

Demier article d'une série de trois

# Courir mieux avec des chaussures minimalistes?

Depuis quelques années, le monde de la course est touché par un changement majeur dans le domaine des chaussures. Après des années à nous faire vendre des chaussures (dites modernes) censées nous permettre de courir sur un nuage, on nous promet maintenant de retrouver le plaisir de courir pieds nus. Les chaussures dites minimalistes répondent à ce besoin en permettant aux pieds et chevilles de réaliser un mouvement plus naturel. Elles sont maintenant offertes par la majorité des fabricants et retrouvées dans la plupart des boutiques de course. Mais sont-elles vraiment la solution aux problèmes des coureurs? Dans l'état actuel des connaissances, il semble bien que la réponse soit non.

Les chaussures minimalistes, en offrant un minimum de support, d'amortissement

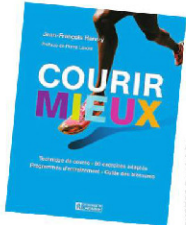
et d'élévation entre l'avant et l'arrière, permettent de profiter des mécanismes naturels d'amortissement et de stabilisation. En gros, c'est le corps qui fait le travail et non les chaussures. À la base, l'idée est bonne. Elle est applicable, à condition de commencer à un jeune âge, ou d'y aller très graduellement. Lors de



mes observations de coureurs en Afrique, j'ai pu constater à quel point le corps (même pieds nus) est adapté à la course.

Toutefois, notre réalité occidentale est bien différente. La grande majorité des coureurs se sont adaptés à marcher et courir avec des chaussures dites modernes.

**Conséquences:** des pieds endormis et peu mobiles, ainsi que des tendons et muscles trop tendus. Le choix le plus sûr est alors de garder un minimum de stabilité et d'amortissement. Si vous êtes



PHOTOS Camille Lalonde

tentés par les minimalistes, soyez prudents et choisissez plutôt des modèles qui offrent une transition très graduelle. Afin de bien choisir vos chaussures, suivez ces trois clés!

- 1 Allez dans une boutique spécialisée, où un conseiller pourra vous regarder courir avec les chaussures.
- 2 Essayez plusieurs modèles et marques de chaussures, vous serez surpris des différentes sensations.
- 3 Faites l'essai des chaussures en fin de journée, car les pieds ont un volume plus important à ce moment.

En terminant, gardez à l'esprit que le plus important n'est pas les chaussures, mais bien les pieds et le corps qui les chaussent. Bonne course!

— JEAN-FRANÇOIS HARVEY, collaboration spéciale

**ST-LÉONARD TOYOTA** certifiée TOYOTA

7665, boulevard Lacordaire ST-LÉONARD QC **514-253-8696**  
Fin de semaine: 514-688-6771

**BLITZ DU PRÉSIDENT**  
Spéciaux de la semaine  
www.stleonardtoyota.qc.ca  
Taux à partir de 1,9%\*

Toute échange accepté  
**MEILLEUR PRIX EN VILLE**

À partir de **1,9%\*** d'intérêt

**LIQUIDATION SPÉCIAL DU PROPRIÉTAIRE**

**New!**

<p><b>2011</b> Sienna LE Mini-Fourgonette <b>23 995\$*</b></p> <p>35 787 KM P3233</p>	<p><b>2013</b> Mazda CX-5 Touring Sport Utility VUS <b>23 995\$*</b></p> <p>9 212 KM 13366A</p>	<p><b>2010</b> Toyota Yaris <b>10 995\$*</b></p> <p>Manuel 49 849 KM P3224</p>	<p><b>2010</b> Toyota Yaris Hatchback <b>9 495\$*</b></p> <p>57 678 KM P3178</p>	<p><b>2009</b> Toyota Yaris LE à hayon <b>11 995\$*</b></p> <p>8 692 KM 7725</p>	<p><b>2006</b> Honda Accord EX V6 <b>10 995\$*</b></p> <p>118 860 KM 13004A</p>	<p><b>2010</b> Toyota Corolla Sedan <b>10 995\$*</b></p> <p>Manuel 35 060 KM P3180</p>	<p><b>2010</b> Toyota RAV4 Ltée VUS <b>22 995\$*</b></p> <p>40 657 KM P3244</p>
<p><b>2009</b> Nissan Cube Wagon <b>10 495\$*</b></p> <p>83 689 km 13298A</p>	<p><b>2010</b> Toyota Matrix <b>13 995\$*</b></p> <p>30 702 KM P3213</p>	<p><b>2008</b> Pontiac Montana V6 4DR <b>8 995\$*</b></p> <p>80 899 KM 13126A</p>	<p><b>2009</b> Toyota corolla CE <b>11 995\$*</b></p> <p>37 784 KM P3211A</p>	<p><b>PLUS DE 30 COROLLA EN INVENTAIRE</b></p> <p><b>Occasion en Or</b></p> <p><small>*** Financement sur 72 mois taxes incluses, paiement par semaine ** Paiement par semaine financement sur 60 mois * Taux d'intérêt à 1,9% sur certains modèles d'occasion certifiée Toyota détaillée chez votre concessionnaire</small></p>			