

QUÉBEC

AVRIL 2011

MARIE-MAI LIBRE ET GLAM

**LES PROFS
NOS SUPER
HÉROS!**

**CÉLINE BONNIER
ET CLAUDE LEGAULT
ENTREVUE SEXY**

**MODE
65 PAGES
DE COUPS DE CŒUR**

**LE DERNIER CHIC
AUX ÉTATS-UNIS
LES CAMIONS
GASTRONOMIQUES**

**JET-SET
UN DÉFILE
HAUTE
COUTURE?
ON A ADORÉ
L'AVENTURE!**

**BEAUTÉ
TOUTES LES
TENDANCES
PRINTEMPS
DÉCRYPTÉES**

4,59 \$



PP40064924



COURIR (PRESQUE) PIEDS NUS

C'est la dernière tendance en matière de jogging: courir avec des chaussures minimalistes. Le point sur la question.

TEXTE: CATHERINE GIRARD

Vous avez peut-être déjà croisé un coureur portant aux pieds de drôles de machins moulants à cinq doigts. On les appelle les chaussures minimalistes. Leur but: réduire au minimum l'espace entre le pied et le sol, pour courir comme si on était pieds nus.

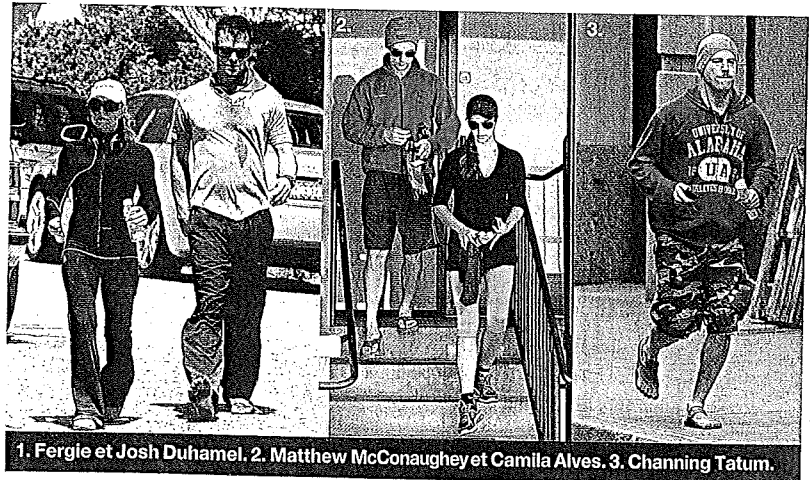
Ce type de chaussures ne date pas d'hier. Avant les années 1970, la plupart des espadrilles étaient faites en cuir souple et possédaient une semelle fine. Puis, en 1979, Nike a décidé de munir de poches d'air les semelles de ses baskets: les fameux Nike Air étaient nés! Les compétiteurs sont rapidement entrés dans la danse, et les chaussures de sport grand public sont devenues de plus en plus technos.

Pratiquement disparues, les espadrilles minimalistes reviennent aujourd'hui à la mode, surtout aux États-Unis. Cet engouement découle en grande partie du succès du best-seller *Born to Run*, du coureur Christopher

McDougall, un ancien correspondant de guerre qui collabore aujourd'hui au magazine *Men's Health*. Résultat: leurs adeptes courent maintenant les rues à New York, à Boston et à Los Angeles. Des célébrités, dont le très sexy Channing Tatum, ainsi que Matthew McConaughey et sa superbe femme, Camila, ont elles aussi adopté ces baskets nouveau genre.

UNE FOULÉE AMÉLIORÉE

Les athlètes de haut niveau ont toujours couru avec des espadrilles minimalistes. Comme l'explique Blaise Dubois, physiothérapeute spécialisé en course à pied, ces chaussures sont plus légères, ce qui entraîne une dépense d'énergie moins élevée. Selon le podiatre Charles Faucher, elles ont également pour effet de ▷



1. Fergie et Josh Duhamel. 2. Matthew McConaughey et Camila Alves. 3. Channing Tatum.

renforcer les muscles du pied qui, sans le support du rembourrage, doivent apprendre à mieux contrôler le mouvement. Or, qui dit pieds plus puissants dit meilleure propulsion. Et performance accrue.

Certaines études démontrent aussi que les souliers minimalistes réduisent le risque de blessures liées à la pratique de la course à pied. «L'homme est conçu pour se mouvoir pieds nus. Le port de chaussures à semelles épaisses modifie notre façon naturelle de courir», explique François Prince, biomécanicien enseignant au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal.

