

SPORT **BARNABÉ DELARZE**

Barnabé Delarze aime galérer. Ramer, c'est son moyen pour décrocher l'Olympe. A 25 ans, l'athlète du Lausanne Sports est l'un des meilleurs rameurs du monde. En compagnie de Roman Roosli, il a gagné cette année la Coupe du monde et qualifié son bateau, le deux de couple, pour les prochains Jeux qui auront lieu à Tokyo en 2020. **Grégoire Surdez – Photo : François Wavre.**

Vice-champion du monde en 2018, toujours en deux de couple, le Vaudois ne cache pas ses ambitions. C'est une médaille en particulier qui le motive, au quotidien, à repousser ses limites et à accepter tous les sacrifices. Il rêve de l'or. A la fois étudiant et sportif de très haut niveau, les qualités physiques et mentales sont réunies chez Barnabé Delarze pour mettre les meilleures chances de son côté. Il est notre sportif de l'année 2019.

Comment décide-t-on un jour de faire de l'aviron ?

J'ai commencé en 2007, j'avais 13 ans. Les deux premières années, je n'étais pas véritablement impliqué dans la discipline, car je faisais aussi du rugby à côté. Les résultats, d'ailleurs, n'étaient pas vraiment au rendez-vous. Je me souviens en 2008, mon club ne m'avait pas sélectionné pour les championnats de Suisse. Cette décision m'avait un peu vexé. Dès cet instant, je me suis engagé sérieusement. J'ai intégré en 2009 les équipes de Suisse pour ne plus les quitter jusqu'à aujourd'hui.

Palmarès

Vice-champion d'Europe 2019

Vice-champion du monde 2018

Médaille de bronze aux Championnats d'Europe 2017

7^e place en quatre de couple aux Jeux olympiques de Rio de Janeiro 2016

Double champion du monde U23 (2013 et 2014)

3^e place aux Championnats du monde juniors 2012

Ergomètre : quintuple champion de Suisse et recordman national

A quel moment a-t-on décelé vos aptitudes particulières pour ce sport ?

Enfant, au sein de mon école, j'ai eu la possibilité de pratiquer beaucoup de sports différents. J'ai toujours aimé bouger. Et il est vrai que physiquement, j'ai toujours eu de bons résultats. Les entraîneurs se sont vite aperçus que j'avais de bonnes dispositions physiques.

Quand avez-vous pris conscience que vous étiez capable de briller avec un bateau et des rames ?

C'était en 2012, lorsque j'ai remporté ma première médaille mondiale chez les juniors. Avec le Genevois Damien Tollardo, nous avions gagné le bronze. Cette médaille a été un vrai déclic pour la suite. Elle m'a apporté des certitudes.

Quelles certitudes ?

Que même en tant que « petit » Suisse, sans structures véritables - ce qui était le cas à l'époque - un sportif peut arriver à bril-

ler sur la scène mondiale. Avec Damien Tollardo et l'entraîneur de mon club du Lausanne-Sports, nous avons essentiellement travaillé seuls. C'est là que j'ai développé mon caractère de gagnant et mon goût pour une certaine indépendance.

Ce sport est d'une dureté insoupçonnée. Qu'est-ce qui vous plaît dans l'aviron ?

C'est vrai que les gens ne se rendent pas bien compte... On pourrait croire qu'il y a un côté masochiste qui nous anime. Dans la pratique, il y a l'aspect glisse et vitesse au ras de l'eau qui peut être plaisant. Mais je dois avouer que ce n'est pas ça que je recherche à tout prix. J'aime ça, sans plus. Le côté nature ne me branche pas plus que ça. Ce que j'apprécie dans la pratique de mon sport, c'est de progresser et de pousser les limites tant physiologiques que techniques ou psychiques. Si je pouvais développer tout cela dans une autre activité, ça m'irait sans doute aussi.

Vous aimez tout de même la compétition ?

C'est clair que d'atteindre des objectifs, se confronter aux autres, gagner, tout cela est très plaisant.

On dit que l'aviron est aussi un sport tactique et qu'une course se gagne aussi sur ce plan-là ?

Sans doute un peu. En ce qui me concerne, j'ai surtout l'impression, en deux de couple notamment, que la tactique est assez simple et se résume ainsi: partir à bloc, continuer à bloc, et finir à bloc! J'exagère à peine... (Rires.)

La force ne fait pourtant pas tout ?

Je suis très bien placé pour le savoir. Sur une machine en salle, sur ce que l'on appelle l'ergomètre, je suis de loin le meilleur de Suisse et l'un des meilleurs du monde. Mais sur l'eau, c'est très différent. Ces trois dernières années, mon coéquipier Roman Roosli m'a battu - de peu, mais battu quand même! - lors des tests annuels de sélection que nous faisons en individuel. Alors qu'il fait dix kilos de moins que moi et que je ne lui laisse aucune chance sur

l'ergomètre. C'est en technique que j'ai une marge de progression. Je dois gagner en finesse, en fluidité.

En plein effort, il est presque impossible de penser à sa façon de ramer...

C'est sûr que moins on analyse ce que l'on fait et plus on gagne en efficacité. C'est toute la démarche de la répétition des gestes sur l'eau. Automatiser le mouvement au maximum.

C'est quoi la vie d'un rameur qui vise les sommets à Tokyo en 2020 ?

Je vis cinq jours par semaine à Lucerne, non loin du centre national de Sarnen. Les deux autres jours, je les passe à Lausanne ou à Verbier car je suis passionné de ski depuis toujours. Je suis également étudiant, à temps partiel, en sport et sciences politiques à l'Université de Lausanne. C'est pour moi un moyen de préparer la suite. Je ne sais pas encore exactement ce que je ferai lorsque j'aurai rangé mes rames au hangar. Mais ce sera sans doute en rapport avec le sport.

En parlant de sport, le vôtre ne nourrit pas son homme. A tel point que vous devez aussi endosser la casquette de chef d'entreprise...

A 25 ans, je n'ai plus envie de loger et de vivre au centre national de Sarnen. J'ai besoin d'indépendance et de liberté. Partager la cuisine à douze, ça va un moment. Du coup, j'ai besoin d'argent pour louer un appartement. Je suis employé par l'armée. Le département militaire possède un petit budget pour 18 athlètes, tous sports confondus, et je suis l'un d'eux. C'est l'équivalent d'un tout petit mi-temps en termes de salaire (2000 francs par mois, ndlr). Je reçois ensuite de l'aide de la Ville de Lausanne, du Fonds du sport vaudois, de la Loterie Romande et de mon club. J'organise chaque année un repas de soutien avec l'aide de mes parents. Ma mère, qui travaille dans le marketing, m'aide autant qu'elle le peut pour trouver des sponsors.

L'aviron souffre-t-il d'un manque de reconnaissance ?

C'est le paradoxe des petits sports. Ils ne viennent rentables, et encore pas toujours, qu'une fois le succès atteint. Si on gagne une médaille olympique, les sponsors affluent. Alors que c'est pour y arriver qu'on aurait besoin d'argent.