

DELARZE RAME **FOR T** VERS TOKYO 2020

AVIRON Barnabé Delarze, associé au Lucernois Roman Rööslü en deux de couple, a bien lancé la saison postolympique. Le Vaudois espère confirmer en cette fin de semaine aux Européens de Racice (Tch), tout en se projetant plus loin.



En aviron, c'est toujours la même chanson. Décortiquer les premiers résultats d'une saison postolympique est compliqué. «Des athlètes expérimentés arrêtent leur carrière ou la mettent entre parenthèses, des plus jeunes arrivent et, parfois, les cartes sont redistribuées à l'interne», rappelle Barnabé Delarze (22 ans).

Le Lausannois goûte à la dernière variante qui brouille les pistes. Le quatre de couple avec lequel il avait participé aux Jeux de Rio (7e rang et diplôme olympique) a été «désintégré». Il en est resté le deux de couple qu'il forme depuis trois semaines avec le Lucernois Roman Rööslü (24 ans), et Nico Strahlberg, désormais aligné en skiff - le 4e mousquetaire, le Vaudois Augustin Maillefer, a pris une année sabbatique pour étudier.

Lituanais affûtés
S'il convient de juger les résultats actuels avec des pincettes plein les doigts, ils demeurent très intéressants. Le 7 mai à Belgrade, lors de la 1re manche de Coupe du monde de la

saison, Strahlberg s'est imposé (catégorie open) et le duo Delarze-Rööslü a pris la 2e place.

Ce résultat, le Vaudois le juge très encourageant. «Tout d'abord car il s'agit de mon premier podium en Coupe du monde lors de ma première course dans l'élite en deux de couple, dit-il. Mais aussi parce que la seule embarcation à nous avoir battus était celle des Lituanais, sacrés vice-champions olympiques à Rio. Ils étaient affûtés. Nous n'étions qu'à 6 dixièmes et le reste

de la concurrence était loin derrière. C'est bon signe.»

Le skiff dans un coin de la tête?

Certes, les Français, les Allemands et les Italiens étaient absents en Bulgarie. Ces embarcations risquent évidemment d'apparaître sur les eaux de Racice (République tchèque), où se disputeront les championnats d'Europe en cette fin de semaine. Cette compétition affina un peu mieux les contours de la hiérarchie. Ils seront nette-

ment plus nets aux Mondiaux, se préciseront en 2018 et en 2019 avant de se figer aux JO de Tokyo. Le prochain rendez-vous qui compte par-dessus tout dans les quatre ans à venir. Le prochain grand objectif de Barnabé Delarze. L'atteindra-t-il avec Rööslü à ses côtés? Cette perspective est tout à fait plausible. Le duo s'entend bien. Il a déjà ramé dans la même embarcation en 2011. Il se côtoie sans discontinuer depuis ce moment-là (exception faite de 2012).

Reste que le Vaudois n'exclut pas non plus de se retrouver un jour en skiff, «une discipline qui ne me déplairait pas, précise-t-il. Si mes résultats individuels venaient à être nettement meilleurs que ceux de mon coéquipier, cette option pourrait être envisagée. Mais pour l'heure, ce n'est pas le cas et notre association constitue une sorte de variante idéale.»

● TEXTE **FRÉDÉRIC LOVIS**
frederic.lovis@lematin.ch
● PHOTO **DARRIN WANSELOW**

QUELQUES PUNCHLINES DE BARNABÉ DELARZE

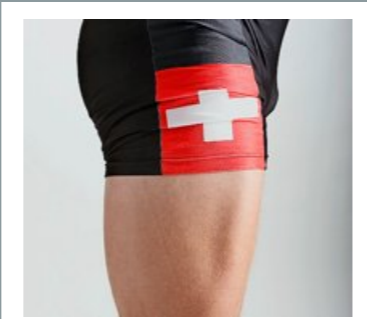
« En aviron, un titre olympique vaut bien plus que quatre médailles d'or récoltées aux championnats du monde. » Ah, les seigneurs des anneaux...

