

RUNNING

C'EST LA GUERRE DES GODASSES !

Minimalisme... C'est le mot qui, par les temps qui courent, enflamme le petit monde du running. Le minimalisme (barefoot, pour faire plus « genre »), c'est une nouvelle façon de courir avec des chaussures qui n'en sont pas, pour se rapprocher le plus possible de la course à pieds nus. C'est parti pour le débat...

POUR

**Tess, marathonnienne,
4 sorties par semaine.**

Comment êtes-vous venue au minimalisme ?

J'ai toujours fait du sport et j'ai toujours aimé courir mais j'avais été obligée d'arrêter car la course à pied me donnait mal au dos. Du coup, je faisais de la natation, de la marche, du vélo mais je ne courais plus. Et, un jour sur internet, j'ai découvert ces drôles de chaussures à cinq doigts et la pratique du barefoot. J'ai commencé tout doucement et j'ai vu que cela me convenait.

**Et depuis, plus de mal au dos ?**

Non, plus du tout. Je cours quatre fois par semaine, je viens de courir le marathon de Bruxelles, je fais beaucoup de trail et tout va bien...

Comment vous expliquez ça ?

Dans la course avec des chaussures traditionnelles, c'est par le talon que se fait le contact avec le sol. C'est très agressif et le choc, malgré l'amorti des chaussures, se répercute sur les genoux et les hanches. Le minimalisme, c'est courir avec l'avant et le milieu du pied. Là, c'est l'amorti naturel du pied et des mollets qui absorbe le choc.

Peut-être, mais courir sans les talons, ce n'est pas très naturel...

C'est vrai que cela nécessite de réapprendre à courir. Au début, il faut le faire une minute seulement, juste pour ressentir les sensations. Puis, il faut allonger les séances de façon extrêmement progressive. Il ne faut surtout pas croire que l'on peut changer de pratique de course juste en changeant de chaussures... On peut aussi envisager de chausser des chaussures de transition, traditionnelles, mais très légères, pour passer au minimalisme.

Ce n'est pas un peu compliqué pour de simples coureurs du dimanche ?

A priori, tout le monde peut courir de cette façon, à condition que cela lui convienne, bien sûr. Mais c'est sûr que cela demande un effort musculaire plus important dans les mollets et les cuisses.

CONTRE

**François, ancien coureur pro,
aujourd'hui propriétaire de plusieurs
magasins spécialisés.**

Le principe du minimalisme vous fait un peu bondir. Pourquoi donc ?

Parce que je ne vois pas bien pourquoi on voudrait nous faire revenir à l'âge de pierre en matière de course à pied. Tout ce que l'on remet en cause avec cette pratique, c'est une chaîne de compétences, qui va du podologue au fabricant de chaussures et qui œuvre depuis des années pour un meilleur confort de course et pour prévenir les blessures. J'entends

**À vous entendre, on se dit que courir pieds nus, cela peut même être dangereux...**

Mais bien sûr ! La course, ce n'est pas un sport porté. Il y a le choc de la foulée. Courir sans protection, c'est s'exposer à des lésions musculaires ou au niveau des ligaments.

Et pourtant, courir pieds nus, c'est naturel, non ?

Courir pieds nus, doucement, sur une pelouse, en récupération : oui bien sûr ! On n'a pas attendu le minimalisme pour ça. Mais en récupération seulement. En entraînement et encore plus en course, ça n'a pas de sens.

Donc, le minimalisme, ce n'est rien d'autre qu'un effet de mode ?

Bien sûr. Le minimalisme, c'est le contraire de la performance car essayez de courir vite et longtemps sur le devant des pieds. Et c'est le contraire du confort, puisque le pied est à même le sol. En classique, on fait des chaussures très légères aussi, mais elles, elles amortissent les chocs.

Parlons matos...

Toutes les marques proposent des chaussures minimalistes aujourd'hui, mais Vibram et sa 5-fingers reste la référence. Au départ, c'était une chaussure pour surfers, dont l'usage a été détourné. La chaussure minimaliste doit être très légère (moins de 200 g) et le drop entre la partie haute et la partie basse doit être le plus faible possible pour que le pied soit en contact direct avec le sol.

des pratiquants du minimalisme dire qu'ils ne sont jamais blessés. Mais il y a des centaines de coureurs traditionnels qui ne sont jamais blessés non plus. La blessure, en course à pied, résulte souvent d'un déséquilibre morphologique, d'un manque d'élasticité ou d'un défaut d'entraînement. Aucune étude scientifique n'a jamais démontré les vertus du minimalisme en la matière.