Clément THIERY

Depuis votre plus tendre enfance, vous avez porté des chaussures. Vous vous souvenez peut être même de votre première paire de baskets, de votre première paire de sneakers : une semelle bien épaisse et une camisole de mousse jusqu'à la base de la cheville. Dans certaines régions du monde pourtant, on ne porte pas de chaussures. De récentes études ont démontré que marcher **pieds nus** causait bien moins de tort au corps humain que de marcher chaussé. Explication.



Trois vérités quant à nos chaussures capitonnées

- Courir en running soumet les articulations et le squelette à plus de contraintes que de marcher avec des talons aiguilles
- 9 athlètes sur 10 se plaignent de douleurs articulaires au cours de leur préparation pour un marathon
- Le fait de porter des chaussures matelassées et capitonnées de mousse n'est basé sur

aucun argument scientifique

Brève histoire de la chaussure de sport

Il y a quelques 200 000 ans, notre cousin le singe se dressa sur ses pattes antérieures pour devenir l'*homo erectus* que l'on connaît : c'est alors pieds nus qu'il parcourt son territoire. Ce n'est qu'aux environs de 8000 avant notre ère qu'apparaissent les premières formes de chaussures - des sandales tressés en matière végétale selon toute vraisemblance.

Opérons un grand bond en avant. C'est à la fin du XIX^{e} siècle que sont créées aux Etats-Unis les premières chaussures à semelles de caoutchouc, et en 1974 que fit son apparition sur les terrains de sport du monde entier la première chaussure de sport matelassée : la
Nike
WAFFLE TRAINER
. Pour l'anecdote, c'est en versant dans un moule à gaufre un mélange à base d'uréthane – plastique lourd, dur et résistant – que le co-fondateur de Nike et coach d'athlétisme
Bill Bowerman
mit au point le matériau qui allait révolutionner la basket. La semelle ainsi créée, souple et amortissante, pousse désormais les coureurs à attaquer leur mouvement par le talon et non plus par l'avant du pied.

Début 2005, **Vibram** lance sa **FIVE FINGERS** : une chaussure de sport à doigts de pieds et à la semelle extra-fine. Quelques mois plus tard, c'est au tour de
Nike
d'investir le marché de la chaussure minimaliste (ou
barefoot
: pieds nus) avec son modèle
FREE
. Le
barefoot
représente aujourd'hui une industrie d'1,7 milliard de dollars.

En 2012, le pied nu est tendance. Et rentable.



Running vs. *barefoot*

Lorsque vous courez en running, votre pied est pointé vers le haut lorsqu'il touche le sol : c'est donc sur le talon que s'opère le contact initial – causant le long de la jambe **un choc jusqu'à trois fois le poids de votre corps**
. L'impact talon-sol revient près de 600 fois par kilomètre couru. Coïncidence ou non, les ruptures du talon d'Achille ont augmenté de 10% depuis les années 1970, période à laquelle les chaussures matelassées virent le jour. Des enquêtes médicales ont également montré que courir chaussé de baskets traditionnelles accentuait les contraintes dues à la rotation interne des hanches de 54%, celles dues à la flexion des genoux de 36% et celles dues à leur écartement de 38%.

En courant pieds nus (ou chaussé de chaussures minimalistes, ou *barefoot*) par contre, le pied est plus relâché lorsqu'il touche le sol : la réception se fait donc sur l'éminence métatarsienne (la jointure entre les orteils et la plante du pied). Celle-ci va s'aplatir au moment du contact, absorbant ainsi le choc.
L'énergie dépensée en courant pieds nus serait réduite de 4%

.

Le *barefoot* conserve toutefois quelques **bémols**. Bien que les chaussures minimalistes amortissent d'avantage qu'un pied nu, un choc reste un choc et demeure néfaste pour les articulations – à fortiori s'il est répété très souvent comme dans le cas de la course à pied (près de 600 chocs pied-sol par kilomètre couru). Par ailleurs, la course pieds nus ou minimaliste peut augmenter la pronation du pied et favoriser le risque de blessures de l'arrière-pied (entorse, traumatisme, fracture). On appelle pronation la façon dont le pied se déroule vers l'intérieur lorsque l'on marche ou court : ce mouvement permet d'atténuer le choc du contact initial entre le pied et le sol. Le degré de pronation varie d'une personne à l'autre, mais un pied peu maintenu – ou pas habitué au *barefoot* et donc pas assez tonique – peut avoir tendance à devenir sur-pronateur et risquer alors d'avantage de blessures.

Attention néanmoins. N'allez pas tout de suite vous précipiter sur une paire de Vibram FIVE FINGERS ou de Merrell BAREFOOT pour votre prochain trail ou votre marathon dominical : le passage à une chaussure minimaliste doit se faire **progressivement** – en quelques mois. Laissez le temps à votre corps de se faire aux changements mécaniques et à votre pied et cheville de s'adapter aux nouvelles exigences articulaires et musculaires.



Consultez la source sur ZeOutdoor: Chaussure minimaliste ou running traditionnel Libérez vos pieds