

Joseph Bianco

50 ans de discipline et de passion pour son sport

MARCHE ATHLÉTIQUE Depuis cinquante ans, le Contheysan vit pour et au rythme de son sport.

PAR ADRIEN.DELEZE@LENOUVELLISTE.CH

SON ACTU

→ A 78 ans, le Contheysan est le plus ancien marcheur athlétique du pays. Avant sa dernière compétition de la saison, qui se disputera ce week-end à Yverdon, il nous raconte une vie de passion et de discipline.

Lorsque Joseph Bianco se plonge dans ses archives, son flot de paroles ne s'interrompt pratiquement plus. Championnats suisses, championnats d'Europe, championnats du monde, le Contheysan de 78 ans a tout connu et il parle de chacun de ses exploits comme s'il s'était déroulé la veille.

Des exploits, il y en a eu, des records aussi; tous conquis dans la sueur, dans la discipline et à l'allure d'un marcheur d'élite. Car depuis cinquante ans, c'est la marche athlétique de compétition qui anime sa passion au quotidien.

Encore aujourd'hui, malgré une opération de la hanche droite en 2015 et malgré l'approche de ses 80 printemps, Joseph Bianco s'astreint à une séance d'entraînement tous les trois jours. «Quand la météo le permet, je m'entraîne sur route en partant depuis chez moi en direction du Rhône», souligne le multiple médaillé des championnats suisses. «Je marche 10,5 kilomètres sur route. L'hiver, je me rends aussi sur la piste d'athlétisme de Sion pour m'entraîner sur 10 000 mètres.» Autrefois amateur de longues distances – sur 35, 50 ou 100 kilomètres –, le marcheur d'exception a dû renoncer, suite à son opération, à s'aligner sur des distances dépassant les 10



Joseph Bianco a disputé sa première course en 1969, à Ovronnaz. Cinquante ans plus tard, il n'entend pas lever le pied. SACHA BITTEL

Une sacrée volonté et une discipline de fer

Cette longévité, Joseph Bianco pense la devoir tout d'abord à la «douceur» de sa discipline. «En compétition, on doit toujours être en contact avec le sol sous peine d'exclusion, il y a donc un côté très technique. C'est aussi un sport qui n'abîme pas la musculature, contrairement à la course à pied où les chocs sont plus forts et répétés.»

La course à pied, l'ancien employé de l'ESR s'y est d'ailleurs essayé à plusieurs reprises, notamment sur le tracé de Morat-Fribourg. «Mais j'ai toujours préféré la marche athlétique qui nécessite une vraie discipline du mouvement et une souplesse du bassin.»

Une discipline de vie également. D'ailleurs, quand vient l'heure de l'apéro, le sportif contheysan se refuse toujours plus d'un verre de vin par jour. «Il a toujours eu une sacrée volonté», s'exclame son ami de longue date Félix Evéquoz. «Ce n'est pas un hasard s'il a toujours été performant dans son sport.»

Le compagnon de Joseph Bianco se souvient d'ailleurs d'avoir observé à maintes et maintes reprises le champion à l'entraînement. «A l'époque, je tra-

vaillais dans l'agriculture et je le voyais déjà aux aurores en train de marcher le long de mes champs.»

La marche en perte de vitesse

Membre fondateur du club de marche 13 Etoiles de Sion – aujourd'hui disparu – et ancien de la Fédération suisse de marche, Joseph Bianco regrette le déclin lent et régulier de la marche athlétique. «Par le passé, le championnat valaisan de côte était très disputé», se souvient le résident de Châteauneuf. «Les courses étaient extrêmement nombreuses.»

Actuellement, il ne subsiste qu'une seule épreuve de côte, celle des championnats suisses, et un seul club en Valais, celui de Monthey, dont le vétéran fait partie. «De moins en moins de jeunes veulent se lancer dans ce sport, il n'y a pas de médiatisation, pas d'argent et tellement d'autres nouvelles disciplines», regrette-t-il. Pourtant, le septuagénaire n'échangerait pour rien au monde son passé dans le milieu de la marche athlétique. «Au-delà des succès, ce sport m'a fait voyager dans presque toute l'Europe et m'a appris beaucoup de choses sur moi.»

Son club montheysan lui aussi ne souhaite pas se passer d'un tel ambassadeur. «Je l'ai connu quand j'étais gamin et il n'a pas changé», sourit Patrick Grand-

romande de marche sur cinq épreuves et 18e rang de sa catégorie aux championnats du monde 2019 qui se sont déroulés à Malaga. Lors de bon nombre de ses courses, le champion d'expérience s'aligne en compétition pour ceux qui souffrent ou sont atteints par la maladie. «Je les soutiens comme je peux et tente de leur apporter un peu d'espoir.»

Ce week-end à Yverdon, Joseph Bianco s'offrira sa dernière sortie de l'année mais il sera de retour en mars pour la saison 2020. D'ici là, ce sont ses haltères et deux séances quasi quotidiennes de musculation qui l'attendent. «J'ai disputé ma première compétition de marche athlétique entre Leytron et Ovronnaz en 1969. Cinquante ans plus tard, je n'espère qu'une chose: pouvoir continuer à marcher pour ma famille, mes amis et mes connaissances.»

BIO EXPRESS

- Né le 12 mars 1941
- Originaire de Conthey-Bourg
- Habite à Plan-Conthey
- Etat civil marié et père de trois enfants

«On ne le voit pas vieillir, il conserve toujours ce même entrain et cette même énergie.»

PATRICK GRANDJEAN
PRÉSIDENT DU CLUB DE MARCHE
DE MONTHEY

kilomètres. «Il m'arrivait à l'époque de marcher près de 200 kilomètres mensuels à l'entraînement», souligne le plus ancien marcheur suisse encore en activité. «Désormais, à mon âge, je suis simplement heureux d'avoir la chance de pouvoir encore pratiquer mon sport.»

50

Joseph Bianco fête cette année cinquante ans de passion pour la marche athlétique. Il a disputé sa toute première compétition en 1969 dans une épreuve qui reliait Leytron à Ovronnaz.

«Je n'espère qu'une chose: pouvoir continuer à marcher pour ma famille et mes amis.»

JOSEPH BIANCO
À PROPOS DE SON AVENIR

jean, président du club de Monthey. «On ne le voit pas vieillir, il conserve toujours ce même entrain et cette même énergie. Sa bonne humeur est contagieuse.»

Il prépare déjà 2020

Ainsi, peu importent les obstacles, jamais Joseph Bianco n'a laissé sa marche en avant se stopper. «Je m'entraîne toujours comme au premier jour», confesse-t-il avec passion. Et les résultats probants qu'il a enregistrés cette année parlent pour lui. Titre de champion suisse 5000 mètres catégorie M 75, premier rang de la Coupe