine et véritable promesse de la marche à pied le week-end, le jeune Nathan Bonzon enregistre un excellent début de saison pour sa première année en catégorie supérieure. Après une saison 2016 remarquée chez les plus petits, l'athlète originaire de Saint-Triphon a disputé le 11 mars dernier sa première course internationale à Lugano (Trophy) et a obtenu un temps honorable de 48:44.

Texte: Jonathan Corbillon
Photos: Jérôme Genet

En 2015, il devenait le premier marcheur de Suisse à passer sous la barre de 24 minutes sur 5 kilomètres de parcours. En 2016, il obtenait une qualification pour les Championnats de la Jeunesse à Tbilissi puis pour la Coupe du Monde par équipe à Rome. Tout juste âgé de 17 ans, Nathan Bonzon se lance cette année en catégorie supérieure avec un solide passé de marcheur junior et surtout, de belles promesses pour la suite. Rencontre avec l'étoile montante de la marche suisse.

Vous semblez si jeune et pourtant votre palmarès parle de lui-même...

«Je fais de la marche depuis l'âge de 5 ans, même si j'ai fait du hockey et du ski de fond, la marche m'a toujours passionné. J'ai déjà de magnifiques souvenirs dans ce sport. Ma qualification lors d'un championnat suisse à Monthey en 2016 avec un temps de 48:18, me permettant d'accéder au Championnat de la Jeunesse en Géorgie. Ensuite, bien sûr, ce voyage sur place avec l'équipe suisse et enfin ma première Coupe du Monde à Rome.» se rappelle Nathan, avec beaucoup d'espoir en l'avenir. Officiellement, il lui reste encore cette saison et la prochaine en Juniors.

Mais pourquoi la marche à pied ?

«Au tout début, on était plus nombreux dans cette discipline et j'aimais beaucoup cela. Après, c'est devenu comme une véritable passion, car c'est un sport différent. Il est physique et technique à la fois. Pendant mon adolescence, face à certaines difficultés, ce sport m'a appris à devenir plus courageux, persévérant et à ne jamais baisser les bras! Je dois encore améliorer quelques problèmes techniques et acquérir plus de souplesse au niveau de mes jambes, mais je travaille dur pour y arriver. C'est 4 à 5 fois par semaine



Nathan Bonzon enregistre un excellent début de saison.

que je m'entraîne avec mon coach.» confie l'athlète du CMM, fraîchement promu dans sa nouvelle catégorie.

Quels sont les points forts qui t'ont amené à de tels résultats ?

«Je me considère courageux et persévérant, car faire de la marche

athlétique en Suisse n'est pas valorisant. Je m'entraîne en principe seul et j'ai juste mon entraîneur qui me conseille»; lors de compétitions en Suisse, je suis le seul Junior à y participer, autrement, il n'y a malheureusement que des vétérans. Lors de compétitions à l'étranger, là, je suis le seul Suisse. Les autres pays, que ce

Des projets ambitieux pour la suite

Si l'avenir de la marche athlétique est sombre, cette discipline olympique n'est pas encore enterrée à Monthey. Le Club de Marche de la ville chablaisienne a vu grandir Nathan Bonzon et place beaucoup d'espoir en lui. C'est l'ancien champion Olivier Bianchi qui a repris le coaching du jeune. Un peu déçu de sa dernière année en Cadet (2017), l'athlète compte bien améliorer ses temps pour 2018. Une certaine fatigue due au changement professionnel dans sa vie, ainsi que les difficultés à combiner apprentissage et entraînement l'ont empêché d'obtenir de bons résultats pour sa dernière saison. 2018 peut être son année !

Quels sont vos objectifs pour la suite ?

« J'ai tout d'abord quelques soucis techniques à corriger pour la suite. Lors de ma prochaine marche à Podebrady (Tchéquie), le 7 avril, il faut que j'arrive à battre ma meilleure performance de 2016 et descendre en-dessous de 48:18, sans trop de fautes techniques. Pour la saison 2018, mon but est d'améliorer au mieux mon chrono et ainsi ma technique pour commencer 2019 (dernière année en junior) en pleine forme. C'est important pour moi de faire des meilleurs résultats au niveau international et ainsi préparer mes compétitions futures sur 20 km en 2020.»

