

Jeannine Gmelin se prépare pour les championnats d'Europe. Les JO 2021 sont aussi dans son viseur

«Tout ce qui vient est du bonus»

« SASCHA FREY

Aviron » La préparation de Jeannine Gmelin est à son pic. La Zurichoise s'entraîne sur le Rotsee en vue des championnats d'Europe de la mi-octobre à Poznan. Il est 8 h 15. L'heure de la mise en route pour Jeannine Gmelin. Au centre d'aviron du Rotsee, dans le canton de Lucerne, elle ne tarde pas à faire monter les pulsations. Sous les yeux de son entraîneur privé Robin Dowell, elle enchaîne squats, répétitions avec un volant d'inertie et séries avec son aviron de salle, avec le plus de puissance possible. L'objectif: maintenir sa puissance maximale le plus longtemps possible.

Gmelin a acquis différents engins qui lui ont permis de poursuivre sa préparation durant le confinement. Elle était alors en Slovénie, où elle s'est entraînée de la mi-mars à la mi-juin. «Robin cherche à beaucoup innover, à toujours se former et se mettre à jour avec des philosophies d'entraînement et des technologies les plus récentes possible», explique la Zurichoise.

De nouveaux horizons

A 30 ans, elle a également remarqué qu'elle avait besoin de s'ouvrir à de nouveaux horizons, après avoir passé des années avec les approches conventionnelles d'entraînement. Histoire de progresser, Dowell et elle ont cherché de nouvelles choses, à l'instar donc du volant d'inertie. «Je vois que grâce à ça, je suis plus rapide, plus forte et plus efficace», assure Gmelin. Car la puissance, c'est bien, mais il faut qu'elle se ressente sur le



Jeannine Gmelin: «J'essaie de prendre un jour après l'autre, cela m'a plutôt bien aidé à traverser la période du coronavirus.» Keystone

bateau. «Sinon, la masse musculaire gagnée est un poids mort que je ne peux pas faire avancer.» Le hangar dans lequel elle a installé sa salle de musculation est mis gratuitement à disposition par la fédération suisse d'aviron, au Rotsee. Idéal pour Gmelin, qui réside à Sarnen. Les vagues suite à sa séparation avec Swiss Rowing au début de l'année 2019, après que la fédération décide de se séparer de Dowell, appartiennent désormais au passé. Les relations se sont détendues, au point d'avoir des

contacts réguliers avec le directeur de la fédération Christian Stofer.

Pour Gmelin, les prochains objectifs se rapprochent. Ce sera le week-end du 18 au 20 septembre pour les championnats de Suisse, au Rotsee. Sa première compétition depuis le mois de mars. Une préparation bienvenue pour les européens (9-11 octobre). Même si la longue période sans course n'a pas gêné plus que cela la championne du monde 2017: «S'entraîner sans le stress et la pression de la compétition m'a été

bénéfique pour progresser dans différents domaines, souligne-t-elle. Robin et moi avons utilisé le temps de manière constructive, en s'entraînant ensemble, en faisant nos analyses en commun. Je n'ai jamais eu un problème de motivation. Peut-être que la compétition me manquait moins qu'à d'autres.»

Le meilleur de soi-même

Le report des Jeux olympiques n'a d'ailleurs pas froissé Gmelin plus que cela. Même si leur tenue en 2021 est encore en suspen- «Je m'attends à ce que

leur organisation soit différente à ce à quoi nous sommes habitués, accepte la Zurichoise. Soit ils se dérouleront sous une forme allégée, soit pas du tout. Mais l'objectif reste le même: je veux tout donner et donner le meilleur de moi-même chaque jour. Si je sais que j'ai fait tout ce qui était possible mais que les Jeux devaient être annulés, cela ne sera que secondaire. J'aurais de toute façon appris quelque chose. Je serai capable de l'accepter.»

D'autant plus qu'il est probable que Jeannine Gmelin re-

mette ça encore en 2024 à Paris. Arrêter sur l'événement le plus important en aviron serait «une belle fin». Même si elle pourrait vivre autrement aussi, elle qui considère avoir déjà réalisé plus que ce qu'elle espérait.



«Je veux tout donner et donner le meilleur de moi-même chaque jour»

Jeannine Gmelin

«Tout ce qui vient est du bonus», philosophe-t-elle. «J'essaie de prendre un jour après l'autre, cela m'a plutôt bien aidé à traverser la période du coronavirus.» Cela ne l'empêche pas de retourner au turbin l'après-midi, pour une deuxième session. Gmelin s'entraîne entre 20 et 27 heures par semaine. Cette fois, c'est sur un vélo d'intérieur qu'elle se dépense, en mettant un garrot autour de ses jambes. De l'entraînement en occlusion, comme on l'appelle, qui consiste à réduire la circulation sanguine dans les veines d'un muscle qui travaille. Un pas de plus vers le rêve d'une médaille olympique. » ATS

LES VAGUES DE LA SEMAINE

AU SOMMET | MARTINA HINGIS

Prodige de la raquette qui s'amusait à mener le monde par le bout du nez, la princesse de Trübbach a bien grandi. Elle a changé aussi. Si son sourire est resté éclatant, il est devenu... comment dire... plus vrai. Notre confrère du *Nouvelliste* peut en attester, lui qui a profité de la venue de la joueuse du Tennis-Club Zoug à Sion pour décrocher une interview avant son entrée sur le court, chose qui aurait été impensable il y a encore quelques années. Lorsque ses allures d'enfant gâtée ne laissent que peu transparaître la maman épanouie qu'elle est aujourd'hui.



AU SOMMET | IRVIN CARDONA

Détente sèche: 3 m 50. Temps de suspension en l'air: environ deux minutes, peut-être plus. Dimanche contre Dijon, l'attaquant de Brest Irvin Cardona a inscrit un but sorti tout droit d'un dessin animé japonais: une volée kung-fu en apesanteur façon Oliver Atton, le Olive de la série *Olive et Tom*, que seul Thomas Price, le Tom de la série *Olive et Tom*, aurait pu arrêter. Et encore. Avant même le début de la saison, Cardona avait été comparé par son entraîneur à Jean-Pierre Papin, qui a donné son nom aux «Papinades». Le coach s'est trompé: Cardona, c'est un moine Shaolin! PIERRE SALINAS



AU CREUX | BENOÎT PAIRE

Benoît Paire est un joueur de tennis professionnel, et plutôt bon ma foi, si l'on en croit son classement actuel: 24^e mondial. Sauf que lundi à Rome, pour son premier match depuis sa mise en quarantaine à l'US Open, l'irascible Avignonnais n'avait pas envie. Et quand Monsieur n'a pas envie, il râle, crie, s'exaspère et exaspère jusqu'à son adversaire, qui ne sait pas s'il doit lui dire m... ou merci. Au double maléfique de Benoît Paire, l'on préfère de loin le vrai: celui qui se biture sur Instagram en parlant de filles et de ses dernières vacances à Ibiza.



AU CREUX | ANDRÉ VILLAS-BOAS

Interrogé sur les scènes de liesse que la défaite du PSG en finale de la Ligue des champions avait provoquées en ville de Marseille, André Villas-Boas, l'entraîneur portugais de l'OM, avait eu le mérite de la franchise: «En tant que supporter du FC Porto, je n'aurais pas voulu voir le Benfica gagner une Coupe d'Europe.» Hier, Benfica lui a rendu la monnaie de sa pièce en officialisant le transfert de Darwin Nunez, attaquant uruguayen qui voulait venir à l'OM mais que le club lisboète a récupéré en renchérissant sur le dossier. Moralité: l'honnêteté ne paie pas.

