

Championnats du monde - En route pour Rio

Aux Championnats du monde sur le lac d'Aiguebelette, l'aviron suisse a connu un week-end de rêve : Avec quatre tickets pour Rio, les rameurs helvétiques ont dépassé les objectifs fixés par la FSSA qui visait trois places qualificatives. Les rameurs romands y ont contribué de manière prépondérante. Lucas Tramèr, Barnabé Delarze, Augustin Maillefer, Frédérique Rol, Edouard Blanc et Stéphane Trachsler font le point de la situation:

Lucas Tramèr

Age: 26 ans, Club: CA Vézenaz

Photos: Stöb Grätting



Les commentateurs de France Télévisions parmi lesquels Sébastien Vielledent ont qualifié votre embarcation de « plus beau bateau à voir de toute la compétition ». Comment votre bateau parvient-il à conjuguer efficacité et élégance ?

C'est le fruit de l'entraînement. Nous avons beaucoup travaillé cette année, ramant plus de 6000 km, du jamais-vu pour notre équipe. Grâce à ces km supplémentaires nous avons progressé techniquement mais aussi physiquement. De plus, la grande quantité de travail de vitesse (cadence course ou plus) que nous avons faite cette saison nous a appris à économiser nos gestes en situation de course.

Le nouvel Head Coach pour les projets olympiques, Ian Wright, a changé la position des rameurs dans votre bateau.



Photo: Detlev Seyb/Swiss Rowing

Le dernier coup de rame du 4- pl avant le sacre.

Mario Gyr est dorénavant assis à la nage et donne le rythme; juste derrière lui est assis l'ancien chef de nage Simon Niepmann; les deux rameurs à la pointe du bateau restent Simon Schürch et vous-même.

Qu'est ce qui a été déterminant pour ce changement de places dans votre bateau?

Qu'est-ce qu'il a apporté? Pourquoi ce changement n'a-t-il pas été envisagé plus tôt?

Nous avons fait appel à une experte en biomécanique pour trouver le meilleur ordre dans le bateau. Pour cela, nous sommes allés au Rotsee en juillet et avons testé huit variantes, en effectuant des 250 m à diverses intensités pour chaque variante. Au final, grâce à des capteurs on obtient des courbes de force individuelles qui changent ou non en fonction de la place du rameur dans le bateau. La variante d'Aiguebelette n'était pas la plus rapide ce jour-là mais celle qui, selon Ian, avait le plus de potentiel à long terme. Le but était avant tout d'améliorer notre vitesse au départ sans que la vitesse au train en souffre. En début de saison il n'était pas question de mettre Mario à la nage après son opération. Après Lucerne, nous avons décidé que nous allions tout mettre en oeuvre pour gagner les mondiaux. Au total nous avons ramé 72 km sur le Rotsee ce jour-là. C'était le prix à payer!

Qu'est-ce qui a été déterminant pour la reconstitution du 4- pl de Londres ?

Ian nous a souvent répété à quel point c'était rare d'avoir quatre rameurs de notre niveau dans un si petit pays. Nous faire ramer dans des bateaux séparés n'avait pas de sens pour lui. Le succès lui donne raison.

Quel a été le rôle du nouvel Head Coach pour les projets olympiques Ian Wright dans votre victoire ?

Il nous a donné confiance en nos capacités. Si on rame comme à l'entraînement, on sera devant, peu importe les adversaires. Cette confiance vient surtout de l'intensité de son programme. Souvent les entraînements sont plus durs que les courses, donc on sait toujours à quoi s'attendre sur la ligne de départ.

Sur quels points mettez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver ?

On va recommencer avec un travail de fond: vélo, bateaux courts, ergomètre, musculation, en tout cas jusqu'à Noël. Le programme sera similaire à l'année passée donc on va simplement continuer à travailler sur nos acquis.

Les rameurs pl doivent-ils disposer d'autres qualités que les lourds ?

Plus de discipline en ce qui concerne la nutrition et la gestion du poids. Mais sinon c'est le même sport, il faut pousser fort et ramer bien.

Vous mesurez 1,85 m, limiter son poids à 70 kg est-ce difficile les jours de course ou bien la pesée d'avant course n'est-elle qu'une simple formalité ?

