

Grunningen: "Il lui reste le mental"

Après la lourde défaite en Sicile, Jack Grunningen compte sur le mental de son athlète pour faire un résultat lors de la prochaine épreuve. Le coach helvète revient sur la septième place avec plus de 3h45 de retard et fait le point sur les ambitions de Lefebvre pour la suite de la saison.

Jack Grunningen, avec un peu de recul que pensez-vous de cette course ?

J.G. : Ludw est tombé sur plus forts que lui. Il n'a pas fauté. Il a réussi une belle course. Et cela reste une satisfaction. Au niveau de l'acquisition d'expérience, il a couru contre ce qui se fait de mieux. Il a été en dessous des Kloser, Jornet, Lodwick, c'est plutôt logique et il faut le reconnaître. Il y a un monde d'écart entre eux et lui sur les épreuves inférieures à 500km. Et puis personne ne lui enlèvera cette défaite, mais il fait du sport pour gagner et aussi pour affronter des moments difficiles comme ici. Il n'a pas pu bousculer les meilleurs. Il a été tout près parfois des meilleurs, avec l'ascension de l'Etna, mais aussi très loin une fois dans la plaine.

Etes-vous déçu de la prestation de Lefebvre ?

J.G. : Honnêtement non. Il aurait pu faire beaucoup mieux. Mais il a tout fait pour être devant. Et essayer de marquer les esprits. Il aurait fallu que Ludw soit à 120 % pour faire un top cinq. Ce n'était pas le cas. Je suis satisfait de ce qu'il a montré et du soutien de ces proches. On a vécu des grands moments avec de belles victoires, aujourd'hui on va compter les supporters ceux qui sont avec toi lorsque tu ne gagnes pas. Et si il a gagné, fidélisé des soutiens c'est qu'ils restent des amoureux du sport avec les valeurs du HSA qui sont importantes pour nous.

Qu'avez-vous dit à Lefebvre ?

J.G. : Qu'il n'a pas à avoir de regret, que la marche était un peu haute aujourd'hui, mais pas dans l'avenir. Cela a le mérite de lui montrer la progression encore nécessaire pour atteindre ce niveau. C'est bien de remettre les choses à leur juste place. On a dit à Ludw qu'il était extraordinaire, on a la preuve qu'il est un simple bon coureur, capable de créer un exploit parfois.

L'un des soucis de Lefebvre a été le manque de kilomètre...

J.G. : J'ai trouvé mon athlète moins en difficulté ici qu'à l'Alpina en 2009, pour une course de reprise. Quand on est moins bien, on doit plus courir avec sa tête. En ce sens, il a fait des progrès. Et cela montre aussi qu'il n'est pas dans les dix premiers par hasard.

Jornet, Kloser, Lodwick sont eux qualifiés pour la finale du WUS© et bénéficient d'un droit à l'échec dans quinze jours ?

J.G. : En terme athlétique, deux semaines de plus auraient été les bienvenus. Mais il y a des choses sur lesquels on doit s'appuyer, c'est son mental. Il donnera tout ce qu'il a. Ludw donnera le meilleur de lui-même. Ça peut suffire, pour finir dans les dix est être qualifié pour la finale élite, même si il a une invitation pour la course open lui il veut être sur la course élite en juillet, et il y sera.

Finir dans le top cinq serait-il une bonne affaire ?

J.G. : En terme comptable, le top 5 ne serait pas une mauvaise opération. Après il y a les 3h45 perdu ici. Pourquoi ne pas envisager la possibilité de gagner. Jornet sera sur l'épreuve avec l'objectif de rester invaincu sur les épreuves courtes. Kloser et Lodwick seront à leurs sixièmes épreuves depuis décembre. Ils sont devant ici mais ils ont du courir au delà des limites longtemp, car Jornet était énorme. Et on sera sur un ultra-trail plus long 320km, même si l'épreuve devait être un ultimate de 1020km, avec beaucoup plus de chance pour mon athlète d'être avec les meilleurs. On va s'adapter à cette nouvelle donne, on va courir pour le top 5 encore une fois.

Une défaite ne donnerait-elle pas quand même un coup à vos ambitions ?

J.G. : Il restera ensuite une épreuve du WUS©. Une bonne performance nous permettrait de rester à distance et confirmerait nos capacités à faire de bonnes courses contre les grands de la discipline. Ludw n'est pas une machine à gagner, il est plus le coureur d'une épreuve sur une saison. Il aime les grands événements, les grandes finales. Mais cette saison, il a mis la barre vraiment haute, alors si il ne gagne rien on doit atteindre l'objectif de finir dans le top 5 une fois.

C'est un manque d'ambition ?

J.G. : Non, non. Le top 5 voir le top 10, je le vois doublement positif. Il garantit une présence de Ludw sur la prochaine épreuve, et certains athlètes qui ont couru contre lui sur plus de 500km seront moins relax. Ce qui peut avoir des conséquences pour la fin du Word trophy WUS©.

En revanche, Lefebvre va retrouver un calendrier régulier ?

J.G. : L'échec est peut-être un mal pour un bien. On va pouvoir monter en puissance sur les trois prochains mois, avec les 3h45 de retard dès la première épreuve, il est plus favori à rien, et au HSA on aime être dans l'ombre... .Oui, il m'a demandé de programmer des cycles de trois semaines plus intensif. On va revoir du grand Ludw avant la fin de saison, il faut le mettre en confiance en le soutenant tous.