

# STÉPHANE GRICHTING

## DES PELOUSES EUROPÉENNES AU FITNESS SAVIÉSAN

**FOOTBALL** Il y a huit ans, le Valaisan ouvrait la voie de la qualification à la Coupe du monde 2010 à la Suisse. Aujourd'hui coach sportif, il construit pas à pas son avenir professionnel. Sans coup de tête.

PAR JOHAN TACHET@LENOUVELLISTE.CH

### SON ACTU

► Alors que la Suisse affronte le Portugal pour un match au sommet pour la qualification à la Coupe du monde, Stéphane Grichting avait offert le ticket à la Nati pour le Mondial 2010 en Afrique du Sud. Aujourd'hui retraité des pelouses, il est coach sportif à Savièse.

On dispute la 84e minute au Parc Saint-Jacques. Le cuir délicieusement botté par le pied gauche d'Hakan Yakin est subtilement prolongé par le crâne de Stéphane Grichting dans les filets de Chalkias. Le Valaisan poursuit son effort jusqu'au poteau de corner et fête sa réussite avec les 38 500 fans du stade rhénan. Son coup de tête vient de libérer tout un peuple, jusqu'ici sous haute tension, pour le conduire à la Coupe du monde 2010 en Afrique du Sud au détriment de la Grèce.

Ce but, son unique sous le maillot rouge à croix blanche, l'ancien international l'a revu à plusieurs reprises et l'a montré à son fils. Plus qu'un but, «une délivrance pour le pays» et surtout «une fierté» pour Stéphane Grichting après «des déceptions, les doutes, les sacrifices consentis et les blessures subies» en équipe nationale.

### UNE RETRAITE DÉSIRÉE

Huit ans plus tard, le nouveau citoyen de Savièse sera devant sa télévision mardi soir pour un nouveau match couperet que la Nati s'approprie à jouer au Portugal. «Je reste un supporter exigeant, d'autant plus que

seur a fait admirer sa science du placement, son jeu de tête et son abnégation entre Tourbillon, l'Abbé Deschamps d'Auxerre et le Letzigrund zurichois. «Dans ce milieu, c'est une chance de pouvoir choisir le moment de sa retraite. Le timing était parfait. Ma fille entamait le cycle, mon dernier fils rentrait à l'école et nous finissions de construire à Drône.» La famille Grichting avait fait de son retour en Valais une priorité.

### EN PAPA DÉVOUÉ, IL RETROUVE SA PLACE DANS LA FAMILLE

Mais, pour bon nombre de sportifs d'élite, il n'est jamais aisé de changer de vie lorsque ses moindres faits et gestes professionnels ont quotidiennement été dictés durant plusieurs années. Stéphane Grichting en a fait l'expérience et s'est retrouvé dans ce «creux» si commun. «C'est extrêmement difficile de se projeter lorsque l'on perd du jour au lendemain la motivation de l'athlète de haut niveau dont les objectifs étaient rythmés par un ou deux matchs par semaine.»

Les rôles évoluent. Après tant de temps où sa vie de famille fut ordonnée par rapport au



Depuis plus d'une année, Stéphane Grichting dispense des cours collectifs dans un fitness à Chandolin. HÉLOÏSE MARET

«C'est extrêmement difficile de se projeter lorsque l'on perd du jour au lendemain la motivation de l'athlète de haut niveau.»

STÉPHANE GRICHTING

j'ai joué pendant sept années avec cette équipe», concède l'homme qui a revêtu le maillot helvétique à 45 reprises.

Il y a désormais plus de vingt-quatre mois que Stéphane Grichting a rangé ses crampons. «Au bon moment» après dix-neuf années où le défen-

# 3

### Clubs connus dans sa carrière

Stéphane Grichting fait partie de ces rares footballeurs qui ont privilégié la fidélité et la stabilité.

«Tant que le club avait de l'ambition et que j'avais un rôle à jouer, cela ne servait à rien d'aller voir à gauche ou à droite», confesse le défenseur qui n'a ainsi connu que trois clubs en dix-neuf années de carrière: Sion, Auxerre et Grasshopper.

ballon rond, le voici devant reprendre sa place auprès des siens. Papa dévoué, il cumule désormais les kilomètres pour ses trois enfants qu'ils amènent à l'école, à la danse, au cirque et au football. Dans une société de consommation immédiate, le tente de leur inculquer les valeurs qui lui ont permis de s'inscrire parmi les meilleurs défenseurs du pays. «Ils doivent comprendre que l'on ne reçoit rien dans la vie en ouvrant uniquement les bras. Il faut y mettre du sien, s'accrocher, persévérer. Personne ne m'a jamais fait de cadeau et je suis allé chercher ce que je méritais.»

### TOUJOURS DANS LE SPORT, MAIS PAS ENTRAÎNEUR

Professionnellement, Stéphane Grichting recherche également cette stabilité qui a commandé tous ses choix de carrière. L'homme, détenteur d'un CFC de menuisier, souhaitait rester dans le monde du sport, «car c'est ce que je sais faire», glisse-t-il. Il a soigneusement évité «la solution de facilité» de devenir entraîneur qui ne l'inspirait guère malgré des propositions de son ancien club de Grasshopper.

«Mes enfants doivent comprendre que l'on ne reçoit rien dans la vie en ouvrant uniquement les bras.»

STÉPHANE GRICHTING

Il a entamé sa reconversion il y a un peu plus d'une année. Le voici dans le rôle de coach sportif au Coin Bien-être de Chandolin où il côtoie un autre ancien joueur séduisant en la personne de Virgile Reset qui l'a notamment formé. A raison d'une dizaine de séances hebdomadaires, l'ancien footballeur se plaît à prodiguer ses conseils en cours collectifs entre TRX et cross training. «Je me posais des questions au départ: Est-ce que j'allais être compétent? Est-ce que j'allais prendre du plaisir?» Loin de la pression inhérente des résultats et de la concurrence de son quotidien passé, Stéphane Grichting découvre dans ce petit fitness saviésan un nouvel équilibre. «Je me retrouve dans un environnement où priment le partage et la bonne humeur.

J'apprécie ce rôle d'être à l'écoute des gens et vice-versa.» Toutefois, il se tâte encore sur son futur. «Je n'ai pas encore trouvé la chose qui me convient véritablement.» Celui qui est également consultant occasionnel pour la RTS songe à devenir préparateur physique ou travailler dans la réhabilitation. «Je me laisse du temps.» L'homme a toujours été sage dans ses décisions. Seul le footballeur agissait – comme contre la Grèce et dans le bon sens du terme – sur des coups de tête.

### BIO EXPRESS

- Né le 30 mars 1979 à Loèche-les-Bains.
- Marié à Valériane, trois enfants: Zora, Ilan et Elias.
- Carrière Sion (1996-2002), Auxerre (2002-2012), Grasshopper (2012-2015).
- Equipe de Suisse 45 sélections, 1 but.
- Professions Coach sportif et consultant TV.