Oui c'est difficile mais avec l'expérience on apprend à se connaître et on gère mieux. J'ai l'impression que je me prive beaucoup moins qu'il y a quelques années tout en étant plus sec. La pesée fait partie de notre sport, on n'y gagne pas la course mais si on la gère mal cela peut être fatal pour notre performance.

Dans votre journal des JO de Londres, vous aviez déclaré « ...je fonctionne mieux quand j'ai peur avant la course, donc ça me met en confiance ». Aviez-vous également eu peur à Aiguebelette ?

Ce n'est pas vraiment une peur, c'est une montée d'adrénaline à tel point que souvent je tremble avant une course. C'est un sentiment désagréable mais j'ai appris à l'accepter car c'est dans ces conditions que je fais mes meilleures performances.

Vous vous êtes assuré des services d'un coach mental. Depuis quand et pourquoi et que vous a-t-il apporté ?

A Amsterdam l'année passée cette montée d'adrénaline m'a été fatale. J'ai hyperventilé avant et pendant l'éliminatoire et j'ai fait un malaise après. C'était un peu la sonnette d'alarme, j'ai décidé que je ne pouvais pas prendre le risque de rater une course juste parce que ma tête n'est pas en place. Depuis, je vais chez un coach mental qui m'aide à utiliser ce stress de façon positive et éviter que cet épisode ne se reproduise.

Vous-avez mis vos études en stand-by pour une année. Comment faites-vous pour ne pas oublier ce que vous avez appris ?

On oublie vite mais on reprend très vite aussi ! J'en ai déjà fait l'expérience après Londres en 2012. Je ferai aussi un petit examen au printemps, comme ça je reste un peu au contact.

A quoi allez-vous occuper votre temps en dehors des entraînements à Sarnen ?

Il y a très peu de temps libre lorsqu'on est à Sarnen, en général je mange et je dors.

Quel est votre programme ?

Je reprends actuellement l'entraînement à vélo pour me remettre en forme et préparer le stage de vélo à Majorque.

Barnabé Delarze

Age: 21 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Comment vous expliquez-vous les progrès réalisés par votre bateau aux Championnats du monde par rapport aux courses précédentes cette saison ?

L'important c'est d'être prêt au bon moment. Nous avons eu quelques difficultés en début de saison mais n'avons jamais douté de nos capacités. Il nous fallait juste quelques changements d'environnement.

Est-ce que vous avez atteint le maximum possible à Aiguebelette ou bien encore plus aurait-il été possible ?

Non. Nous sommes convaincus que nous avons les capacités d'aller chercher une médaille, il faudra juste délivrer la course parfaite.

A mi-parcours des finales, votre bateau était en 2^e position; par contre, sur les 300 derniers mètres, vous vous êtes fait dépasser par trois bateaux pour terminer 5^e. Déjà aux Championnats d'Europe à Poznan, vous avez eu de la peine à tenir la distance lors des repêchages. A quoi attribuez-vous ce déficit – si on peut le nommer ainsi – et qu'allez-vous faire pour y remédier ?

Il faut en garder un peu pour les JO, ça n'aurait pas été drôle de déjà gagner une médaille cette année... ;)

Rétrospectivement, feriez-vous quelque chose différemment ?

Il aurait fallu gagner la demi-finale pour être plus centré en finale. Mais lors de la finale nous avons tout tenté et il n'y a pas beaucoup de regrets à avoir.

Quel a été le rôle de votre entraîneur Edouard Blanc dans votre progression ?

C'est un psychologue et un magicien, forcément ça aide...

Dans la Tribune de Genève, votre bateau a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat ?

Pourquoi pas... Nous sommes jeunes et ne nous prenons pas la tête au risque d'être peut-être «volage». Moi, ça me va.

Quelles sont vos attentes pour Rio ?

Une médaille.

Sur quels points mettez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver ?

La même chose que cette année: beaucoup de volume, un gros progrès physique et, on l'espère, un meilleur travail technique que l'année passée.

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la

FSSA. Qu'en est-il auprès du Lausanne-Sports Aviron ?

