



# Ramer pour décrocher l'or

Choisir l'aviron comme sport d'élite n'a rien d'anodin. Outre l'extrême exigence de la discipline, l'abnégation de soi au profit de l'équipe est une nécessité. Rencontre entre deux entraînements avec le Vaudois Barnabé Delarze.

TEXTE SOPHIE DÜRRENMATT PHOTOS NICOLAS DE NEVE



Barnabé Delarze (23 ans) s'entraîne toute l'année avec l'équipe suisse d'aviron sur le Sarnersee (Obwald).

### Être avironneur, c'est...?

*(Rires)* Je vous arrête tout de suite: on dit rameurs. Tout le monde se trompe toujours. Les avirons, c'est le nom des rames.

### OK, alors que diriez-vous à un jeune qui hésite à pratiquer l'aviron?

De choisir un autre sport! Non, je plaisante. Je lui dirais que c'est le sport le plus complet mais qui demande beaucoup plus d'entraînements qu'une autre discipline. Ce n'est pas à cause du physique, mais de la technique. Il faut trouver le geste parfait en totale osmose avec son ou ses coéquipiers. Et puis c'est à la fois un sport de puissance et d'endurance. C'est assez rare pour le relever.

### L'équipe suisse d'aviron est basée à Sarnen. Le Sarnersee s'y prête particulièrement?

Oui, c'est un lac calme. Vous avez vu ce matin, on dirait un bain d'huile. Si je compare au Léman, moi qui suis Vaudois, cela n'a rien à voir. A notre niveau de compétition, on ne peut pas se permettre les vagues de fond par exemple. Ce sont celles que laissent les gros bateaux.

### Qu'est-ce qu'on se dit pendant 2000 mètres?

Aïe!

### C'est tout?

Presque! On essaie de gérer mentalement la douleur car on sait qu'elle va arriver. Sinon pêle-mêle, on pense au plan de course, à battre les autres et à la technique. En revanche, à l'arrivée cette fameuse douleur nous submerge.

### Au fait, qu'est-ce qui vous a pris de vous lancer dans l'aviron?

Bonne question! Une folie sûrement *(rires)*. Non, en réalité j'ai essayé beaucoup de sports très différents, avec un coup de cœur pour le rugby. Habitant près du Léman j'ai voulu tester les sports nautiques et donc l'aviron. Et voilà.

→ Page 27

Saviez-vous que l'aviron est un sport olympique depuis 1896? Ou encore qu'il est régi par la Fédération internationale des sociétés d'aviron (FISA) dont le siège est établi en Suisse depuis 1922? Et que la FISA est la plus ancienne fédération au sein du mouvement olympique? Pourtant, ce sport souffre d'une méconnaissance du grand public. Et c'est peu dire. Or, notre pays n'a rien à envier au palmarès d'autres nations. Rencontre avec Barnabé Delarze, l'unique garçon romand de l'équipe suisse.

### Comment se porte l'aviron suisse?

Pas trop mal. Nous avons fait champions du monde U23 en 2013 et 2014, 7<sup>e</sup> aux Jeux olympiques de 2016 en quatre de couple, 3<sup>e</sup> en double aux Championnats d'Europe en 2017. Et on espère bien

gagner en 2018 avec un premier test lors de la première Coupe du monde de la saison. On le saura tantôt: c'est du 1<sup>er</sup> au 3 juin en Serbie.

### Quatre de couple... en clair?

Alors voilà, c'est là que ça se complique! Le «couple» c'est le fait que chaque personne dans le bateau a deux rames chacune (contrairement à la «pointe» où les rameurs n'ont qu'une rame chacun). Donc le quatre de couple, c'est simplement quatre rameurs (un quatuor), chacun avec deux rames. Et le double la même chose, mais à deux. Aux Jeux olympiques à Rio, j'étais en quatre de couple mais depuis je suis passé en double. Pour cette saison, je rame avec mon coéquipier Roman Röösl. Tout se joue sur 2000 mètres.



