

TRIATHLON

Sarah Bonnemain défendra son titre de championne

Ça y est! Le championnat jurassien de triathlon version 2015 va être lancé. La première manche se déroulera le samedi 13 juin à Tramelan avant que Boncourt et sa célèbre piscine des Hémionées, accueillent, le samedi 27 juin, la deuxième manche de la compétition. Cette année sera particulière pour une triathlète. Non seulement Sarah Bonnemain fête ses 30 ans, mais en plus, elle mettra un point d'honneur à défendre son titre de championne jurassienne obtenu en 2014.

Sportive accomplie, Sarah Bonnemain brille depuis 2012 dans le monde jurassien du triathlon. «J'ai commencé ce sport en 2012. La première année, j'ai terminé deuxième du championnat. En 2013, j'occupais la troisième place, et l'année passée, j'ai été sacrée championne jurassienne au terme d'une saison qui était très serrée et, jusqu'à la dernière manche, extrêmement indécise entre Alizé Schnegg (championne jurassienne 2013) et moi-même. Lorsque l'une ne remportait pas la course, c'est l'autre qui finissait devant!»

Pour varier les plaisirs sportifs

Forte d'une solide expérience sportive, Sarah Bonnemain, qui a pratiqué l'athlétisme et plus particulièrement le 400 mètres, 400 mètres haies ainsi que le 800 mètres, s'est presque naturellement tournée vers le triathlon. «J'avais envie de varier un peu. A la base, je suis enseignante de sport et d'allemand. Je suis polysportive. J'avais quelques bonnes bases en natation et je me suis mise à faire du vélo pour varier et continuer à entraîner l'endurance. C'est comme cela que je me suis mise à faire du triathlon. Auparavant, je pratiquais le sport au sein de la FSG Alle, mais ensuite, en 2012, j'ai rejoint le Groupe



Comme cadeau d'anniversaire pour ses 30 ans, Sarah Bonnemain se verrait bien conserver ton titre de championne jurassienne de triathlon. Que la saison commence.

photo

Sportif Ajoie (GSA) pour pouvoir bénéficier de leurs entraînements.

«A vélo, j'ai pas mal progressé en évoluant aux côtés des garçons»

Afin de mettre toutes les chances de son côté, Sarah Bonnemain se livre à des entraînements structurés dans les trois disciplines. «Je fais plus ou moins sept entraînements par semaine. J'essaie d'aménager par rapport à mon horaire d'enseignante. Je m'organise en fonction de la météo et de mes horaires hebdomadaires. Je participe à quelques entraînements du GSA, notamment celui de la course à pied le mercredi soir avec Jacques Rérat. En hiver, le mardi soir, j'en-

traîne la natation avec Charles Rusteholz. Je vais aussi assez régulièrement à vélo avec le groupe cycliste du GSA. A vélo, ce ne sont que des garçons et c'est vrai que j'ai pas mal progressé à leurs côtés au niveau technique. Je m'entraîne aussi beaucoup avec mon ami, Clément Schaffter, qui pratique aussi le triathlon et c'est vraiment un plaisir de pouvoir le faire en couple.»

Le championnat jurassien de triathlon n'est pas la seule compétition à laquelle l'Ajoulotte se consacre en 2015. Le 16 mai, elle s'est classée cinquième du triathlon de Bern-Münchenbuchsee.

En plus du championnat jurassien, je projette de participer à un triathlon à Freiburg en Allemagne. C'est un triathlon un

peu plus long. Je vais également participer au Natureman qui se déroulera dans les gorges d'Yverdon. Ce sera une première pour moi car pour l'instant, j'ai l'habitude des courtes distances qui me conviennent bien, mais j'aimerais vraiment tenter des courses plus longues. Lors du championnat jurassien, la partie natation se déroule dans un bassin alors que pour les courses à Freiburg et dans les gorges d'Yverdon, cela se fera en milieu naturel. Je vais donc me préparer un peu plus spécifiquement et aller nager en lac avec la combinaison. Il faut aussi s'entraîner à l'orientation par rapport aux bouées et aux autres concurrents faut aussi que j'entraîne aussi un peu de natation en «water-polo», c'est-à-dire pour regarder devant soi.» Droit devant. (emo)