

Interview de David Bonzon

par Lionel Meyer, dans le cadre d'un travail pour les cours professionnels.

1) Comment en es-tu arrivé à pratiquer le trial ?

En fait j'ai pratiqué, et ce dès mes 10 ans environ, de la moto trial. J'en faisais de temps en temps le week-end. Mais j'avais aussi au fond de mon garage un vieux vélo trial que je n'utilisais que très rarement. Bref, à l'âge de 14 ans, au printemps 2006, je me suis mis à faire de plus en plus de vélo. Cela me plaisait beaucoup et au mois d'août environ, j'ai commencé à m'entraîner plus sérieusement en rejoignant le club de Moudon. Comme je m'entraînais beaucoup en vélo j'ai arrêté la moto. Et c'est comme cela que j'ai commencé le vélo trial...

2) Durant une semaine, que fais-tu pour ton entraînement ?

Je participe à 6 entraînements par semaine. Il y a trois types d'entraînement : l'entraînement technique (sur le vélo), le fitness et le footing. Sur le vélo, je m'entraîne 4 fois par semaine, le mardi, le mercredi, le jeudi et le samedi matin. Autrement, je fais du fitness le vendredi. Les exercices du fitness me permettent notamment de développer des muscles qui ne sont pas très sollicités lors de l'entraînement à vélo mais je travaille aussi les muscles très importants tels que les cuisses, les bras et toute la ceinture abdominale. En ce qui concerne le footing, je le fais le samedi après midi, cela me permet de travailler mon endurance.

3) Et combien de temps ?

J'arrive à douze heures d'entraînement hebdomadaire.

4) Fais-tu un régime spécial avant les courses ?

Non pas spécialement. Mais je préfère manger quelque chose d'assez digeste le soir d'avant la course comme des pâtes ou du riz. Et le matin de la compétition je mange en général un bon bircher, cela tiens bien au ventre et cela donne pas mal d'énergie.

5) Quelle est ta plus belle victoire ?

C'est clairement ma victoire aux Jeux Mondiaux de la Jeunesse... Je n'étais pas du tout le favori et j'avais très bien roulé. Je me rappellerai de cette victoire toute ma vie, c'était un très grand moment à vivre...



6) Parle-moi de ton palmarès ?

En 2007: 4^{ème} à la coupe suisse en catégorie Jeunesse

En 2008: 1^{ère} place à la coupe suisse en catégorie Jeunesse
5^{ème} au Jeux Mondiaux de la Jeunesse en Minimes
2^{ème} aux championnats IBVRM (Allemagne, Suisse et Autriche)

En 2009: 2^{ème} à la coupe suisse en catégorie Challenge
14^{ème} aux JMJ en Cadets

En 2010: **Champion du monde Cadets**
Vice champion du monde Junior
20^{ème} au Ranking UCI
2^{ème} swiss cup Elite

7) Penses-tu avoir un don ou est-ce dû à l'entraînement ?

C'est grâce à l'entraînement, ça paie...

8) Quels sont tes sponsors principaux ?

Mes revenus d'argent principaux sont le trial club passepartout de Moudon, le team Ropraz ainsi que ma famille. Je suis également sponsorisé par Atomz (marque de vélo). Hélas en trial, on ne peut pas compter sur beaucoup de sponsors... Néanmoins il y a le moyen de faire des démos pour soulager le budget...

9) Le coût d'une saison, matériel, déplacement ?

Environ 15'000 CHF: cela inclut l'essence pour le déplacement à l'entraînement et aux courses, le matériel, etc....

10) Préfères-tu rouler en 20 ou en 26 pouces ?

J'aime beaucoup les deux, mais j'ai un petit faible pour le 26...Mais les deux sont vraiment sympas, ce ne sont pas les mêmes sensations...

11) Quel terrain te convient le mieux ?

J'aime bien les cailloux, mais les troncs me conviennent bien aussi.

12) A part le trial quel sport pratiques-tu ?

Je pratique du ski en hiver. Mais autrement je n'ai pas tellement le temps pour un autre sport...

13) Que penses-tu club de Moudon ?

C'est un très bon club. Il y a une bonne entente et les gens sont très sympas, autant les trialistes et les membres que les "dirigeants" du club. Le club me soutient financièrement et cela m'aide beaucoup, je l'en remercie.

14) Comment vois-tu ton futur trialistiquement parlant ?

Je vais continuer à m'entraîner et à persévérer. Je vais faire de mon mieux pour que tout roule et ainsi je pourrai atteindre mes objectifs. J'espère obtenir une médaille aux championnats du monde, atteindre plusieurs demi-finales à la coupe du monde, gagner les championnats suisses...

15) Et professionnellement parlant ?

Je vais tout d'abords me concentrer sur mon gymnase et réussir ma maturité et au-delà je ne sais pas encore sur quelle voie je vais partir...

Merci à David d'avoir pris le temps de répondre à ces questions. Nous lui souhaitons une super saison 2011 avec plein de podiums !

Trial Club Passepartout Moudon

