



Vainqueur des quatre courses majeures de plus de 300km (*Trans Catalunya 2006-2007-2008, Ultra Cataluna Trail 2008-2009, Swiss Run 2009, Anadalucia 2009*) et meilleurs temps de références sur toutes ces épreuves, **Jack Grunningen** fait le bilan de son dernier parcours doré en Espagne achevé en apothéose par une victoire sur l'europeén challenge ultra no

limits 2009 parfaitement maîtrisé. Le coach helvète insiste notamment sur les valeurs animant son athlète **Ludw Lefebvre** le nouveau numéro 1 en Europe sur les courses No limits Trail, celui qui rend les choses en apparence si simples.

« **Jack Grunningen, le scénario de ce final en Espagne était idéal, avec ce coup d'accélérateur dans le dernier quart de l'épreuve...**

C'était un peu le plan de course qu'on avait essayé d'établir depuis le début de la course. Si on partait trop vite, on risquait de se faire rattraper par la douleur. Et quand tu te fais rattraper dans un contexte comme celui-là, la souffrance devient hystérique, l'adversaire devient euphorique et toi, tu es en train de sentir que tu laisses échapper ta course... Pour éviter cela, on s'est dit qu'on allait essayer de rester simple, de courir avec le geste juste, sans l'enflammer, en faisant un peu la tortue, le dos rond. Et puis quand arriverait le dernier quart de l'épreuve, on saisirait l'opportunité en maintenant une grosse pression sur le chronomètre. On n'osait pas espérer que les choses puissent se passer aussi bien.

A titre personnel, vous avez décroché les quatre titres majeurs (*Trans Catalunya 2006-2007-2008, Ultra Cataluna Trail 2008 et 2009, le swiss ultimate et maintenant l'Andalucia*). **Jamais personne ne l'avait fait auparavant dans un laps de temps si court...**

Je ne me suis pas construit comme ça. Je suis content bien sûr. Je ne vais pas dire que je ne suis pas fier de ces victoires, mais je sais aussi que c'est un travail d'équipe. Sans athlète de talent, tu ne gagnes pas. J'ai juste la sensation du travail accompli. Les vertus et les principes sur lesquels on a toujours été investis continuent à avoir du sens. Quand tu construis ton métier d'entraîneur et ton parcours, tu es attaché à des valeurs, au fait que la réussite soit collective, au fait de partager la victoire avec un team investi à 200 %. Cette construction a pris du temps, mais aujourd'hui -et je le répète, à partir du talent de Ludw, on l'a mis dans un mode de fonctionnement où il est de plus en plus investi, libre. Dans la difficulté, il a la capacité de réagir. J'ai longtemps rêvé et je rêve encore d'arriver à gérer un Team qui tout d'un coup n'a plus besoin de moi. Il n'y a pas beaucoup d'entraîneurs qui fonctionnent de cette manière. Moi, je suis heureux de vivre ces aventures humaines avec Ludw, et encore plus contents de vivre avec le team qui m'accompagne. Tant que j'aurais du plaisir et de l'énergie pour servir tout ce monde là, je le ferais. J'ai beau avoir tout gagné, c'est ce qui reste à gagner demain qui m'intéresse car ce sera l'occasion de vivre une nouvelle aventure avec les gens qui m'entourent.

Jamais Lefebvre n'a semblé fragilisé, même dans les situations les plus délicates comme la pénalité sur L'Alpina Race et la quatrième place. La

grande force de cet athlète ne réside-t-elle pas dans ses capacités d'adaptation ?

On obtient un résultat à partir du moment où Ludw est conscient de ses possibilités. Quand il subit des stratégies définies par d'autres, il est souvent en difficultés dès lors que son physique ne permet plus les solutions. Ludw est en charge de sa propre course, nous (le team) on accompagne, on le pousse, on l'agresse parfois... Mais il est en ébullition permanente sur la définition du chemin qu'ils tracent. De cette manière, il a l'emprise sur les éléments. Il n'y a rien de pire qu'un athlète qui a la sensation de ne plus rien maîtriser. Là, il devient défaillant. Tant que tu as l'impression que tu as les solutions dans les mains, tu les organises. Nous, on encadre tout ça. Si on nous avait dit en janvier qu'on pouvait gagner le trophée dès le mois de Mai, sans Abel, Allhen et Luggio sur trois courses pour le soutenir, et qu'on avait acquiescé, ça aurait manqué d'humilité. Les gens qui ont vécu les épreuves depuis le début ont l'impression que tout s'est passé très simplement...

C'est vrai...

Parce qu'on a préparé Ludw à être dans ces conditions d'autonomie, de réaction, d'adaptation et de solitude face aux adversaires. Cela ne vient pas tout seul. On a réussi à construire l'état d'esprit de ce Team qui soutient Ludw à chaque pas, et j'englobe les gens derrière leurs ordinateurs qui le soutiennent à distance dans notre Team, ils font partie intégrante de notre réussite. Après oui, le talent ajouté à sa force mentale fait la différence car Ludw il a été irrécusable sur l'ensemble de la saison. Même si il a abandonné quatre fois sur des courses préparatoires, voir des classements indigne de lui pour beaucoup. Mais, je suis heureux qu'il ne puisse tout réussir car ludw est d'abord un être humain avec des jours difficiles comme tout le monde.

Un mot sur les satisfactions personnelles, un premier grand trophée et quatre records pour Ludw Lefebvre, très attendu après son choix de faire une course par mois depuis janvier...

On est tellement tourné dans la dimension collective des choses, la capacité de réagir ensemble et de souffrir ensemble quand il le faut, que chacun a fait son boulot. J'ai fait mon boulot, la kiné a fait son boulot, Ludw a fait son boulot et porter le fanion du leader. Et l'addition de tout ce travail à fait qu'on a un athlète capable d'exprimer son talent. C'est pour ça que cela que tout peut paraître simple... Parce que les gens sont en place et font leur boulot sans se préoccuper de savoir s'il faut tirer la couverture à soi. A la fin, tout le monde se dit merci.

Y'a-t-il quelque chose qui vous a déplu sur cette course?

Non, j'ai trouvé qu'il s'agissait d'une belle épreuve, bien organisé avec de bonnes conditions malgré les incertitudes d'avant course. Enfin un ultra ultimate No limits Trail construit pour les athlètes, et non pour faire du fric comme beaucoup. Les athlètes ont été respectés, les sites étaient magnifiques, le suspens était présent. Même si le public était restreint par les autorités, c'était une vraie fête du sport no limits ou tu dois te battre pour survivre, vécue par des passionnés. C'était des ambiances exceptionnelles, des conditions de travail qui l'étaient tout autant. C'était un grand combat pour ludw, on est d'autant plus fiers de le voir devant avec un si fabuleux temps de référence. »

Recueilli par Peggy BERGERE, à Seville



Grunningen dans l'attente de son athlète, au Km 500... sera-t-il devant ?