"On s'applique bien"

Selon le coach Helvète, les athlètes du HSA ont parfaitement appliqué le plan préétabli avant le début de la 'Big Weeks©'. Vantant la performance de son leader, Jack Grunningen s'attend à vivre une nouvelle course compliquée, lors de la finale sur l'Alpina Race©.

Jack Grunningen, la fin de course sur la FootRace© a été stressante. Comment l'avez-vous vécu depuis la zone coaches ?

J.G. : Il s'est passé ce qui s'est passé normalement dans une course de haut niveau. A savoir que l'écart se fait et que l'adversaire a le sentiment que c'est perdu. Arrive à ce moment cette espèce d'énergie du désespoir qui fait qu'ils tentent tout, qu'ils poussent et puis Ludw perd aussi du temps par maladresse, il glisse. Ce moment, il faut savoir le maîtriser. Durant cette période, perdre Abel ne nous arrange pas. Autant, ils ont fait une belle course sur le Cataluna, autant là ils ont pas assurés à ce moment-là, ils ont deux trois décisions hasardeuses qui vient augmenter la pression. Mais finalement, il retrouve cette lucidité, il relance pour faire ce qu'il faut. Il finit une course qu'il a maîtrisé de manière générale et par moments de manière très forte.

Avez-vous une recette pour toujours réussir les grandes finales ?

J.G. : La recette, c'est d'être plus fort que l'autre et surtout de rester humble. Et puis on a l'habitude de ces courses-là. C'est sûrement un avantage au moment d'aborder l'épreuve quand on court contre des adversaires solides et aussi fort que nous avec un tel public. Celui-ci a permis à Abel de se bagarrer jusqu'au bout. Cette course-là, ailleurs, se serait sûrement finie avec un écart moins conséquent. Ce qui fait la force de notre team, c'est de savoir résister aux pressions diverses. Celle d'abord de l'adversaire, puis des discours dans la presse de certains.

Aviez-vous un plan préétabli ?

J.G. : Hier, on est resté concentré pratiquement toute l'épreuve en respectant le plan imaginé. Contrairement au Cataluna Trail©, où on avait dit qu'il fallait courir derrière eux et les attaquer de derrière, là, il fallait faire la course devant pour ne pas les laisser se mettre trop en confiance. Cela a été appliqué avec des performances sur les cols assez rares et beaucoup de lucidité en attaque, si on enlève les dernières minutes où il y a eu un peu de précipitation.

On a l'impression que Lefebvre suit en quelque sorte une marche triomphale vers le titre WUS©...

J.G. : Doucement, doucement comme on le dit 'Il y a pas le feu au lac'. Mais depuis Munich en février, vous allez trop vite. Vous n'aviez pas tout à fait tort puisqu'il en est là. Mais nous, on sait qu'à chaque fois, c'est difficile. Et il n'y a pas de raison que l'Alpina© ne soit pas encore plus difficile. Maintenant, il aime bien ces courses-là. Il y prend du plaisir. Il sera sur un terrain de jeu qui ne lui a jamais réussi. Maintenant on va essayer de passer un bon moment en course, pour enfin réussir les courses de printemps.

Et puis cette FootRace© a été marqué aussi par des performances en montées exceptionnelles, et une fin de course sur L'Alpina© qui sera jugée sur une montée finale depuis Aoste qui est longue de 55 km...

J.G. : Ludw (Laoude), qui fait une grande compétition depuis le début, a fait un contre la montre énorme. Je pense aussi à Mike qui n'était pas bien depuis le début de la Big Race. Hier, il avait les deux pieds par terre. Il a vraiment été performant en altitude où on voulait attaquer fort et les perturber au moment où ils font leurs efforts. Ludw a été très efficace dans ce registre-là, il a même écoeuré Abel.

Lefebvre peut-il gagner les trois courses, surtout après l'annonce du retrait d'Egal ?

J.G. : Par principe, non. Je vais vous dire une chose et pour l'occasion faire un effort de prononciation 'Ludo' là il est dans sa bulle concentré et appliqué. Depuis une semaine il vit en vase clos avec le HSA. Hier soir il est resté un athlète sérieux. Il a donné la priorité aux soins et aux repos. Il a refusé de voir sa famille, ce qui veut dire qu'il prendra le départ pour donner le maximum mais pas pour gagner. Mais sa femme et nous savons pourquoi, même si cela est difficile pour eux, nous devons tous vivre avec. En compétition, Ludo n'est plus, il y a Ludw 'Laoude'. La gagne, tu y penses mais la course te l'offre ou pas si tu fais le nécessaire pendant la course pas en conférence de presse. Nos adversaires on les connaît. On a été capables de les dominer mais ils nous ont aussi souvent dominés. Ludw va devoir accepter la souffrance d'une finale face à Lodwack qui peut lui reprendre 2h30. Lodwack est l'épouvantail de la compétition. Depuis le début, il court un récital presque ininterrompu mais l'assurance d'avoir un public acquit à notre cause grâce au sponsor italien de Ludw peut changer la donne ou le perturber. C'est la première fois qu'il courra sur une même épreuve avec les soutiens locaux.