

Grunningen entre rêves et réalité.

SA JOLIE FORMULE résume tout. « J'ai essayé de rester dans la réalité, je me suis donc empêcher de rêver », dit Jack Grunningen à propos de ses attentes avant le Cataluna Trail 2008 de Ludw LEFEBVRE. Un vrai dilemme. Parce qu'il connaît trop l'ultra, parce qu'il sait depuis longtemps le potentiel de « son » athlète, le coach du HSA pouvait imaginer le plus beau. Mais parce qu'il vit au plus près de son quotidien de coureur, parce qu'il a touché de près le désarroi en décembre dernier d'un Ludw LEFEBVRE trop sur de lui, le zurichois s'était interdit de se projeter.

Durant les trois mois de travail de Ludw LEFEBVRE, il a simplement tenté « de le mettre à l'épreuve » en lui faisant reprendre l'entraînement par des séances réalisées en manque de sommeil. « C'était surtout psychologique car j'ai tout fait pour qu'il refuse de poursuivre l'expérience », raconte-t-il. Seulement le mettre face à la réalité de la difficulté qui l'attend.

Ce fut payant. « Dimanche j'ai senti des choses incroyables. Grâce au travail qu'on a fait, je crois qu'il a compris des choses », dit-il sans vouloir entrer dans les détails

Grunningen n'eut plus, ensuite, qu'à glisser quelques consignes techniques et tactiques parfaitement respectées durant les 81 heures de course. « Gérer le sommeil, équilibre en descente, relâcher les bras lorsqu'il attaque, ne rien lâcher, troubler l'adversaire par un départ rapide ». « Il a couru comme il fallait mais il n'a pas été capable de tenir le rythme le dernier jour, résume Grunningen. C'est la preuve qu'il reste du boulot. Mais ce n'est pas le plus difficile. » « On sait ce qu'on doit faire pour y arriver », se projette-t-il. S'entraîner encore plus dur et régulièrement, plus que ces derniers temps, et surtout veiller à ce qu'il « ne flambe pas ». « Le combat, c'est qu'il reste là-dedans, avec des mots comme aujourd'hui, jack c'est quoi la séance de demain ? », dit l'entraîneur en avouant que « le chemin de ces trois derniers mois a été difficile ». Avant d'afficher sa confiance : « Je suis sûr qu'il sera fort fin août. Et même plus fort qu'en 2007. Et on peut attendre mieux de lui ! » Mieux, donc, un nouveau record, descendre sous les dix huit jours sur la grande course catalane, cet exploit qui, voilà quelques mois encore, « lui semblait utopique ».