

Les must de la semaine :  
Munich en a dans le ventre, les blousons croppés,  
la Ford Mustang Shelby GT...

# tendances

N°  
1836

23/09  
2017

QUAND LE SPORT SE MÊLE DE CE QUI VOUS REGARDE



## LES PIEDS DANS LE PLAT

Pieds nus, en sandales ou équipés de semelles symboliques, une frange d'irréductible joggers prône un retour aux sensations originelles de la course.

PAR BRUNO GARAY. PHOTOS JULIEN FAURE

**À** la façon de Robinson, héros de *Vendredi ou les limbes du Pacifique*, de Michel Tournier, qui se love dans un tunnel de boue pour mieux embrasser la terre matrice, le coureur minimaliste aime revenir à l'état de nature. Il donnerait volontiers pour retourner à cet âge de la protohistoire où les chaussures ne servaient en rien pour aller d'un point A à un point B. Courant sur les traces d'un chevreuil, nos ancêtres chasseurs maîtrisaient l'endurance. Ils savaient aussi sprinter pour échapper à l'auroch belliqueux. Toujours pieds nus, tel cet athlète à la chevelure blonde qui hante chaque matin les allées du parc Montsouris, à Paris. «Tout le monde le connaît, sourit Benoît Quémar, consultant en entreprise et coureur minimaliste. C'est "Rahan". Quelle que soit la météo, il court torse nu, sans chaussures. Libre comme l'air. »

Le jour où on fera mettre des pompes à Rahan n'est pas venu, on vous le dit. Comme lui, ils sont des centaines en France à vouloir se passer de ces systèmes d'amorti et autres semelles thermo-moulées qui transforment les chaussures de running en édretons surdimensionnés. L'ennemi est l'excès de «drop» (la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied dans la chaussure), à leurs yeux responsable des douleurs récurrentes aux genoux, hanches ou dos auxquelles tout runner semble devoir se résigner. «On nous a conditionnés pour courir avec des chaussures trop amorties, qui imposent de poser le talon en avant. Or, c'est une aberration, déplore Florence Morisseau, kinésithérapeute à la Clinique du coureur, à Paris. Il faut courir en plaçant d'abord l'avant du pied. À vouloir trop protéger le talon, on a affaibli toute la chaîne : muscles du pied, tendon d'Achille, mollets...

Bilan : trois runners sur quatre avouent souffrir de blessures. »

Marathonien confirmé, Benoît Quémar s'est intéressé à la course minimaliste il y a deux ans, après qu'une micro-fissure dans le ménisque due à la répétition des



séances l'a empêché de courir à sa guise. Un passage par des chaussures plates (garnies de semelles n'excédant pas 1,5 mm) puis un autre par des sandales de course (sorte de tongs fermées par une lanière à l'arrière du talon), et tout va mieux, merci. «J'ai supprimé la cause du mal. J'enchaîne à nouveau toutes distances, quel que soit le terrain. »

Comme lui, Leslie Slater était condamnée à ne plus courir. Trop de micro-chocs répétés pour cette hôtesse

de l'air d'Air France passionnée de course. Depuis qu'on lui a conseillé de se convertir aux semelles plates, plus rien n'arrête la nouvelle championne du minimalisme. On a vu Leslie en «finisher» à sandales au marathon des Sables, en vibram five fingers (chaussures à orteils), pour le fun, dans les rues de Paris, mais aussi pieds nus (barefoot) au marathon du Médoc. Ce qui lui a demandé beaucoup d'abnégation. On ne passe pas de platform shoes de

running à des planches en un claquement de doigts de pied. En minimalisme, on appelle cela «faire sa transition». «Pendant des mois, on se réapproprie avec humilité les bons réflexes : ne plus courir sur le talon, mais sur l'avant du pied, explique Christian

## « ON SE RÉAPPROPRIE LES BONS RÉFLEXES : COURIR SUR L'AVANT ET NON PLUS SUR LE TALON »

**Christian Harberts, coureur pieds nus**



Course en toute légèreté au parc Montsouris.  
À droite, Christian Harberts,  
fondateur du site [courirpiedsnus.com](http://courirpiedsnus.com)



Harberts, auteur du blog Courir pieds nus. Pour moi, ça a marché. Je n'ai plus eu de blessure depuis ma transition, malgré des distances élevées : 3000 km dont les deux tiers pieds nus. Mais je ne le conseille pas à tout le monde. Il s'agit d'une démarche personnelle. Presque philosophique.»

«Dans la pratique, il faut accepter de changer sa façon de courir, explique Jean-Rémy Ricordel, de la boutique parisienne Comme Pieds Nus, spécialisée dans l'équipement minimaliste. Avec des five fingers, ce sont les mollets qui font naturellement office d'amortisseurs. Après quelques minutes, cela tire nécessairement. Il faut donc être patient.» «On fait des foulées beaucoup plus rapides qu'avec des chaussures amorties», souligne Jean-Philippe Lefief, traducteur français de la Bible du minimalisme, *Born to Run*, de Chris McDougall, sorti en 2012. Si, équipé de chaussures traditionnelles, on fait 150 pas par minute, le rythme passe à 180 avec un modèle à indice minimaliste. Bref, faut accélérer la cadence. «On réapprend à courir de façon plus technique, ce qui permet d'être économe de ses gestes, d'éviter la blessure et de se faire plaisir», conclut Lefief.

Le 8 octobre est organisée une initiation au running minimaliste dans le bois de Vincennes (infos sur [courirpaleo.fr](http://courirpaleo.fr)). Si vous êtes en âge de galoper, n'hésitez pas. On y courra en sandales, pieds nus, et dans la bonne humeur. Rahan, si tu nous lis. ● [bgaray@lequipe.fr](mailto:bgaray@lequipe.fr)