

Lycée(s)	Général	Technologique	Professionnel	
Niveau(x)	CAP	Seconde	Première	Terminale
Enseignement(s)	Commun	De spécialité	Optionnel	
Français				

## Programme limitatif 2025-2027

*Courir*, Jean Echenoz (2008)

### Présentation de l'œuvre en lien avec le programme

#### Présentation du livre

Dans une courte biographie romancée parue en 2008, Jean Echenoz retrace le parcours hors du commun du coureur de fond tchèque Emil Zátopek : « l'homme qui va courir le plus vite sur la Terre ». L'auteur mêle la réalité historique et sa propre vision de la vie de Zátopek.

L'histoire débute par l'invasion de la Tchécoslovaquie par les nazis sans mention de date. Le lecteur découvre Émile, ouvrier pour l'usine de chaussures Bata et étudiant en chimie le soir. Forcé de courir pour l'entreprise alors qu'il estime que c'est une « pure perte de temps et d'argent », ses premières victoires et la guerre bouleversent projets et ressentis. Courir devient alors pour Émile un plaisir qu'il doit apprendre. Il consacre son temps personnel pour développer sa propre méthode d'entraînement fondée sur la vitesse, la souffrance et l'endurance.

Émile va marquer son époque par ses performances exceptionnelles et un style de course atypique. Le palmarès devient vite impressionnant : du sprint final qu'il invente aux performances surhumaines, Émile Zátopek totalise 18 records mondiaux. Il est le seul coureur à avoir gagné le 5000 m, le 10000 m et le marathon lors de la même édition des Jeux olympiques, en 1952 à Helsinki. Il obtient le surnom de « locomotive » au style de course disgracieux, mais admiré par ses performances et respecté par son endurance à la souffrance. Adulé par les foules, il sera instrumentalisé par la propagande soviétique avant de connaître un destin plus funeste sans jamais perdre la ferveur populaire.

#### Articulation avec le programme

Suivre la vie du coureur de fond Émile Zátopek permet d'interroger les nombreuses facettes du temps dans nos vies : courir après le temps ou courir pour rattraper le temps, le temps passé à se surpasser et la quête d'être le meilleur. Mais comment concilier le temps de la passion et les temps de la vie ? Courir ne permet-il pas également de s'accorder du temps pour soi et d'être libre ?

## Pourquoi le titre *Courir* ?

Il convient de s'interroger sur la richesse lexicale du terme courir à l'aide d'un article d'un dictionnaire et le choix du mode verbal. Pour enrichir le questionnement, un corpus composé d'un extrait de *Petit éloge du running* de Cécile Coulon<sup>1</sup> et du texte de Raymond Devos « Où courent-ils? » peut être proposé aux élèves afin de les inviter à réfléchir sur la multiplicité des expressions liées au terme.

Il est possible de s'interroger aussi sur le choix du titre *Courir* en se demandant pourquoi il ne contient pas le nom de l'athlète. Cette question peut être mise en regard avec les titres d'autres ouvrages (*Courir ou mourir*<sup>2</sup>, *Vaincre à Rome*<sup>3</sup>, etc.). Ce travail peut inviter l'élève à formuler ses premières hypothèses de lecture.

## Quelques questions possibles pour l'étude de l'œuvre intégrale :

- Quel temps pour l'individu dans la société ?
- Comment courir peut-il permettre de « prendre son temps » ?
- Comment Émile impose-t-il sa propre cadence pour s'affranchir des contraintes ?

## Propositions pour entrer dans l'œuvre

### Parcours de lecture : une vie consacrée à sa passion

La structure de l'œuvre est organisée en 20 chapitres qui suivent la vie de l'athlète de ses 17 ans à ses 46 ans.

Pour accompagner l'entrée dans l'œuvre, l'incipit peut être écouté ou lu en classe. Ce temps d'entrée dans l'œuvre invite l'élève à s'interroger sur l'absence de dates. L'élève prend conscience qu'il s'agit d'un choix d'écriture et que le contexte historique n'est pas primordial dans l'œuvre. Dès les premières pages, il peut ainsi s'interroger sur le rapport qu'entretient Émile au temps. Comment gérer son temps pour vivre sa passion ?

## De l'obligation de courir pour l'entreprise Bata au plaisir

Chapitres 2 à 6 et chapitre 8

Le temps de la course et de l'entraînement devient une aspiration personnelle à courir vite. « Tant qu'à courir, il vaut mieux courir vite, non ? » (p.21).