Il est vrai que nous subissons une période creuse dans la catégorie junior ce qui s'est soldé par la 3^e place au classement des clubs cette année, nous empêchant de remporter le titre 10 ans de suite... Mais la relève est là chez les plus jeunes et j'ai confiance en notre entraîneur Arnaud Bertsch, en son état d'esprit et en la structure qu'il a mise en place pour que nous nous rehaussions au sommet de l'aviron suisse dans les prochaines années.

Augustin Maillefer

Age: 22 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Comment vous expliquez-vous les progrès réalisés par votre bateau aux Championnats du monde par rapport aux courses précédentes cette saison ?

Ce qui compte c'est d'être prêt le jour J. Je pense que 1 semaine et demi avant les Championnats du monde on était pas encore tout à fait prêt. Beaucoup de gens pensent que notre réussite est une grosse surprise. Pour nous quatre, nous cinq avec Edouard, on savait qu'on pouvait aller vite et que quelques changements techniques dans le bateau pouvaient influencer grandement notre vitesse de coque. Après la Coupe du Monde de Lucerne, on a pris le temps de faire ces changements nécessaires, individuellement et en équipe. Ça a payé. La saison 2014 avait aussi été une saison difficile avec une avant-dernière place aux Championnats d'Europe. On avait quand même terminé champions du monde M23 et dans le top 6 élite.

Est-ce que vous avez atteint le maximum possible à Aiguebelette ou bien encore plus aurait-il été possible ?

Je pense qu'on était proche de notre maximum à Aiguebelette. Il ne manque pas grand- ➔

chose par rapport aux plus rapides. On a fait de notre mieux par rapport au niveau qu'on a actuellement. D'ici Rio, on va encore repousser notre maximum plus haut.

A mi-parcours des finales, votre bateau était en 2^e position; par contre, sur les 300 derniers mètres, vous vous êtes fait dépasser par trois bateaux pour terminer 5^e. Déjà aux Championnats d'Europe à Poznan, vous avez eu de la peine à tenir la distance lors des repêchages. A quoi attribuez-vous ce déficit et qu'allez-vous faire pour y remédier?

Bienvenue dans l'aviron au niveau mondial. C'est des courses serrées, une accélération des concurrents et une légère faiblesse de ton côté font que trois bateaux te dépassent. Est-ce que ne pas se faire dépasser sur la fin mais être 6^e toute la course et rattraper un bateau sur la fin est mieux? Je ne pense pas. Les Lituanais ont essayé de faire ça et ont terminé 6^e. Nous on va simplement s'améliorer physiquement et techniquement afin d'arriver dans ces derniers 300 m dans la meilleure situation possible.

Rétrospectivement, feriez-vous quelque chose différemment?

L'hiver a été dur et parsemé de doutes. Le travail accompli n'est jamais perdu mais je pense que de novembre à mi-juin, même si la quantité était là, la qualité s'est perdue.

Quel a été le rôle de votre entraîneur Edouard Blanc dans votre progression?

Ramener de la qualité, du sens et du feeling aux entraînements. Ensuite le plaisir s'y joint.

Dans la Tribune de Genève, votre bateau a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat?

L'important est d'être prêt le jour J, ce qui se passe entre deux ne fait que partie du chemin pour arriver au but. Champions du monde M23 en 2013 et 2014, top 6 mondial en 2013, 2014 et 2015. Equipe volatile?

Quelles sont vos attentes pour Rio?

On va à Rio pour viser le plus haut possible. L'important sera d'y aller à fond, sans regrets. Si c'est le cas on acceptera notre résultat, quel qu'il soit. Mais quand tu arrives à donner ton 100%, le résultat a de bonnes chances d'être à la hauteur de tes attentes.

Sur quels points mettez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver?

Ça c'est l'entraîneur qui le sait. De mon côté je vais suivre ce que l'entraîneur me dit et faire en sorte de bien utiliser mon hiver, sans

blessures ni problèmes de santé. Mes deux derniers hivers ont été très durs physiquement et mentalement, je vais faire en sorte que l'hiver 2015-2016 se déroule le mieux possible.

Où vous voyez-vous dans dix ans?

J'aurai terminé mes études à l'université de Lausanne. Niveau aviron, difficile à dire. Chaque année est dure et demande beaucoup de sacrifices. Je ne suis pas sûr de vouloir continuer comme ça jusqu'à 32 ans. Mais peut-être que oui, qui sait?

