

## Cross triathlon. Franck Bonasso ou une famille formidable

Dans ce nouvel épisode de la série de portraits d'athlètes de haut niveau, membres de la Team MGC créée par la Mutuelle générale des cheminots, rencontre avec le cheminot Franck Bonasso, spécialiste du cross triathlon et issu d'une famille de grands sportifs.



Il existe des familles dans lesquelles l'amour du sport et la performance se transmettent de génération en génération. C'est le cas pour Franck Bonasso, 38 ans, cheminot de Jarny côté pile, 5<sup>e</sup> mondial de cross triathlon côté face, un titre qu'il a décroché à Hawaï en 2019. Vélo, course à pied et natation, c'est le cocktail de cette discipline sportive qu'il pratique depuis dix ans. « Mon grand-père maternel, d'origine polonaise, était un grand sportif, il faisait de l'athlétisme et du football. Il avait un si bon niveau en foot qu'il aurait pu passer professionnel. Mon père, lui, d'ascendance italienne, est un grand cycliste. C'est lui qui m'a initié au vélo sur route, un sport qui m'a tout de suite plu », raconte celui qui, côté professionnel, est agent de l'Infra. Il pilote une équipe de l'Infralog composée d'une demi-douzaine de personnes intervenant sur les voies (sécurité sur les voies pendant les phases de travaux, topographie, sondage du ballast...) notamment à Conflans-Jarny, Verdun et Longwy. « La plupart du temps, je travaille en journée, mais il peut m'arriver de travailler la nuit », résume-t-il. Père de deux enfants (Matteo et Chiara), Franck s'organise avec son épouse Ana Maria (« qui est très conciliante ») pour conjuguer sans accroc son emploi du temps professionnel avec son planning sportif – en-

traînements, compétitions, déplacements – et la vie de famille. Tout cela représente du temps, beaucoup de temps, sans compter que s'il excelle en trail et en VTT, Franck a dû se perfectionner sérieusement en natation, la troisième discipline du triathlon. « C'était mon point faible, je sais que je ne serai jamais Michael Phelps », dit-il en riant « mais heureusement, j'ai un super coach, Olivier Broggio, ancien compétiteur. Il me fait m'entraîner en piscine, ça m'a permis de m'améliorer. » Ce qui est certain, c'est que le gabarit de Franck – 1,76 mètre pour 64 kg – constitue un atout. « J'ai une morphologie « sèche » qui convient au triathlon, un sport d'endurance », explique-t-il. Mais il y a aussi la discipline, l'alimentation équilibrée, les exercices de gainage, les séances d'entraînement été comme hiver et la force mentale pour un sport « qui est exigeant autant sur le plan physique que sur le plan mental. L'un compte autant que l'autre! » Résultat, en octobre 2019, Franck Bonasso, qui venait de rejoindre la Team MGC et s'était qualifié en France et en Belgique pour les mondiaux, s'est envolé pour Hawaï (« 24 heures de vol avec des escales et une fois sur place, il a fallu digérer les jet-lags. Mais j'ai pu m'entraîner et me préparer et tout ça dans un décor naturel magnifique! ») afin de participer



A Hawaï en 2019 (photos ci-contre), Franck Bonasso s'est classé cinquième mondial.



aux X-Terra, les championnats du monde de cross triathlon. Au menu: 1500 mètres de nage dans l'océan Pacifique (« avec des vagues pouvant atteindre 4 mètres de haut, ambiance essoreuse à

salade!»), 30 à 40 km de VTT (« avec beaucoup de dénivelés ») et 10 à 12 km de trail (« un circuit dans les bois et la montagne »). Après avoir quitté la grisaille qui régnait en France, il a été saisi par

la beauté de l'île, l'océan, la végétation, le paysage volcanique, le climat tropical... « Mais surtout, pour la compétition en elle-même, j'ai pu faire des repérages du circuit de VTT trois-quatre jours avant le jour J. » Résultat, Franck s'est classé 5<sup>e</sup> mondial dans sa catégorie d'âge. Une première réussite! « Cette performance, j'ai pu l'atteindre parce que je m'étais entraîné sérieusement, mais aussi parce que mes sponsors m'ont aidé financièrement pour mes équipements, des vêtements techniques haut de gamme qui représentent un vrai budget: notamment la trifonction [combinaison adaptée aux trois épreuves successives du

triathlon-ndlr]. Et puis, il y a aussi le casque, le vélo, les survêtements... », affirme-t-il. « Je suis très reconnaissant envers la mutuelle MGC de m'avoir aidé en un mois de temps seulement pour Hawaï. En retour, je porte ses couleurs sur mes tenues et je communique sur les réseaux sociaux. Ils m'ont accordé leur confiance en m'aidant, ils ont cru en moi et leur soutien, c'est quelque chose de formidable, car c'est une véritable reconnaissance. Il faut savoir que quand on est un sportif, on est en permanence à la recherche de sponsors, ça libère du casse-tête financier », souligne le champion.

Anne JEANTET-LECLERC