Le temps pour soi : le temps de l'entraînement, le temps « hors travail ».

Dès qu'il a un moment de libre, Émile passe son temps à courir et s'entraîne pour se surpasser, pour être le meilleur. Il se crée également un temps pour l'entraînement l'hiver avec des bottes. Il tente même des expérimentations sur la respiration jusqu'à l'évanouissement afin de connaître et maîtriser son corps. Par sa discipline et le goût de l'effort, Émile maîtrise-t-il son temps ?

1. p. 18-19, édition Les Pérégrines, 2021.

2. Kilian Jornet, *L'esprit Voyage*, Artaud, 2020.

3. Sylvain Coher, Actes sud, 2019.

4. Les indications de pagination renvoient à *Courir*, Les Éditions de Minuit, 2008.

### Pistes pour mener un temps de réflexion avec les élèves

- Comment gérer son temps libre ?  
Courir comme écrire est souvent une activité solitaire. Des lectures complémentaires peuvent être proposées aux élèves :
- des extraits d'*Au travail* de Géraldine Kosiak<sup>5</sup> : « Le bon rythme : L'emploi du temps est une chose complexe lorsque l'on est seul maître de son organisation [...] » ;
- des extraits du roman Haruki Murakami *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*<sup>6</sup> : « écrire contre la montre ».

## Le temps de la victoire et de sa récupération par le Régime

Chapitres 9 à 15

Le temps alloué à l'entraînement permet à Émile d'enchaîner les victoires et de devenir le coureur le plus rapide. Émile incarne par ses victoires la rapidité et la maîtrise du temps.

Une étude lexicale peut être menée avec les élèves à partir des expressions « maîtriser le temps », « dompter les horloges », de celles liées à la vitesse, des comparaisons à une machine. L'étude du lexique permettant de désigner les capacités exceptionnelles du coureur : « mythe », « gloire », « légende », etc. jusqu'à la première apparition de son nom « Zatopek » (p. 93).

### Pistes pour mener un temps de réflexion avec les élèves

Courir est-il une quête et une aspiration personnelle qui permettent à Émile d'être libre ?  
Mais ne passe-t-on pas à côté de sa vie lorsque l'on veut toujours être le meilleur ?

## Un temps confisqué ?

Dès ses premières victoires, Émile est lié au Régime : carrière militaire, conditions d'entraînement en contrepartie sa liberté et de son temps pour soi sont restreints.

Éloge du travailleur stakhanoviste : « une commission technique médicale dément toutes ces rumeurs, affirme que pas du tout, qu'Émile est un homme normal, que c'est juste un bon communiste et que c'est ça qui change tout. » (p. 66)

Après ses triples médailles en 1952, Émile devient un « héros national, exhibé dans les usines » (p. 92-93) et un instrument de propagande. Ses prises de paroles sont risquées, mais il continue de courir et de s'entraîner, ce qui demeure pour lui une forme de résistance, tout en étant capable de s'adapter aux événements extérieurs.

### Pistes pour mener un temps de réflexion avec les élèves

- Confronter des opinions sur l'apport de la course dans notre vie, la quête du surpassement de soi, la notion de performances et d'insatisfaction de soi.
- Étudier des extraits et des témoignages sur la nécessité de courir pendant le confinement, ressentie comme une échappatoire pendant la crise sanitaire liée à la COVID en France.
- Envisager la course comme un temps personnel de pause et de réflexion. Des ouvertures sont à envisager sur d'autres activités ou passions.

5. Les Cahiers dessinés, 2013.

6. 10/18, 2011.

## Comment accepter le temps qui passe quand le corps devient ennemi ?

Chapitres 16 à 19

Face à la nécessité d'arrêter la compétition, Émile demeure serein. Un autre temps pour soi s'ouvre à lui. Une étude du lexique positif peut être proposée aux élèves.

### Le temps des échecs

Chapitres 6, 7 et 16 à 19

Malgré les entraînements, Émile rencontre des échecs au début et à la fin de sa carrière: est-ce perdre son temps ou permet-il se de transformer ? Ces moments de doute interrogent également le rapport au temps : consacrer autant de temps pour être le meilleur « sportivement », est-ce une perte de temps ?

### Quel temps pour la vie personnelle ?

Peu de passage évoque la vie de Zatopek dans le roman : la rencontre amoureuse avec Dana et leur mariage au retour du championnat de Londres (p. 67). L'interview d'un envoyé international donne quelques indications, mais le lecteur peut douter de la véracité des activités allouées en raison d'un membre du parti qui écoute et enregistre ses propos (p. 75-80).