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la FSSA. Qu'en est-il auprès du Lausanne-Sports Aviron?

La relève est aussi un sujet d'actualité au Lausanne-Sports Aviron. Il y a moins de relève qu'il y a quelques années. Les mentalités changent, les jeunes sont de moins en moins habitués à utiliser leur corps. Faire un effort, transpirer ou avoir des courbatures, ça les choque. Il y a pourtant quelques clubs romands pour qui ça se passe bien, notamment Morges et Vésenaz.

Frédérique Rol

Age: 22 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Photo: Detlev Seybi/Swiss Rowing

Quel est votre sentiment après ces Championnats du monde?

Je suis déçue d'avoir loupé la sélection mais je n'ai rien à regretter. Nous nous sommes entraînées tout l'hiver sans compromis et avons beaucoup appris pendant la saison. Notre médaille aux moins de 23 ans nous le prouve. Cependant, il nous manque encore quelques km d'entraînements de fond! Il nous faut un peu de patience.

Que vous a-t-il manqué?

Il nous manque surtout quelques années d'entraînements.)

Sur quel point allez-vous particulièrement travailler?

Nous allons probablement continuer sur la même lancée que pour cette saison. Nous avons fait de gros progrès et le programme d'entraînements semble marcher! Après quelques jours de pause, nous prendrons le temps d'analyser la saison passée et de discuter des détails!

Dans une interview il y a une année, vous nous aviez répondu très sagement que «Rio est un peu comme l'étoile du berger, ce n'est qu'une direction et non mon objectif premier». Restez-vous sur cette affirmation?

J'aime m'entraîner et j'aime ramer. Les Jeux Olympiques, de Rio ou d'ailleurs, sont un objectif magnifique mais ce n'est pas le seul. Les étapes intermédiaires sont également importantes pour moi; une médaille aux M23 en faisait partie. Mais surtout, j'essaie de garder du plaisir à ramer et de voir la chance que j'ai de pouvoir vivre ma passion à fond. Et je verrai où cela me mène!

Edouard Blanc

Entraîneur national de la relève et entraîneur du M4x, Clubs: RC Lausanne et CA Vevey



Photo: Jürg Trittbach

Comment vous expliquez-vous les progrès marquants du M4x réalisés aux Championnats du monde par rapport aux Championnats d'Europe de fin mai où le bateau ne s'était classé que 7^e?

Je pense que les rameurs du 4x étaient un peu dispersés dans leur manière de vouloir ramer. Chacun y ajoutait son idée et sa manière de voir et de sentir le coup d'aviron ce qui au final les a plus embrouillés qu'aidés. Mon rôle a simplement été de remettre de l'ordre dans toutes ces bonnes intentions et de travailler

quelques points techniques que je résume en trois mots: amplitude du mouvement, rythme et relâchement.

Est-ce que à Aiguebelette le M4x a atteint son maximum en se classant au 5^e rang?

Si en arrivant à Aiguebelette on m'avait dit que le 4x serait 5^e, j'aurais signé tout de suite. L'objectif principal de ces Championnats du monde était la qualification olympique (donc une place dans les 8 premiers). Ne voulant pas devoir faire une finale B avec seulement deux embarcations qualifiées, il nous fallait absolument passer en Finale A. Chose faite en terminant troisième de la demi-finale. En Finale le 4x s'est très bien comporté (étant deuxième puis troisième la plus grande partie de la course). Il manque encore du métier aux rameurs pour rivaliser dans les 500 m derniers mètres avec des équipes comme l'Allemagne et l'Australie. Il n'y a pas de miracle, les années de courses et l'expérience fait beaucoup. Il nous reste à travailler une année durant pour améliorer encore cette dernière partie de course et le 4x sera alors très dangereux pour les adversaires.

Quelles sont vos attentes pour Rio pour l'équipe?

Je ne fonctionne pas avec des attentes. Car je ne connais pas les limites de ces jeunes athlètes. Je n'ai donc aucune attente et vais me contenter de les pousser au-delà de leurs limites... et le reste se fera tout seul.

Quelle sont les déficits à combler pour cette équipe?

