Ils triment en hiver pour briller l'été

PRÉPARATION Certains sports ne se déroulent que durant quelques mois en saison estivale. Pourtant, les athlètes se préparent sans relâche en hiver pour être affûtés au moment des compétitions. Nous sommes partis à la rencontre de quatre sportifs de la région.

→ Avant de pouvoir exulter sur les podiums de leurs disciplines respectives cet été, les athlètes passent des heures à réviser leurs gammes dans le plus grand des anonymats durant la période hivernale. Dans une salle de fitness à l'abri des regards, dans leurs clubs respectifs ou à l'étranger, les sportifs se donnent corps et âme pour que tout soit parfait le jour J, que tout semble si facile malgré les efforts de la compétition.
En attendant le retour des beaux jours et la possibilité de renouer le contact avec leur discipline phare, une grande partie de leur été se joue finalement déjà en hiver.

PAR **ROMAIN.BORY**@LACOTE.CH

«En aviron, on est obligé d'aimer l'ergo»

Raphaël Ahumada, de Denges, passe une bonne partie de l'hiver à ramer en intérieur.

«Si on aime l'aviron, je crois qu'on est obligé d'aimer l'ergo.» Raphaël Ahumada sait qu'une fois l'automne arrivé, il va passer une bonne partie de ses entraînements à répéter les mêmes inlassables mouvements sur les ergomètres, ces rameurs d'intérieur, du Forward Rowing Club de Morges. «C'est clair que quand tu commences l'aviron tu te dis «Oh non, pas de l'ergo» mais après, tu t'y fais, relève le citoyen de Denges, 18 ans. Et j'aime bien parce qu'on peut se battre contre soi-même, analyser ses temps et voir si on est en forme.»
«Le travail sur l'ergomètre, c'est ce qui se rapproche le plus de l'aviron. Ça représente bien 50-60% de l'entraînement hivernal pour les rameurs, explique Kévin Rhein, entraîneur au club morgien. Après, on fait aussi de la musculation et de la course à pied, le but est d'améliorer l'endurance et la résistance.»
Alors forcément, pour ces amateurs de sport en plein air, passer une bonne partie de l'hiver enfermés dans une salle peut s'avérer frustrant. «Au niveau de la motivation, ce n'est pas toujours facile, surtout quand il faut se lever le week-end. Mais ça fait partie du sport et c'est bien de voir qu'on est récompensé en régate, relève Raphaël Ahumada, qui s'entraîne douze à quatorze heures par semaine. Et en hiver, il y a toujours quelques compétitions sur l'eau pour nous motiver un peu.»

Ne pas oublier la glisse

Car dès que les rameurs peuvent retrouver leur milieu naturel, ils ne s'en privent pas. Seul problème, les possibilités sont réduites à quelques courses longue distance entre octobre et mars. A cause de la météo souvent maussade, mais aussi de la nuit qui tombe plus tôt.
«Cette année, on n'a quasiment pas pu s'entraîner dehors, le lac était très mauvais, relève le gymnasien morgien, qui a pris part aux Mondiaux M19 en quatre de couple l'année dernière. Dès qu'il y a le changement d'horaire fin mars, on a déjà beaucoup plus de possibilités d'aller sur l'eau.» Et ainsi de retrouver enfin des sensations. «L'hiver, on en profite pour faire un gros volume d'entraînement physique plus que technique, relève Kévin Rhein. Le seul souci qu'il peut y avoir à force de ne pas sortir, c'est d'oublier les réflexes techniques et les sensations de glisse.»

SIGFREDO HARO

«L'aviron est un sport où il faut s'entraîner quasiment tous les jours pour être au top», lâche Raphaël Ahumada.

> **Le travail sur l'ergomètre représente bien 50-60% de l'entraînement hivernal."**
>
> **KÉVIN RHEIN**
> ENTRAÎNEUR AU FORWARD ROWING CLUB DE MORGES