

Dans cette page :

Le témoignage de Yoann Lamiral

Étudiant en première année de cycle ingénieur sur le campus CESI de Lyon, Yoann Lamiral est un rameur de haut niveau qui a remporté de multiples championnats dans sa discipline. Découvrez son témoignage sur son parcours et sa pratique de l'aviron, ce sport qui le passionne !

Découvrez le témoignage de Yoann Lamiral, rameur de haut niveau

Pour commencer, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Yoann Lamiral, j'ai 21 ans, je suis en première année de cycle ingénieur généraliste en apprentissage sur le campus CESI de Lyon et je travaille dans l'entreprise Hexcel Composites à Dagneux. J'ai commencé l'aviron en 2011 en club à Aix-les-Bains et depuis je n'ai jamais arrêté.

Comment est-ce que tu as commencé à t'intéresser à l'aviron ?

C'est un membre de ma famille qui pratiquait l'aviron qui m'a fait essayer : ça m'a tout de suite plu, alors j'ai continué ! J'avais aussi de bons amis à l'aviron et on a tous continué, on y est encore pour la plupart.



Peux-tu nous décrire ton parcours dans ce sport ?

Au début, j'ai fait de petites compétitions, puis j'ai commencé à me rapprocher des Championnats de France. En 2015, à mes quatorze ans, on a gagné avec tous mes amis notre premier titre de Champions de France en huit. En 2016 il y a eu les premières sélections en équipe régionale pour les Coupes de France : pour nous c'était le top de ce que l'on pouvait faire à ce moment-là.

En 2017, on a gagné le Championnat de France et on a été sélectionnés pour faire le match France-Angleterre. C'est la première fois que j'ai représenté la France dans une compétition, c'était une super expérience ! Ensuite en 2018, j'ai été sélectionné pour la première fois en équipe de France junior et j'ai participé au championnat d'Europe : j'ai terminé quatrième.

En 2020, je suis passé en catégorie senior mais cela ça a été une année un peu compliquée pour moi : je n'ai pas réussi à me qualifier en équipe de France et il n'y a pas eu de Championnat de France à cause du Covid et des tempêtes.

En 2021, j'ai fait un bond en avant et je me suis qualifié en équipe de France U23 (moins de 23 ans). J'ai participé aux Championnats du Monde, j'ai terminé sixième et entre-temps, j'ai terminé cinquième français en individuel. C'est le moment où j'ai commencé à percer. Ensuite, en 2022, j'ai terminé sixième aux Championnats de France en individuel. De nouveau, j'ai été en équipe de France U23 et on a terminé cinquièmes aux Championnats du Monde.

Cette année j'ai pour le moment participé à un stage dans le groupe olympique en équipe senior élite. Je dois retourner en stage pour faire d'autres courses, d'autres tests. J'espère que je resterai dans ce groupe toute l'année pour ensuite jouer en septembre 2023 la qualification pour les Jeux de Paris en 2024.

Qu'est-ce que tu aimes dans l'aviron ?

C'est un sport qui est très dur, qui demande beaucoup, c'est du dépassement de soi. Il faut être déterminé, rigoureux, travailler dur et savoir faire les sacrifices qu'il faut à côté. Ces sacrifices, ils payent quand on arrive à représenter la France dans les compétitions : avoir le bleu blanc rouge sur nos habits est une fierté !

Et évidemment les sensations aussi, les sensations de glisse, de calme. Quand on est sur l'eau, c'est extraordinaire.



Comment est-ce que tu arrives à gérer ton alternance, tes études et l'aviron ?

Je bénéficie d'un aménagement en entreprise et à CESI qui fait que j'arrive plus tard le matin et je pars assez tôt le soir pour pouvoir m'entraîner : on s'entraîne environ trois fois par jour, quasiment tous les jours, donc cela demande beaucoup de temps.

Qu'est-ce que ce sport t'a permis d'apprendre personnellement ?

On apprend beaucoup sur ce qu'on est capable de faire mentalement et physiquement, et sur tout ce qu'on est capable de mettre en place quand on est vraiment déterminé à être bon et à réussir dans le sport. Maintenant, plus ça va, plus je suis rigoureux et plus j'arrive à performer.

Comment vois-tu ta pratique de l'aviron dans l'avenir ?

Si je dois être trop absent, il faudra peut-être que je mette en pause les études pendant un certain temps. Mais dans tous les cas, il faudra que je reprenne et que je termine le cycle que j'ai commencé parce que l'aviron, on ne peut pas vraiment en vivre !

Il faut croire en ce qu'on veut faire et en nos capacités.