Le défi principal pour ces jeunes loups aux dents longues est d'apprendre la patience. Souvent ils sont tellement motivés qu'ils pensent pouvoir brûler les étapes et ont justement des attentes supérieures à leurs capacités. Mon rôle est alors de les reconcentrer sur le travail à accomplir au quotidien. Et si ce travail est bien fait le reste doit suivre.

Sur quels points mettez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver?

Range of movement, rhythm, relaxation. Trois mots qui résument le travail à accomplir sur l'eau. Et en salle ou sur le rameur indoor il faut que chacun progresse par rapport à ses meilleures performances.

Dans la Tribune de Genève, le M4x a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat?

Je ne suis pas d'accord. L'équipe n'est pas volatile mais jeune. Il s'agit du bateau avec

la moyenne d'âge la plus basse de notre catégorie. Alors il est clair que parfois l'expérience et les heures de courses manquent. Mais les rameurs sont déterminés et ils vont rapidement acquérir cette expérience.

A Rio, la composition du bateau restera-t-elle la même?

Pas forcément. Le bateau a obtenu une place qualificative, mais personne n'est officiellement nommé. Pour les rameurs, il est important de comprendre que le travail accompli cette année n'est pas suffisant et que leur place peut être remise en question en cas de contre-performance. Tout le monde doit être maintenu sous pression. Pas pour être méchant mais simplement car le sport de compétition le demande.

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la FSSA. Comment jugez-vous la relève suisse en général?

Lors des derniers Championnats suisses, j'ai à nouveau pu identifier que nos athlètes sont souvent bien préparés techniquement (geste et maîtrise du mouvement d'aviron), qu'ils sont bien préparés physiquement (performance intrinsèque en terme de puissance et de capacité à produire plusieurs courses de suite) MAIS que par contre ils ne sont pas bien préparés au niveau de leur capacité à faire des courses. Je m'explique: Quand je regarde les bateaux italiens qui ont gagné une belle quantité de médailles d'or, je vois des rameurs qui ont soif de victoire et qui ont cet état d'esprit (du tueur) qu'il faut avoir pour la compétition. J'ai parfois un peu l'impression que nos athlètes font tout juste au niveau des entraînements mais que le but final n'est pas l'entraînement mais qu'il s'agit de faire des courses et que pour faire des courses à fond et pouvoir les gagner il faut ce petit plus qui donne l'avantage.

Mon explication est qu'en Suisse le niveau de l'aviron n'est pas assez dense et qu'il est donc facile pour un athlète qui s'entraîne bien de gagner les Championnats suisses sans vraiment apprendre à faire des courses. Rien qu'en s'entraînant bien, cela suffit souvent. Il faut donc qu'au niveau de la fédération nous réfléchissions à trouver un système de compétition ou qu'à l'interne nous puissions créer cet esprit de compétition de manière encore plus prononcée. Pour cela, il faut avoir les rameurs de manière très régulière à Sarnen afin de les confronter les uns aux autres, car si chacun s'entraîne dans son coin, le système n'avancera jamais plus vite...

Stéphane Trachsler

Président FSSA,

Clubs: SN Genève et CA Vésenaz



Photo: Jürg Trittbach

Si, avant les CM d'Aiguebelette, on vous avait pronostiqué le gain de quatre places qualificatives, qu'auriez-vous répondu?

J'aurais dit que cela est dans nos cordes mais que ce sera très difficile car le niveau de la concurrence est très élevé dans les catégories olympiques notamment en M4x et LM2x. Je savais que nous pouvions compter sur des rameurs qui allaient mobiliser →



Photo: Detlev Seyb/Swiss Rowing

Le 4x en route vers la qualification.

toutes leurs énergies pour réaliser les objectifs et sur des entraîneurs qui allaient les préparer dans les meilleures conditions pour que tous les atouts soient de notre côté. J'étais régulièrement tenu au courant des performances durant la préparation, ce qui me laissait entrevoir la possibilité d'un résultat d'ensemble positif lors des Championnats du monde d'Aiguebelette. Ce que notre équipe nationale a obtenu est le fruit d'un travail de longue haleine et un résultat d'équipe où chacun a apporté sa contribution et chaque contribution est indispensable à la réussite de notre fédération. Bravo à tous sans exception!

