

## FAIRE RIMER EFFORT ET PLAISIR

La course d'endurance conjugue deux valeurs fondamentales de l'entreprise : la persévérance et le bien-être. Une thématique illustrée par deux récits de Jean Echenoz et de Haruki Murakami.



**PAR JEAN GRIMALDI D'ESDRA,** directeur associé de Formadi, directeur pédagogique à l'Edhec Management Institute

Une ovation jaillit des tribunes. Les spectateurs saluent la victoire d'Emil Zátopek, un coureur de fond à la technique déroutante, plusieurs fois champion olympique et recordman du monde pendant l'après-guerre. Le parcours du Tchécoslovaque nous est conté par Jean Echenoz dans le très beau roman *Courir* (Editions de Minuit). On y découvre la ténacité de ce sportif hors pair. Pour s'entraîner, il parcourt 20 kilomètres par jour, car il veut trouver les automatismes dans la répétition. Novateur, il ne travaille pas seulement l'endurance et le souffle, mais aussi la vitesse : inventeur de la course fractionnée, il surprend ses adversaires par de brusques accélérations. Et quand la souffrance s'en mêle, il sait la dépasser. «Courir, pour Emil, est plutôt devenu un plaisir même s'il comprend aussi que ce plaisir doit s'apprendre», écrit Jean Echenoz.

**LA COURSE POUR SE GRANDIR.** Autre continent, autre époque. Dans *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond* (Belfond), l'écrivain japonais Haruki Murakami nous livre ses réflexions sur sa propre pratique de la course et les ressources qu'il y puise pour bâtir son œuvre d'écrivain. La régularité et la discipline auxquelles il s'astreint lui permettent de progresser et, par là même, de se grandir lui-même. Quotidiennement, la course lui offre l'occasion d'éprouver son corps et son esprit, de les dis-

Au bout de l'effort, la victoire : Emil Zátopek, Médaille d'or du 10 000 mètres aux JO de 1952.

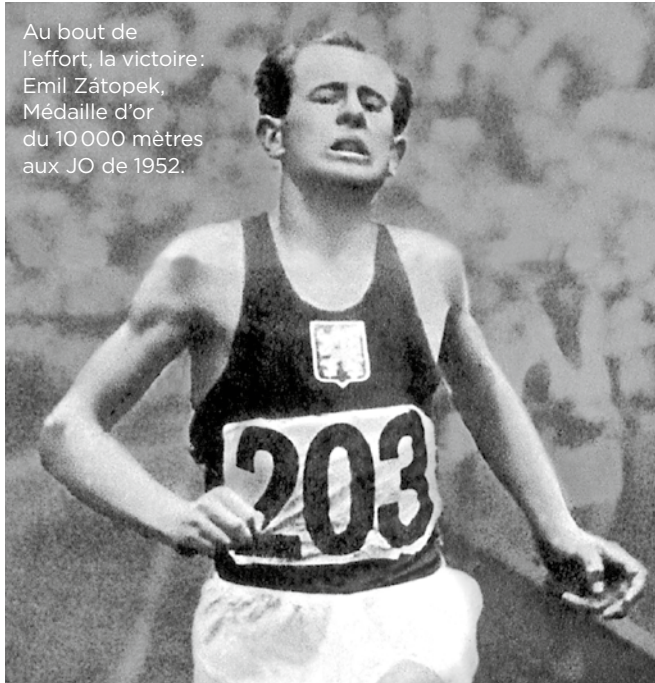
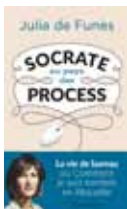


PHOTO : COLL. LIONEL LAGET/PRESSE SPORTS - ILLUSTRATION : STÉPHANE TRAPIER

cipliner. La concentration et la persévérance sont les deux moyens pour réussir, dans la course comme dans l'écriture.

**FORGER SA VOLONTÉ.** Malgré leurs différences, Zátopek et Murakami ont développé une philosophie commune. Ils connaissent bien la valeur du plaisir éprouvé dans l'endurance. Ainsi, l'écrivain japonais dissocie sa pratique de la course d'un quelconque effort de volonté : «Je crois que j'ai pu courir depuis plus de vingt ans pour une raison simple : cela me convient.» La course bénéficie à notre corps, à notre esprit, à notre tempérament, et nous permet d'atteindre, du même coup, une forme de sérénité. Réconcilier le plaisir et l'effort est un gage d'efficacité dans l'action. ●

## LES LECTURES DE LA RÉDACTION



### ➔ SOCRATE AU PAYS DES PROCESS

Philosophe, Julia de Funès porte un regard instructif et décalé sur le monde de l'entreprise et ses travers. Une réflexion salutaire.

16 €, Flammarion



### ➔ LE POUVOIR AU FÉMININ

Marie-Thérèse d'Autriche régna quarante ans sur le plus grand empire d'Europe. Portrait d'une reine par Elisabeth Badinter.

21,90 €, Flammarion



### ➔ LES SECRETS DES ALL BLACKS

L'équipe néo-zélandaise domine le rugby à XV. James Kerr tire 15 leçons de leadership de son fonctionnement.

16 €, Thierry Souccar