Le club du jeune Nathan organisera plusieurs manifestations pour la saison 2018 et tentera ainsi de développer l'engouement pour ce sport peu médiatisé. Le Grand Prix de Monthey sera ainsi organisé dans le cadre des championnats suisses des femmes sur 10'000 mètres, le 21 avril au stade du Verney. Depuis le 24 mars, un entraînement chronométré sur piste, labellisé « Coupe Romande » a également été mis sur pied par le CMM.

Plus d'informations sur le club et Nathan sur www.cmmmonthey.ch.

Agenda

Avril 2018

DIMANCHE 8

71e édition au Muveran



PLANS-SUR-BEX La doyenne des courses de ski alpinisme de Suisse aura lieu le 8 avril prochain aux Plans-sur-Bex. Pour cette 71e édition des Trophées du Muveran, plus de 1200 participants sont attendus au départ. En véritable alchimie entre exploit physique et montagnes fascinantes, la course passera par la cabane de Plan Nèvé, le couloir du Pacheu, Derborence et la cabane Barraud, entre autres. Trois courses seront proposées aux sportifs: le trophée du Muveran (28 km, 2300 m. de dénivelé, course référence), le Trophée de Plan Nèvé (21 km, 1300 m. de dénivelé, course populaire et pour les jeunes) et le Super Trophée (32 km, 2800 m. de dénivelé, pour les plus expérimentés). Départs des courses entre 4h et 7h30 du matin. 71e édition des Trophées du Muveran aux Plans-sur-Bex. Plus d'informations sur www.tropheesdumuveran.ch

DIMANCHE 8

Le derby romand de la peur !

LAUSANNE Actuellement en mauvaise posture, le Lausanne-Sport (8e) accueillera, le 8 avril prochain à 16h, l'équipe valaisanne du FC Sion (10e). Dans la lutte au maintien, les pensionnaires de la Pontaise comptent 4 points d'avance sur l'équipe séduisante et une victoire à domicile pourrait donner une bouffée d'oxygène aux hommes de Fabio Celestini. Lors de leur dernière confrontation le 18 février dernier, le FC Sion s'était imposé sur le score de 3-1 et a montré un net regain de forme depuis. L'heure sera à la revanche et surtout à la peur, puisque ce derby pourrait être très important dans la course finale contre la relégation. Lausanne-Sport - FC Sion au stade olympique de la Pontaise, à Lausanne. Plus d'informations sur www.lausanne-sport.ch

Une semaine en images

Sa 24.03



LES DIABLERETS Les freeridedays.ch ont offert, les 24 et 25 mars dernier, de l'action et du divertissement sur le domaine de Glacier 3000 dans des conditions optimales. Au total, plus de 60 adeptes de glisse ont été introduits au monde de la poudreuse, accompagnés par des guides de montagne et des riders professionnels. Des shows époustouflants dans les airs ont enthousiasmé le public. R. Dupertuis

Sa 24.03



LEYSIN Le 24 mars dernier se tenait à Leysin le Championnat Freestyle Romand, la dernière étape du Tour Freestyle Romand. Des skieurs et des snowboarders freestyle de toute la Suisse romande concouraient pour désigner les meilleurs de chaque discipline. À noter la présence incontournable de Mathilde Gremaud pour remettre les prix (vice-championne olympique à Pyeongchang et gagnante du TFR). A. Turrian

Je 29.03



MONTREUX Le Montreux Sports s'est imposé en coupe contre l'US Terre Sainte, grâce à un but de Théo Calvo (ici à l'image). La première victoire de l'année devrait permettre aux Montreusiens d'engranger de la confiance afin de leur permettre de se sauver dans leur championnat de 2e ligue inter. A. Baré

Sa 31.03



ZURICH Les M15 du Team Riviera-Chablais de football se sont qualifiés pour le tour final de la Coupe suisse au terme d'un excellent premier tour. Les 7 et 8 avril prochain, le TRC se rendra à Zürich pour affronter le FC Lucerne et le BSC Young Boys. Seules deux équipes sur 12 représenteront la Suisse romande: cette sélection et Neuchâtel Xamax. A. Schmilz