

**JO 2020**

Sport vaudois

Football vaudois

LHC

LS / SLO

UEFA Champio

Accueil | Sports | JO 2020 | Jeux Olympiques 2020 - Deux rameurs vaudois racontent une journée type

Abo **Jeux Olympiques 2020**

Deux rameurs vaudois racontent une journée type

Barnabé Delarze et Frédérique Rol expliquent de quoi sont faites leurs journées de compétition d'aviron à Tokyo. Une chose est sûre: ça rame.



Jérôme Reynard Tokyo

Publié aujourd'hui à 15h56





Une chose est sûre: Frédérique Rol (à droite) et Patricia Merz ne chôment pas.

AFP

9 h 30. C'est l'heure à laquelle Barnabé Delarze et Roman Rööslï prendront le départ de la finale du deux de couple, mercredi au Sea Forest Waterway de Tokyo. Mais en réalité, leur quête d'un métal olympique aura commencé bien plus tôt, en ce 28 juillet.

«Vers 4 h 30, au moment du réveil, en fait», sourit le Vaudois. En compagnie de sa compatriote Frédérique Rol, en lice le même jour avec Patrizia Merz en demi-finales du deux de couple poids légers féminin, le jeune homme de 27 ans nous emmène dans les coulisses d'une journée type pour un rameur aux JO. Chaud devant!

Le réveil, donc. «Les jours de course, commence-t-il, c'est debout cinq heures avant le départ, qui dans le cas de l'aviron est souvent programmé le matin, aux JO.»

Au pays du soleil levant, les rameurs se lèvent toujours plus tard que le jour. Mais tout de même, ça doit piquer. C'est qu'il faut mettre en route la machine.

«On se prépare, on prend le bus et on se dirige vers le plan d'eau pour une première sortie sur le bateau à l'aube. Chaque équipe fait ce qu'elle veut, mais dans notre cas, c'est 8 kilomètres, poursuit le Lausannois (27 ans). On axe d'abord sur la technique, puis on monte en intensité.»



roman_roeoesli
Tokyo 2020 Olympic Village

[View Profile](#)



[View More on Instagram](#)

598 likes

roman_roeoesli

First step done with a good start into the regatta. Now it is time to recover and prepare for the next challenge: semifinals on Sunday

#olympicgames #tokyo2020 #heatdone

 @scottbarlocher

[view all 12 comments](#)

Derrière, le duo prend généralement «deux à trois heures de pause, pour manger et se reposer», avant de se remettre dans le bain à 60 minutes du départ. Engagées en poids légers, Frédérique Rol et Patrizia Merz doivent quant à elles passer par la case balance.

«Notre mise en route à nous, 4 kilomètres habituellement, nous sert aussi à éliminer les quelques grammes qu'on pourrait avoir en trop, 57 kilos étant la limite», explique la Vaudoise (28 ans).

On y retourne

Place à l'échauffement. «Un peu de mobilité, un peu d'ergomètre, avant de retourner sur l'eau à 25 minutes de la course, pour travailler les départs notamment», détaille Frédérique Rol.

«Ici, on en fait un peu moins que d'ordinaire en termes d'échauffement en raison de la chaleur, rebondit Barnabé Delarze. Un peu de mobilité puis direction le bassin pour une nouvelle session. Quatre kilomètres.»

À cinq minutes de l'épreuve, toutes les embarcations sont sur la ligne. C'est parti pour 2000 mètres d'effort hyperintensif en moins de six minutes et demie pour les hommes; environ une de plus pour les femmes.



official_swissrowing
海の森水上競技場

[View Profile](#)

[View More on Instagram](#)

En pleine compétition, de surcroît dans la touffeur de Tokyo, la récupération est tout aussi importante que la préparation. Au Sea Forest Waterway, les rameurs enfilent au plus vite des gilets réfrigérants et filent se mettre à l'ombre.

«Le programme d'après-course? Ergomètre, massage et re-ergomètre, sourit Barnabé Delarze. Le tout dure généralement 45 minutes, avant de passer par la case médias puis de

rentrer au Village, où nous attend un bain froid, entre 5 et 7 degrés. Puis une nouvelle séance de massage le soir.»

La journée est longue. Et sacrément riche. Dans le cas de Barnabé Delarze et Roman Rösli, on a compté 14 kilomètres d'effort, sans l'ergomètre. C'est le prix à payer lorsque l'on est en quête d'un métal olympique en aviron.

Publié aujourd'hui à 15h56

Vous avez trouvé une erreur? [Rapporter maintenant.](#)

THÈMES

Tokyo

Jeux Olympiques de Tokyo 2020

Aviron suisse

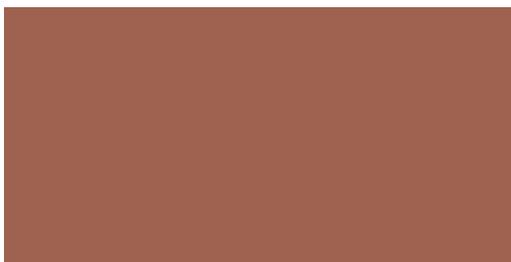
Jeux Olympiques

0 commentaires

Votre nom

Sauvegarder

ARTICLES EN RELATION



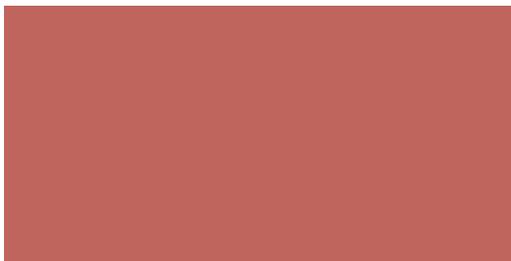
JO 2020

Mathias Flückiger: «J'ai eu l'espoir de rattraper Pidcock jusqu'au bout»

Le Bernois de 32 ans a commis deux fautes qui ont permis au Britannique Thomas Pidcock de s'envoler vers l'or à mi-course. Le leader de la Coupe du monde de VTT a assuré la médaille qui ne devait pas lui échapper.

 Mis à jour



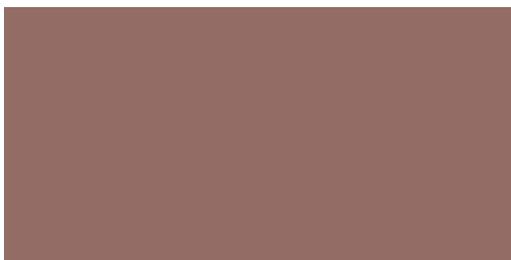


Les JO 2020 en direct

Vergé-Dépré et Heidrich verront les 8es en beach-volley

Toute l'actualité des Jeux olympiques de Tokyo.

LIVE



JO 2020

À Tokyo, Bencic se sent bien, et ça se voit

La Saint-Galloise s'est qualifiée pour les 8es de finale du tournoi olympique, lundi matin. Au contraire de Viktorija Golubic, qui a subi la loi de Naomi Osaka.

 Mis à jour





[La une](#)

[E-paper](#)

[Archives du Journal](#)

[Impressum](#)

[CGV](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Abonnements](#)

[Contact](#)

[Tous les Médias de Tamedia](#)

© 2021 Tamedia. All Rights Reserved