#### La cadence du temps dans le roman

L'étude des début et/ou fin des chapitres permet d'élaborer avec les élèves une chronologie avec la superposition de trois temps : le temps de l'Histoire, le temps sportif et le temps personnel.

Observer la similitude entre la première phrase simple de l'incipit et celle du dernier chapitre qui apportent des éléments de l'Histoire (invasion allemande en 1939 et invasion soviétique). La reprise des deux phrases à l'identique mime également une boucle, à l'image d'une course dans un stade, où l'Histoire semble se répéter. Les élèves peuvent se demander si le rythme de sa vie a été linéaire et s'il ne tourne pas en rond.

1. Poursuivre le travail de repérage par la lecture des premières phrases ou mots des chapitres permet de suivre l'histoire d'Émile.
  - Chap.1 : « Les Allemands sont entrés en Moravie » / Chap.2 : « Entrés en Moravie, les Allemands s'y établissent et occupent Ostrava... »
  - Fin du chapitre 5 : « La guerre est finie » / Chap. 6: « la guerre étant finie, on s'arme de nouveau. »
2. À partir de ce relevé lexical et grammatical, structurer la vie d'Émile en plusieurs parties ou dégager différentes thématiques.
3. Construire une chronologie en superposant les trois temps.

Ce travail peut être complété tout au long de la lecture, notamment pour le temps personnel d'Émile comme la rencontre ou le mariage avec Dana. Il peut également être demandé aux élèves de compléter la chronologie en prélevant des citations de l'œuvre. À l'aide d'une recherche personnelle, ils peuvent également insérer des photos. Ainsi, le vagabondage dans l'œuvre leur permet de s'appropriier le roman.

## 30 ans dans la vie d'Émile : un cycle de sa vie - Du temps individuel au temps collectif

### Questionner avec les élèves

- La quête d'Émile dans *Courir*  
Par sa passion pour la course, Émile impose-t-il sa propre cadence contre l'Histoire collective et ses emprisonnements?
- Le symbole de la piste de course : enfermement ou liberté ?  
En devenant une légende, Émile a-t-il maîtrisé son Temps?  
Des images publicitaires pour des marques de sport ou des magazines, qui utilisent son nom et son image, permettent de travailler la question.

## Sitographie et références bibliographiques

- [Entretien de Jean Echenoz, Émission « Un livre, un jour », INA, 2008 \(3 min\).](#)
- [Jean Echenoz parle de sa lecture à voix haute de \*Courir\* dans une courte vidéo \(3 min\).](#)
- [L'enregistrement de l'intégralité du texte lu par le comédien Éric Génovèse est disponible sur la chaîne YouTube de la Comédie-Française \(3 h\).](#)
- [Atelier d'écriture du 24 janvier 2024 sur le site « Tiers Livre » de François Bon consacré à \*Courir\* d'Echenoz \(28 min\).](#)
- Émilien Sermier (postface Jean Kaempfer), *Variations sur un standard : Jeux et métamorphoses dans les trois romans biographiques de Jean Echenoz*, Lausanne, ArchipelEssais, n° 17, 2013.

## Sur Emil Zatopek

- [Emil Zátopek, La locomotive humaine, émission Affaires sensibles, France Inter, 19 avril 2018](#) Dans cette émission, on peut entendre la voix d'Emil Zátopek. L'invité Yohann Fortune est maître de conférences en histoire du sport à l'université de Rennes 2 et auteur d'un article intitulé « [Emil Zátopek dans la Guerre Froide, de la soumission à la rébellion](#) », disponible sur Cairn.

## Romans graphiques

- Jan Novak et Jaromir 99, *Zatopek*, éditions Des ronds dans l'O, 2018.
- Marcel Couchaux, *Zatopek, les années Mimoun*, édition Six pieds sous terre, 2006.

## Lectures complémentaires

- Cécile Coulon, *Petit éloge du running*, éditions Les Pérégrines, 2021.
- Haruki Murakami, *Autoportrait de l'auteur en coureur de fond*, collection 10/18, 2007.
- Kilan Jornet, *Courir ou mourir*, Arthaud Poche, 2011.
- Mattoti et Maria Pourchet, *Attraper la course*, Catalogue de l'exposition du Festival international de la bande dessinée d'Angoulême, Casterman, 2024.