

Le pied !

Les minimalistes, pour courir... naturellement !

PAR SONIA DELECOURT

Marcher, courir, randonner, faire du trail en ayant l'impression d'être pieds nus et en retrouvant sa foulée naturelle, c'est possible. Les chaussures minimalistes font leur apparition. Quelles sont ces nouvelles chaussures et pourquoi certains en sont-ils tombés amoureux ?

La chaussure minimaliste peut être compartimentée (prend la forme de votre pied), ou peut ressembler à une simple basket. "C'est la chaussure qui se rapproche le plus du côté fonctionnel et naturel du pied pour marcher et courir, explique Hassane Onian, directeur commercial d'une société spécialisée. Elle se caractérise par une absence de drop, donc inclinaison du pied, peu ou pas d'amorti, et par sa légèreté. Elle offre une foulée naturelle et une grande liberté, car avec les modèles compartimentés, les orteils ne sont pas compressés." Autre avantage, elle corrige les erreurs de posture et d'appuis occasionnées par les chaussures classiques et diminue le risque de blessures. "Les coureurs portent souvent des chaussures rigides avec des amortis surdimensionnés, ce qui accentue le risque de blessures, explique Jean-Christophe Rivas, masseur-kinésithérapeute à l'Institut du coureur. La plupart des coureurs qui portent des chaussures traditionnelles se réceptionnent sur le talon. Celui-ci reçoit un impact à chaque foulée et envoie une onde de choc dans tout le corps, ce qui, à la longue, occasionne des blessures dans les genoux, les hanches et le dos. Lorsque vous courez en minimaliste, vous changez votre manière de courir. Vous courez sur l'avant-pied ou le médio-pied. Vous

diminuez donc l'impact au sol et le risque de blessures." Dans la large gamme des minimalistes, vous pouvez retrouver des chaussures pour le trail, la course, le sport en salle, ou autre, chacune avec des semelles spécifiques.

UNE ADAPTATION S'IMPOSE

Ne vous imaginez pourtant pas pouvoir acheter vos chaussures minimalistes et aller courir dans les sentiers l'après-midi même. Vous risqueriez de graves blessures. "Il faut entre 6 à 8 mois pour que notre pied s'adapte à des chaussures minimalistes, poursuit Hassane Onian. Le travail au niveau des ligaments et des tendons demande 3 à 4 mois d'adaptation. Le temps pour les muscles de reprendre un fonctionnement naturel et aux pieds de durcir." Les premières séances de marche devront être très courtes et se faire sur un sol plat. Vous sentirez chaque aspérité du sol mais, peu à peu, votre pied s'habituerà. Au début, courez 15 mn maximum. Les semaines suivantes, vous augmenterez progressivement. Pour une bonne posture, gardez le buste vertical, réduisez d'un tiers l'amplitude de votre foulée habituelle et augmentez la fréquence de vos foulées. À vos minimalistes, prêts... Partez !