C'est après 30 kilomètres d'entraînement matinal que Barnabé Delarze nous a dévoilé son quotidien de sportif d'élite.

➔ **Et ça vous a amené quoi?**

Si je compare avec des gens de mon âge, j'ai une autre manière d'appréhender la vie. Et vous pouvez demander à tous mes collègues, ils vous diront la même chose. On a vécu tellement de moments, des choses bonnes et moins bonnes. On a appris à souffrir physiquement et mentalement. Notre recul face aux petits tracas est plus important. Vous savez, quand vous participez aux JO, il n'y a pas de plan B. Il n'existe pas de séance de rattrapage comme pour un examen. Le couperet tombe immédiatement.

**Vous êtes aussi étudiant pourtant?**

Oui et c'est pour ça que je peux comparer. Je suis des cours en sport et sciences politiques à Lausanne.

**Accéder à une prestigieuse université anglaise ou américaine grâce à vos performances, une possibilité?**

En fait, j'ai reçu plusieurs offres de la part d'universités américaines. Pour tout vous avouer, en 2014, j'étais même à deux doigts de partir pour celle de Washington, sur le campus de Seattle. Mais pour différentes raisons, j'ai fini par renoncer.

**Un regret?**

Oui et non. Ça aurait été une expérience enrichissante mais d'un autre côté, je ne serais pas allé aux JO en 2016. C'est compliqué de s'entraîner à l'étranger dans un sport d'équipe comme l'aviron où l'entraînement est centralisé avec l'équipe nationale. Dans cette discipline, la performance individuelle n'existe pas. Au contraire, elle peut même faire perdre

.....  
**«J'ai reçu plusieurs offres d'universités américaines»**

**BARNABÉ DELARZE**

l'équipe puisqu'on n'est pas seul dans l'embarcation.

**Une abnégation en somme?**

(Rires) Oui en quelque sorte. C'est simple: on gagne ensemble ou on ne gagne pas.

**C'est quoi une semaine dans la vie d'un rameur d'élite?**

Des entraînements, des entraînements et des entraînements aussi! Une semaine standard compte une dizaine de sorties sur l'eau, trois séances de musculation et quatre sessions alternatives (ergomètre, jogging, natation, vélo, etc.).

**Vous cuisinez vos repas, je crois?**

Oui, même si on partage la cuisine à douze. C'est une vraie colocation le sport d'élite! Depuis quatre ans je réalise moi-même tous mes plats. Heureusement d'ailleurs, parce que vu la quantité qu'il faut manger, c'est quand même plus sympa d'expérimenter et de varier.

**Etre rameur, c'est vendeur pour les filles?**

Eh bien, pas vraiment non! Pour schématiser, on est très loin de l'effet football (rires). Quand vous dites les deux mots

magiques «Jeux olympiques», ça fonctionne un peu mieux mais ce n'est pas l'émeute non plus! Je vous dis ça mais je n'ai pas à me plaindre de ma vie sentimentale.

**Vous diriez que l'aviron est un sport qui souffre d'un certain élitisme?**

Non, je pense que c'est surtout un sport plus difficile d'accès. Il faut habiter vers un lac, de plus ça nécessite un bateau et la maîtrise d'un minimum de technique si on veut prendre du plaisir sans passer sa vie à se retourner. Cela implique donc des cours. Si vous comparez à la course, il suffit d'acheter une bonne paire de baskets et vous pouvez vous y mettre. Le foot pareil, il faut un ballon, vous pouvez même improviser un terrain.

**L'aviron a-t-il la cote sur les réseaux sociaux?**

Pas vraiment non plus pour les raisons dont je viens de parler. Les meilleurs du monde ont à peine 50 000 followers sur Instagram. Et je vous parle de triple champion olympique! On est loin des millions de fans des stars du foot. Avec mes 3200 abonnés environ, je suis sur la bonne voie, non? ●

.....  
**VIDÉO**



**Scannez le code QR**

On rame tôt (très tôt) sur le Sarnersee avec l'équipe suisse d'aviron.



 [www.cooperation.ch/interview](http://www.cooperation.ch/interview)