

# Arnaud Bertsch: «Être entraîneur est plus fort que moi»

**Arnaud Bertsch, entraîneur du Lausanne-Sports Aviron depuis son arrivée dans la capitale vaudoise en 1997, a largement contribué ces dernières années aux succès du club qui s'est classé pour la 8<sup>e</sup> fois consécutive meilleur club suisse aux Championnats suisses 2014. Arnaud a formé une pléthore de rameurs et rameuses qui ont gagné de nombreux titres et médailles aux Championnats du monde Senior, M23 et Junior et à la Coupe de la Jeunesse etc. (v. l'encadré ci-contre).**



## Les débuts

Arnaud a commencé relativement tard avec l'aviron de compétition à l'université de Nancy. Il dit qu'il n'a pas été un excellent rameur mais que les bons rameurs ne deviennent pas forcément de bons entraîneurs. Malgré le fait qu'il n'a pas grandi au bord d'un plan d'eau en Alsace, il a toujours été fasciné par l'aviron. Avant de débarquer à Lausanne, il avait gagné ses galons d'entraîneur à Nancy durant quatre ans. Est-il toujours le même entraîneur qu'à ses débuts? «Très clairement non», réplique-t-il en précisant qu'à l'époque, le système d'entraînement était très archaïque en France. Avec l'arrivée d'Eberhard Mund (l'ex-entraîneur de la RDA et du Dynamo Berlin) dans le staff d'entraîneurs de la Fédération Française d'Aviron, une méthodologie de l'entraînement très rigoureuse fût introduite et la technique unifiée dans l'ensemble des clubs français. Arnaud s'est inspiré de la philosophie d'entraînement d'Eberhard Mund et il a lu un grand nombre de livres spécialisés pour se forger une idée personnelle. «Aujourd'hui, j'ai une vision très claire et épurée de ce qu'il faut faire pour obtenir de bons résultats», souligne-t-il. Mais peut-on vraiment apprendre le métier d'entraîneur? Arnaud répond: «Je pense que chez moi c'est dans les gènes; c'est plus fort que moi!».

## La quadrature du cercle

Arnaud s'investit corps et âme pour son club où il exerce son métier d'entraîneur à cent pourcent en bénévolat – comme tous les entraîneurs du Lausanne-Sports Aviron. Ça lui est déjà arrivé de prendre le volant de sa fourgonnette après son travail à l'université en fin d'après-midi, se rendre à Zurich et puis à Sarnen pour amener et ramener des bateaux destinés aux régates de Munich et de Duisburg, rentrer à Lausanne au petit matin et reprendre son travail de recherche à l'université à l'heure habituelle. A la question de savoir quel pourcentage de son emploi du temps il consacre à son travail à l'université et quel pourcentage à sa mission d'entraîneur, il répond sans ambages: «Je suis chercheur à l'université à 100 % et entraîneur d'aviron aussi à 100 %.» Il a quasiment trouvé la quadrature du cercle! Pour d'autres activités de loisir, il ne lui reste guère de temps, ...sauf pour faire et manger des confitures dont il raffole!

## Quel genre d'entraîneur est-il?

Arnaud sait très bien ce qu'il veut de la part de chaque rameur, à la fois sur la méthodologie et le déroulement des séances. Il n'a pas peur des conflits. «Quand on entraîne des jeunes, on doit souvent faire face à un conflit, cependant j'essaie toujours d'être à l'écoute des rameurs. L'important

c'est, d'être à tout moment honnête avec les gens, de ne pas leur raconter des histoires», déclare-t-il. Selon ses propres dires, Arnaud aurait très bien pu s'imaginer devenir entraîneur dans d'autres sports que dans un sport d'endurance tel que l'aviron. Il cite l'exemple de son ancien protégé Benjamin Maillefer qui a dû abandonner l'aviron pour des raisons de santé. Arnaud lui a conseillé d'essayer la course en ligne en kayak afin de garder le contact, avec le résultat que, sous ses égides, il avait gagné une médaille aux Championnats suisses de kayak !

«Pour être prêt pour une course, le rameur doit être en accord avec ses ambitions et ses capacités physiques», précise-t-il. «Il y a des rameurs qui ont plus de facilités que d'autres pour vaincre la douleur lors d'un effort. Nous simulons cet élément lors des entraînements en accélérant pour aller chercher la douleur et s'y habituer.» Au départ d'une régates, Arnaud n'est que rarement stressé. Parfois il est surpris à quel point certains entraîneurs sont stressés. «Quand on a confiance dans son travail d'entraîneur et les capacités de ses rameurs, il n'y a pas de raison d'être stressé», dit-il.

## La formule de succès du Lausanne-Sports Aviron

Le Lausanne-Sports Aviron compte trois entraîneurs qui sont tous bénévoles: Frédéric Hanselmann qui est surtout responsable des minimes, Jean-René Dutoit et Arnaud Bertsch. La méthode d'entraînement est partenariale, c'est-à-dire chaque entraîneur s'occupe de tous les rameurs. Selon Arnaud, ce système a l'avantage que les jeunes ont différents interlocuteurs. «Le message est plus fort quand les jeunes entendent la même chose de la part de trois personnes différentes», souligne Arnaud.

