

Lorsqu'il marche, il n'attend personne

/ Bertrand Girard

Les récentes prestations de Nathan Bonzon ont impressionné le microcosme de la marche suisse. Etape par étape, l'adolescent de Saint-Triphon améliore ses références, en attendant de se frotter à plus costaud.

Il marche vite. Bien plus vite que les jeunes de son âge. À seulement quinze ans, Nathan Bonzon a battu, début mai à Lausanne, le record suisse du cinq kilomètres. L'espoir du Club de marche de Monthey est ainsi devenu le premier U16 de l'histoire à descendre sous la barre des 24 minutes (23:50) sur cette distance, soit une moyenne d'environ douze kilomètres-heure à 180 pulsations par minute. Il a ainsi effacé de trente secondes la marque précédente, établie en 1997, trois ans avant sa naissance. Du genre introverti, l'adolescent n'est pourtant pas du genre à s'épancher sur ses beaux résultats. C'est tout juste s'il accepte de lâcher un «je suis fier».

Car Nathan a d'autres objectifs en tête. Plus particulièrement les Championnats d'Europe d'athlétisme jeunesse, qui se dérouleront pour la première fois en juillet 2016 à Tbilissi, capitale de la Géorgie. Devant l'empressement de son poulain, son coach Olivier Bianchi le ramène rapidement sur terre: «ça serait la cerise sur le gâteau». Pour se qualifier pour l'épreuve des dix kilomètres, la Fédération suisse d'athlétisme a en effet fixé un minima de 46 minutes. Quatre de moins que ce que le Chablaisien s'est fixé comme objectif cette saison. Autant dire que la marque sera difficile à atteindre en seulement une année de travail.

Prochain objectif de Nathan Bonzon: marcher 10 kilomètres en moins de 50 minutes



Diamant brut

«Il a tout pour bien faire: reste à le façonner», juge son entraîneur, satisfait de voir son poulain ramener à Monthey le record qu'il avait lui-même battu en 1988. «Il a le profil idéal. Il est léger avec un bon moteur. Physiquement, il est encore capable de faire mieux. Mais il doit d'abord améliorer sa technique. À un certain point, ça ne sert à rien de vouloir aller trop vite si c'est pour se faire disqualifier pour une suspension (ndlr: un pied doit toujours être en contact avec le sol). Mieux vaut calmer le jeu pour ne pas attirer l'attention des juges.»

Nathan Bonzon a débuté la marche alors qu'il avait cinq ans. «Je suis un fada», reconnaît-il. «Je préfère les sports individuels. L'esprit d'équipe, je n'aime pas trop ça.» Il ne s'entraîne pourtant jamais seul. Et sur la dizaine de juniors du club, c'est le plus souvent au côté de Guillaume Pommaraz - d'un an son cadet et lui aussi l'auteur de jolies performances en ce début de saison - qu'il s'exerce quatre fois par semaine. «J'aime bien avoir un lièvre», souligne Nathan. «Sinon, on est obligé de se battre contre la montre et c'est plus difficile.» Pour compléter sa semaine, le jeune de Saint-Triphon n'hésite pas à s'entraîner avec le club de ski de fond de Bex. «Il faut faire attention à ce qu'il n'en fasse pas trop», avertit son entraîneur. «Ça peut vite tourner à cet âge-là.» Un investissement important pour cet élève de 10e Harmos, mais qui pour l'instant se révèle payant: à l'heure actuelle, il domine toute forme de concurrence dans sa catégorie d'âge en Suisse. S'il souhaite progresser davantage, le junior n'a pas d'autre choix que de se confronter avec des marcheurs étrangers. Demain, lui et Guillaume Pommaraz représenteront d'ailleurs la Suisse dans la banlieue de Londres, à l'occasion du Match des six nations.