

# Au LSA, la victoire est un plat qui se mijote

Cette année encore, le Lausanne-Sports Aviron (LSA) s'est taillé la part du lion lors des derniers Championnats de Suisse. Le relatif passage à vide de la seconde partie des années 2010 a poussé leurs membres à une remise en question de la recette LSA. Président depuis 2020, Romain Loup nous donne les ingrédients du renouveau victorieux du club lausannois.



Photo: LSA

*Les membres compétiteurs du Lausanne-Sports Aviron en liesse après un week-end au Rotsee qui a dépassé les attentes.*

Cette année encore, le Lausanne-Sports Aviron (LSA) s'est taillé la part du lion lors des derniers Championnats de Suisse. Le relatif passage à vide de la seconde partie des années 2010 a poussé leurs membres à une remise en question de la recette LSA. Président depuis 2020, Romain Loup nous donne les ingrédients du renouveau victorieux du club lausannois.

## **Comment qualifieriez-vous le bilan du LSA lors des derniers Championnats de Suisse ?**

Je suis très content, car nous remportons le trophée de la relève pour la quatrième fois consécutive. Plus inattendu, nous terminons à la deuxième place au classement général des clubs. C'est une surprise, mais on a plus de jeunes qu'avant. On a commencé à accueillir

des adolescent-e-s dès la catégorie « Benjamin » – soit dès 11 ans – depuis une dizaine d'années. Nous avons constaté que les jeunes arrivant en minimes avaient soit moins d'esprit de compétition ou était déjà impliqué dans un autre sport. Pour les intégrer, le LSA a une approche multisport avec eux. On ne rame qu'en été avec eux, et on les initie à l'effort via d'autres sports, comme la course d'orientation ou le ski de fond. Et c'est une démarche gagnante car celles et ceux qui restent sont souvent des « leaders » et accompagnent les jeunes arrivant plus tard à l'aviron. De l'autre côté, on a également mis en place un groupe senior/master moins compétiteur que ceux qui vont aux Championnats du monde. Le club offre désormais un entraînement plus structuré pour les personnes qui voulaient entre 3 à 6 entraîne-

ments par semaine. À l'heure actuelle, nous manquons encore de rameurs et rameuses en catégories seniors, là est notre principal défi.

## **L'encadrement des jeunes est assurée par la même personne (Arnaud Bertsch) depuis des années. Cette continuité est-elle un gage de réussite selon vous ?**

Clairement, il est là depuis des années et entraîne cadets et juniors mais a une vision d'ensemble des besoins de la compétition. En tant que directeur technique du club, il a par ailleurs reçu le titre de dirigeant vaudois de l'année aux Mérites sportifs vaudois 2022. De fait, tous les entraînements sont standardisés. Alors ce n'est pas toujours diversifié, mais ça a l'avantage de la simplicité. Les jeunes arrivent à l'entraînement en sachant ce qui est à faire. Elle permet aussi la compa-

raison entre les catégories d'âge, et encourage à se dépasser. Car la base de l'entraînement est la même chez tout le monde. Même lors de changements de catégories, tout le monde sait ce qui est à faire. Cette approche demande aussi moins d'encadrements. En plus d'Arnaud, Frédéric Hanselmann et Adeline Seydoux sont également d'importants soutiens pour l'encadrement des membres.

**Le LSA base sa vie associative sur une structure exclusivement bénévole.**

**Est-ce amené à évoluer ?**

Je crois que les gens ont compris que la bonne santé du club était basée sur le bénévolat. Après, nos trois coachs donnent quantité d'heure. Si l'un de ces éléments venait à partir, on est prêt à changer de fusil d'épaule. Si jamais on devait engager quelqu'un, nous avons la marge financière nécessaire.

**Êtes-vous satisfait des infrastructures que vous avez à disposition ?**

Comme tous les clubs lémaniques, notre plus gros défaut est le lac. Il est très sensible au vent. On ne peut pas toujours substituer le lac, mais on fait des « jeux pour la condition

physique ». Cela passe par des entraînements d'endurance de force, des jeux de balle ou de l'ergomètre. Notre parc à bateau est au top, et le club a été récemment rénové. Comme nous sommes un club où le bénévolat est la règle, nous pouvons aussi nous permettre des investissements plus conséquents pour maintenir notre infrastructure à niveau.

**Est-ce que vous vous inspirez d'autres clubs romands ?**

On aspire à nous développer et prendre ce qui se fait de mieux ailleurs. Par exemple, on avait du mal à garder des masters et des seniors. De leur côté, le Rowing Club Lausanne a repris quelques rameurs et nous a fait ouvrir les yeux sur le manque d'encadrement de ces catégories d'âge. Après, il faut également être conscient qu'on ne peut pas être partout à la fois. À Lausanne, nous avons la chance d'avoir deux clubs qui cohabitent avec deux offres complémentaires.

**Vous avez la possibilité de faire scolariser les jeunes les plus prometteurs dans un lycée sport-étude, qui leur donne l'opportunité d'avoir leurs après-midis de libre et**

**ainsi pouvoir s'entraîner. Quel impact cela a sur la performance de vos jeunes ?**

Le gymnase Auguste Piccard est à Ouchy, à trois arrêts de bus du club. Selon moi, ce n'est pas complètement déterminant car des adolescent-e-s qui n'y ont pas été ont percé par la suite. Les entraînements sont le soir, mais les meilleur-e-s peuvent venir l'après-midi. Les étudiant-e-s sportétude gagnent surtout le privilège de ne pas devoir enchaîner école et aviron sans un instant pour souffler.

**Pour qu'un club fonctionne, l'émulation entre les membres est essentielle. Comment faites-vous pour maintenir une atmosphère saine qui pousse les jeunes à venir s'entraîner ?**

Les jeunes s'entendent assez bien entre eux. Les coachs organisent des événements pour souder les jeunes entre eux. Si nous ne faisons pas d'entraînements en été, on organise tout de même des activités, comme des barbecues ou une descente de l'Aar... Garder les choses sympathiques hors de l'entraînements, ça aide à les motiver.

*Propos recueillis par Lucien Ferreño*



**SPORT**  
Vous êtes la Loterie Romande

**LOTERIE ROMANDE**

**JOUER, C'EST AUSSI SOUTENIR.**  
**GRÂCE À VOUS, EN 2023, LA LOTERIE ROMANDE DISTRIBUE 243,4 MILLIONS DE FRANCS À L'ACTION SOCIALE, AU SPORT, À LA CULTURE ET À L'ENVIRONNEMENT.**



Retrouvez tous les bénéficiaires