La chaussure minimaliste pour le trail

Dans les temps anciens et désuets du XXème siècle, on écoutait de la musique faite par des orchestres, on portait des robes longues et nos chaussures étaient lourdes et robustes. Ca, c'était avant. Aujourd'hui, la **tendance** est plus à écouter de la musique electro-**minimaliste** pieds nus, tout en se baladant avec des vêtements toujours plus courts (avouez que vous avez déjà demandé à votre mari de porter des strings en cuir !). Alors imaginez un peu : pratiquer le trail avec les sensations de si vous courriez pieds nu. Fou ? Pas tellement. Bienvenue dans le monde du
barefoot
, des
chaussures minimalistes
, conçues pour vous apporter les sensations d'une
semelle ultra fine
, et d'une foulée transformée. Nous vous présentions il y a quelques temps les
caractéristiques
de cette chaussure qui en plus d'être tendance, s'annonce « bonne pour la santé ».

Barefoot, c'est quoi?

L'idée générale est de reproduire les sensations de la marche pieds nus, en protégeant quand même un peu vos petits pieds. Ces chaussures reposent sur 5 caractéristiques: le drop, la souplesse de la semelle, l'amorti, le volume accordé aux orteils et l'absence d'élément de maintien.

- **Le drop**. C'est l'écart de hauteur entre l'avant et l'arrière de la semelle. Il doit être le plus faible possible, proche de zéro

- **La semelle** doit être extrêmement souple, pour accompagner les mouvements du pied.

- **L'amorti** est très limité, pou que le pied soit proche du sol.

- **La Toebox (boite à orteils)**. A l'inverse des chaussures classiques, l'idée est de ne pas maintenir les doigts de pieds ensemble, mais bien de leur permettre de s'épanouir à chaque impulsion. La **Toebox** sera donc plus large que sur une

chaussure classique.

Des spécificités pour le trail

Attention, si vous essayez de faire du trail avec une **chaussure barefoot** lambda, ça risque de faire mal. Tout simplement parce que l'essence même de ce type de chaussures, c'est la finesse. Une finesse appréciable tant que vous courrez sur un terrain pas trop cabossé, qui devient le handicap majeur de ce produit lorsque les cailloux deviennent nombreux et pointus. Vous l'aurez compris, il ne faut donc pas croire que la
barefoot
sera aussi polyvalente que votre bonne vieille paire de baskets. En revanche, des produits existent, conçus
spécialement pour le trail
:



- La présence d'un **pare-pierre**. Et oui, comme dans le running classique, les fabricants ont trouvé le moyen de coller un pare pierre sur une **chaussure minimaliste** .
La classe.

- **L'étanchéité**. Comment demander à une chaussure de nous donner l'impression de courir

pieds nue et en même temps d'être étanche? Certains réussissent mais d'autres compensent avec une chaussure tellement aérée que l'eau s'évacue très vite et très bien.

- **Une semelle un peu plus épaisse**. Quand chez les chaussures **barefoot** les plus extrêmes, la semelle peut se réduire à 1 mm, sur les modèles « trail » on garde au moins 4 mm de semelle, ainsi qu'un renfort d'un millimètre à l'avant du pied. On ne dirait pas, mais ces quelques grammes de plus permettent de bien mieux amortir les chocs.

- **Un grip potable.** Oui, si c'est pour se casser la figure à chaque foulée, tu peux te le garder ton beireufoute.

Un apprentissage progressif

Réapprendre à courir

Avec la **chaussure barefoot**, c'est votre système de course qui se trouve modifié. Cela peut prendre un peu de temps pour réapprendre à courir, notamment sur du
trail
. Il faudra réajuster sa foulée, et notamment son attaque : c'est l'avant du pied qui sera sollicité, là où d'habitude c'est le talon qui touche le sol en premier. C'est le pied qui se renforce là où d'habitude la chaussure fait tout le travail.



Utiliser des chaussures de transition

- La chaussure minimaliste aurait donc plein d'avantages, donnant des sensations plus naturelles qu'avec les chaussures traditionnelles. On nous annonce aussi des performances accrues mais là, on attend vos avis pour le vérifier. Une chose est sure, si vous êtes débutants,

il ne faut **pas commencer à pratiquer le trail** avec ce genre de chaussures. Si votre corps doit en même temps s'adapter à une nouvelles activité ET une nouvelle façon de marcher, il est prouvé que vous risquez fortement la blessure.

- En revanche, il existe des chaussures de transition pour bien réussir son **passage vers la chaussure minimaliste:**
chaussures qui ressemblent à n'importe quelle chaussure de running, qui gardent un bon amorti mais qui en fait ont une forme de semelle bien particulière, qui vous empêche de poser le talon en premier. Résultat, vous apprenez petit à petit à courir en ayant un impact à l'avant de votre pied, et vous réussissez votre
transition vers le barefoot
!

Attention danger



Une seule réserve pour l'utilisation de **chaussures barefoot pour le trail**. Les petits boudins que vous avez au bout des pieds sont censés mieux se porter en gagnant en liberté avec ce type de chaussure. Oui, sauf qu'en
trail
ça peut être très dangereux : On nous a rapporté une expérience malheureuse d'un sportif s'étant fait très mal au petit doigt de pied. Non maintenu, celui-ci serait parti sur le côté. On vous laisse imaginer la suite.

En savoir plus sur le minimalisme

Voir notre article : Chaussures minimalistes , libérez vos pieds.

Voir notre vidéo **:**

Consultez la source sur ZeOutdoor: La chaussure barefoot pour le trail