

Ce qu'ils en pensent...



Jérôme Désiré,
organisateur de trails

*"On a l'impression de
ne rien avoir aux pieds"*

Le minimalisme, c'est avant tout une philosophie. Je retrouve cette sensation d'être à même le sol, de marcher et de courir pied nu. C'est un rapport exclusif et brutal avec le sol et la nature. Un excellent produit qui ramène à une posture naturelle. Les sensations sont superbes. On a l'impression de ne rien avoir aux pieds. Dans les sentiers techniques, à cause des racines et des pierres, on a une concentration accrue qui nous pousse à réfléchir à l'endroit où poser ses pieds. 8 mois après avoir acheté mes chaussures minimalistes, j'ai fait la reconnaissance du Dodo trail. J'ai eu la voûte plantaire explosée. Après cette expérience, je suis repassé à des chaussures traditionnelles. Mais j'ai gardé la foulée que j'avais acquise avec les minimalistes. Lorsque je cours aujourd'hui, j'attaque toujours avec l'avant du pied. Avec ces chaussures, on peut faire des séances de préparation physique générale (PPG), de vitesse maximale aérobique (VMA) lorsque l'on travaille sa vitesse pure sur piste ou sur gazon. Pour moi, c'est un super produit, en complément d'une chaussure traditionnelle.



Jean-Christophe Rivas,
masseur-kinésithérapeute

*"Un mode de course
sécuritaire"*

J'ai commencé à utiliser ses chaussures parce que j'avais des problèmes aux genoux. Passer aux minimalistes a naturellement changé ma manière de courir et fait disparaître mes problèmes. Elles obligent à un mode de course sécuritaire. On peut les porter tous les jours avec un temps d'adaptation. Je n'utilise pas mes minimalistes compartimentées pour courir, mais pour travailler. Parce qu'il y a une hyper sollicitation musculaire au niveau du mollet et donc un entraînement. Selon moi, les minimalistes compartimentées ne sont pas adaptées à la montagne. Quand on a tapé ses pieds 100 fois contre des cailloux, on a plus d'orteils. En revanche, les chaussures minimalistes fermées à l'avant sont davantage adaptées.



Patrice Incana,
nouveau raideur

*"Une foulée plus légère,
l'impression de voler !"*

J'ai commencé à utiliser les chaussures minimalistes en faisant des petits footings en famille. J'ai tout de suite eu la foulée plus légère, l'impression de voler, et j'étais moins fatigué. Le revendeur m'a prévenu qu'il fallait un temps d'adaptation, et de ne pas courir plus de 20 minutes, car je risquais de me blesser. Mais je me sentais tellement bien que j'ai couru plus que prévu et je me suis blessé. Quand je me suis rétabli, j'ai repris mes chaussures minimalistes. Aujourd'hui, ma vie a totalement changé. À 45 ans, j'ai fait mon premier trail en chaussures minimalistes. Je ne me serais jamais lancé dans une course si je n'avais pas découvert ces chaussures et les sensations nouvelles qu'elles me procurent. J'ai découvert un bien-être. Je comprends aujourd'hui ceux qui ont besoin de sport pour être bien.