Avec des souliers de sport classiques, nous avons tendance à atterrir sur le talon. Avec des chaussures qui se rapprochent du pied nu, c'est plutôt la plante du pied qui touche le sol en premier. Les chocs sont ainsi mieux absorbés.

Le hic, c'est que des dizaines d'années de marche et de course avec des chaussures aux semelles épaisses laissent des traces. Le principal inconvénient des baskets minimalistes est donc que la transition ne peut pas se faire du jour au lendemain. «Il faut y aller en douceur, sinon on risque de se blesser», conclut Charles Faucher. □

Quelques conseils pour partir du bon pied!

Trouvez la chaussure qui vous convient Il y a autant de formes de pied qu'il y a de gens. L'idéal est donc d'essayer plusieurs modèles. Une bonne adresse?

La Boutique Endurance, à Montréal (6579, rue Saint-Denis, 514 272-9267 ou www.boutiqueendurance.ca).

Les boutiques de plein air Sail (www.sail.ca) offrent aussi quelques modèles, dont les Vibram. Sachez que certaines marques, comme Kigo et Terra Plana (dont les modèles Evo et Neo sont parfaits pour la course), ne sont offerts qu'en ligne, sur www.kigofootwear.com et www.terraplana.com.

Méfiez-vous des imitations Quelques grandes marques d'espadrilles tentent

de profiter de la popularité croissante des chaussures minimalistes pour vendre de «faux» modèles du genre. Pour vous aider à les débusquer, consultez le site de La clinique du coureur, section chaussures recommandées: www.lacliniqueducoureur.com.

Commencez tranquillement C'est le mot d'ordre. Blaise Dubois suggère de faire une minute de course minimaliste durant votre prochain entraînement. Au cours de votre deuxième sortie, augmentez la durée à deux minutes, et ainsi de suite.

N'oubliez pas les étirements Comme l'explique François Prince, le port de talons hauts raccourcit le muscle du mollet. Puisque les chaussures minimalistes

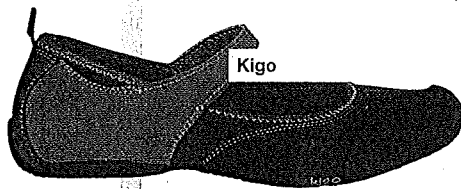
sont plus près du sol, elles ont l'effet contraire, d'où l'importance de bien étirer les muscles situés à l'arrière de la jambe.

Aérez vos orteils! En profitant de chaque occasion d'être nu-pieds, vous faciliterez votre transition vers le minimalisme.

«PIEDS NUS, JE ME SENS LIBRE!» Vanessa, 28 ans

«J'ai commencé à courir pieds nus il y a deux ans. Depuis, mes mollets sont devenus aussi solides que le roc. Sans le support des chaussures, mon équilibre s'est aussi beaucoup amélioré. Mais au-delà de l'exercice physique, ce type de course est pour moi une thérapie pour le corps et l'esprit. Je me sens libre, espiègle et sexy!

Pour m'aider dans ma transition vers la course pieds nus, j'ai utilisé des chaussures minimalistes. Je me suis procuré une paire de Vibram FiveFingers pour courir dehors durant l'hiver. J'adore le confort de ces chaussures; on dirait des gants. Leur look me plaît beaucoup, et j'aime bien quand les gens m'abordent lorsque je les porte. Malgré tout, dès que le temps le permet, je préfère courir pieds nus. En effet, même si leur semelle est très mince, on perd beaucoup de sensations avec des souliers. Cela dit, je ne peux pas vraiment faire une croix sur les espadrilles classiques. Je m'entraîne pour un ultramarathon et je ne suis pas encore capable de parcourir cette distance uniquement pieds nus ou avec mes FiveFingers.»



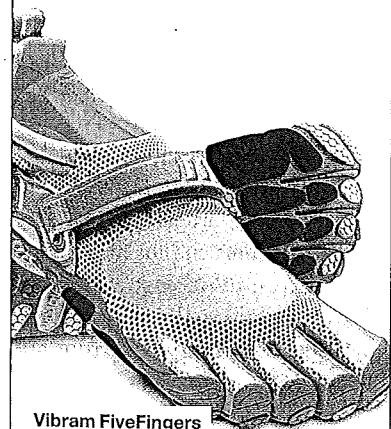
Kigo



Terra Plana Evo



Terra Plana Neo



Vibram FiveFingers