Quelle a été la plus grosse surprise pour vous côté suisse aux CM?

Il n'y a pas eu réellement de surprise mais j'ai été particulièrement heureux du résultat de la demie finale du M4x et en félicite Barnabé, Roman, Augustin, Nico et Edouard. Cette qualification a montré la voie à suivre aux autres, les a libérés et surtout que le travail qui avait été effectué par tous était juste. L'arrivée d'Ian Wright a été, sans aucun

doute, un élément très important dans notre succès. Toutes les places qualificatives m'ont apporté le même degré d'émotion et je tiens à renouveler mes félicitations à tous nos rameurs et entraîneurs pour les résultats obtenus. Comme tant d'autres, j'ai été très sensible à la pureté technique du LM4-.

Que faut-il faire afin que l'envolée de l'aviron suisse continue?

Continuer à travailler sérieusement et durement et vouloir sans cesse progresser car les autres nations ne vont pas nous attendre, mais il ne faut surtout pas se relâcher. Nous pouvons faire confiance pour cela à Ian Wright et à son staff technique.

A la Coupe de la Jeunesse, on a pu constater qu'il y a un problème de relève en Suisse. Que faut-il faire pour y remédier?

Je ne pense pas qu'il faille parler de problème mais peut-être de contre-performance qui montre qu'il n'y a pas de régates internationales faciles, qu'il faut continuer à s'entraîner durement et sérieusement après les Championnats suisses lorsqu'on

est sélectionné à la Coupe de la Jeunesse et suivre les programmes de nos entraîneurs nationaux. Il ne faut toutefois pas occulter les très bons résultats aux Championnats d'Europe juniors (un titre et une 2^e place) et aux Championnats du monde obtenus en bateaux longs! Cela montre que le travail qui est effectué par la responsable de la relève auprès de la FSSA porte ses fruits et je tiens à féliciter Anne-Marie Howald pour ces très bons résultats. Toutefois, nous allons réfléchir à comment améliorer le processus de sélection pour les juniors. Nous devons tous prendre conscience que le niveau international est très élevé et qu'il faut s'entraîner sérieusement, durement, de manière structurée et suivre les plans d'entraînement pour réussir. La fédération a toujours soutenu la formation des entraîneurs car un entraîneur bien formé apporte une meilleure qualité, ce qui se traduit indubitablement dans les résultats; pour progresser, tous, entraîneurs, rameurs, dirigeants et clubs, doivent se remettre continuellement en question.

Interviews: Max Schaer

Brèves

43^e Tour du Léman à l'Aviron

Comme toutes ces dernières années, c'est une embarcation allemande qui a remporté le Tour du Léman à l'Aviron le 26 septembre: l'Entente RTHC Bayer Leverkusen/Bonner RG/Siegburger RV au terme de 2 heures et 48 minutes. Ils devançaient deux autres équipes allemandes tandis qu'au 4^e rang suivait le Forward RC Morges avec Louis Margot, Morgan Derret, Silvio Leresche, Mathias Giesbrecht et Steve Paquier qui a remporté la victoire dans la catégorie Novices. Le soleil était au rendez-vous mais la Bise a pointé le bout de son nez dès le départ de la course, contraignant le Comité d'organisation à modifier le parcours. Les quatre-vingt cinq rameurs du Tour du Léman à l'Aviron 2015 ont, sur la base d'observations du lac et des conditions météorologiques, commencé par longer la côte française; puis ils ont été contraints de faire demi-tour à Tougues, et de remettre



Photo: Pierre Lehmann

Partis pour affronter la bise.

le cap sur Genève. L'évolution de la météo a permis au Comité d'organisation de refaire une boucle jusqu'à Corsier afin d'allonger le parcours. Mais les conditions, notamment la hauteur des vagues, n'ont pas permis au Comité d'envoyer les concurrents sur le parcours complet autour du Léman.

Malgré une certaine frustration de la part des rameurs de ne pas avoir pu faire les 160 km du parcours complet, tous les participants ont gardé la bonne humeur; sept équipages se sont même déjà inscrits pour l'édition de l'année prochaine!

Max Schaer