« Les athlètes ramant en poids légers se plaignent de devoir se priver de nourriture pour être dans les clous sur la balance. Nous, nous devons nous forcer à manger en hiver pour conserver notre masse. S'enfiler 7000 à 8000 calories par jour, ce n'est pas si évident. » Vu le résultat, on appelle cela croquer la vie à pleines dents!

« Ian Wright, l'ancien coach national, nous entraînait à la dure et nous poussait constamment dans nos derniers retranchements. Au niveau sportif, c'était positif, mais au niveau des relations humaines et de la communication, il n'était pas terrible, pour ne pas dire autre chose. Son successeur Robin Dowell (ndlr: un Britannique de 36 ans), nous inflige des séances de travail très pénibles aussi, mais il est humain, lui. » Qui a dit que pas grand monde ne regrettait le Néo-Zélandais à Sarnen, centre d'entraînement de la Fédération suisse?

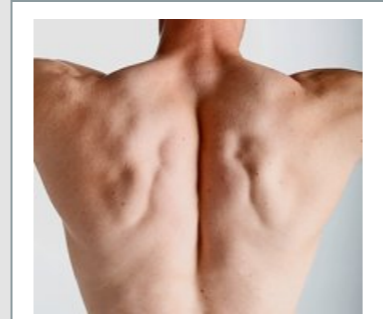
LES MUSCLES LES PLUS IMPORTANTS POUR FAIRE AVANCER LE BATEAU

LES CUISSSES



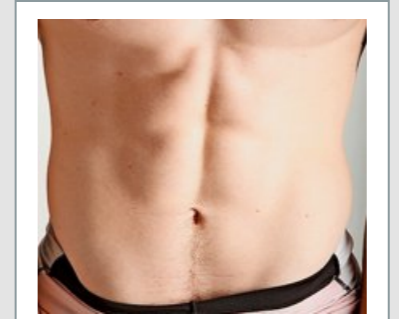
«En tout, 60% de la puissance pour faire avancer le bateau proviennent des cuisses. En taille, c'est l'un des muscles les plus imposants du corps humain et dans notre sport, c'est le plus sollicité pour être performant.»

LE DOS



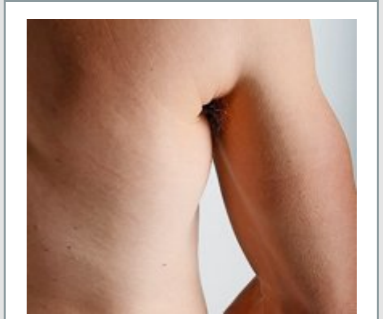
«C'est l'autre partie du corps très importante dans notre sport: 30% de la puissance développée proviennent de là. La partie basse, au niveau des hanches, fournit le pic d'accélération au milieu du coup et la partie haute, au niveau des épaules, sert à stabiliser le mouvement.»

CEINTURE ABDOMINALE



«Il n'y a que deux points d'appuis fixes sur un bateau, au niveau des pieds et des mains qui tiennent la rame. Cette partie du corps est primordiale pour transmettre la puissance développée par les jambes et assurer l'équilibre sur l'eau.»

LE LATISSIMUS



«Il est aussi appelé muscle grand dorsal. Il permet de tirer les bras en extension de l'avant vers l'arrière, ou vice versa, et permet de donner l'impulsion finale du coup d'aviron.»

LE BICEPS



«Il ne sert pas à grand-chose dans notre sport, contrairement à ce que beaucoup croient. Il est surtout utile pour sortir la rame de l'eau et terminer le mouvement le plus proprement possible.»

Le colosse du Lausanne Sports section aviron (193 cm pour un poids compris entre 95 et 105 kilos en fonction des saisons) rêve de briller aux Jeux de Tokyo.