

LITTÉRATURE SPORT ET PSYCHOLOGIE

Lu pour vous par
John Foreigner



SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE PSYCHOLOGIE DU SPORT

Confinement 2020
Numéro 4

COURIR

Jean Echenoz

Ma grand mère me disait qu'on la surnommait Zatopek car elle marchait très vite, mais qu'après s'être cassée la jambe, elle ne marchait plus aussi vite, ce qui la désolait. C'est elle qui m'a fait connaître le nom de Zatopek. Courir raconte la vie d'Emil Zatopek, le plus grand champion de tous les temps, selon Alain Mimoun, qui lui, m'a dit que c'est le bruit de ses pas quand il a gagné le marathon aux Jeux de Melbourne en 56 qu'on entend dans les hauts parleurs à Olympie. Faudra que j'aille vérifier. Courir est un livre très agréable à lire. Zatopek, lui, courrait dans la douleur. Il a certes révolutionné l'entraînement, mais laissons cela aux physiologistes et aux biomécaniciens. A mon avis, le plus important c'est qu'Echenoz écrit que: 'Emile pense (...) qu'il faut s'entraîner le plus durement possible, multiplier les exercices pénibles pour que la course paraisse ensuite plus facile'. Aujourd'hui, sa stratégie de gestion de l'allure ferait saliver le physiologiste à la mode, Samuele Marcora: 'S'il se sent fatigué, s'il constate le moindre risque de ralentissement, aussitôt, il s'efforce au contraire d'accélérer'. Mais Zatopek est aussi un stratège: 'Cette façon de s'entraîner lui permet de fatiguer ses adversaires par un grand nombre de sprints intercalés, tout en gardant des forces pour le final, qui est toujours d'une violence extrême'. Enfin, Echenoz raconte la motivation de Zatopek, comment il aimait courir et gagner, dans la modestie. Lire Courir de Jean Echenoz permet de rattraper les cours de psychologie du sport qui ne sont pas disponibles en ligne pendant le confinement.

John Foreigner