Le Lausanne-Sports Aviron a développé une méthodologie d'entraînement très claire inspirée des systèmes Eberhard Mund (v. ci-dessus) et du Norvégien Thor Nielsen qui est un autre modèle pour Arnaud. Aux minimes, le club enseigne la technique de

base et l'entraînement type comportant peu de variétés mais des séances bien remplies. Aux cadets, ils apprennent de nouveaux éléments d'entraînement que ceux qu'ils connaissent déjà, idem pour les juniors. «Ainsi, nous arrivons à construire point par point une méthodologie d'entraînement simple mais que tous les rameurs doivent parfaitement maîtriser», explique Arnaud. Pour préparer les rameurs mentalement pour une régates, il leur rappelle deux ou trois points qu'ils ont travaillés lors des entraînements et qu'ils doivent mettre en pratique durant la course. «L'important c'est, de mettre les rameurs à l'aise et de les décontracter», rajoute Arnaud.

Quelle est la différence entre entraîner les hommes et les femmes? Arnaud raisonne: «Il faut tenir compte du fait que faire partie d'un team est plus important pour les femmes que pour les hommes. Dans le bateau, les filles forment une certaine unité – plus que les hommes qui s'accordent dans le bateau même s'ils ne s'entendent pas dans la vie. Un autre aspect est qu'un homme vous dira tout de suite quand quelque chose ne va pas – par exemple quand il est mal à



Photos: Benjamin Maillefer

l'aise – tandis que les femmes l'admettent moins; pour l'entraîneur, c'est parfois difficile de juger où se situe la limite. Par contre, Arnaud pense qu'il n'y a guère de différence entre les deux sexes au point de vue de la sensibilité. Last but not least, Arnaud rappelle les immenses mérites de René Libal dans l'envolée du LSA.

### Cap sur l'avenir

Arnaud souhaiterait que l'aviron soit mieux médiatisé et plus souvent diffusé à la télévision dans le futur. «Cependant, l'aviron doit rester un sport d'endurance et confidentiel et ne pas devenir un sport spectacle», conclut-il.

Max Schaefer



### Profil d'Arnaud Bertsch

Né le: 11 mars 1968 à Altkirch (F)

Profession: Chercheur en microtechnologie à EPFL

Club: Lausanne-Sports Aviron

Références: Entraîneur à succès d'Augustin Maillefer, Barnabé Delarze, Frédérique Rol, Adéline Seydoux, Vincent Giorgis, Romain Loup, Juliette Jeannet, Guillaume Graf, Frédéric Hanselmann, Marc Hafner, Tonia Iagovitina, etc.

### Qu'est-ce qui vous a motivé de devenir entraîneur et qu'est-ce qui vous procure le plus de plaisir dans votre activité d'entraîneur?

Etre entraîneur c'est quelque chose de naturel pour moi. A mes yeux, ce n'est pas un métier que l'on décide d'apprendre mais plutôt une façon d'être. Si l'entraîneur essaie de prodiguer des conseils pour faire progresser les rameurs, la relation qu'il a avec ces derniers est très particulière car le rameur a librement choisi de prendre part à l'entraînement et l'entraîneur, quand il est bénévole, n'a pas d'obligations contractuelles. De part et d'autre, la relation est basée sur la confiance et l'engagement moral. Ainsi, travailler avec des gens qui s'impliquent pleinement dans ce qu'ils font et qui vivent la pratique sportive avec passion est très valorisant et très agréable. De plus, j'apprécie de pouvoir entraîner des jeunes et de les voir grandir et construire leur personnalité lors des années qu'ils passent au club.

### Qu'est-ce qui vous passionne particulièrement dans l'aviron et dans votre métier d'entraîneur?

Pour moi, entraîner est avant tout une aventure. On pourrait penser a priori qu'être entraîneur c'est refaire toujours le même travail chaque année, mais en réalité les athlètes évoluent, leurs objectifs changent, les équipes se recomposent, chaque nouvelle saison est différente, imprévisible et pleine de nouveaux défis.

### Pouvez-vous nous décrire les émotions que vous vivez au travers de l'aviron?

Il y a un paradoxe dans la pratique de l'aviron (ou dans la pratique sportive de façon générale): Même si la pratique sportive est, pour la majorité d'entre nous, une activité de loisir et que les résultats des compétitions n'ont pas de répercussion directe dans la vie, le fait de s'entraîner avec passion et de s'investir totalement lors des compétitions exalte les émotions que l'on ressent. La joie ou la déception dans le sport sont violentes, à un degré rarement ressenti dans la vie quotidienne. Ces émotions sont évidemment passagères, mais pouvoir vivre quelque chose avec intensité et le partager avec des amis nous rappelle ce que c'est qu'être vivant.