

## Courir pieds nus ou en chaussures minimalistes

par Bruno Chauzi



**Courir pieds nus** ou en **chaussures minimalistes** corrige les erreurs de posture et d'appuis occasionnées par les sensations des chaussures de sport classiques. Le **mal de dos** et les **douleurs musculaires** disparaissent par la pratique de la marche et de la course pieds nus.



Courir pieds nus permet aussi d'**affiner les jambes** grâce au type de contraction musculaire provoqué.

### Pourquoi courir pieds nus ou en chaussures minimalistes?

#### Avantages à courir pieds nus pour la prévention des blessures

#### Conseils pour débiter

#### Les chaussures minimalistes pour commencer

#### Comment courir avec des chaussures minimalistes?

#### Bien courir en chaussures minimalistes c'est tout simplement bien courir!

#### Préparation physique spécifique à la course minimaliste

#### Durée des premières séances réalisées pieds nus

#### Conduite à tenir face à la douleur

#### Liens externes

#### Conseils sportifs

### Pourquoi courir pieds nus ou en chaussures minimalistes?

Le pied libéré a une résistance aux chocs comparable à celle de la main. Les **coups** ne sont ni plus, ni

moins douloureux. De plus, l'accès de la peau à l'air, l'aspérité du sol et la fraîcheur de l'eau nous rendent **résistants** aux refroidissements, aux mycoses et aux varices.

Après une heure de course, le pied s'échauffe, gonfle de 8 % et transpire de 15 grammes de sueur. Ce sont autant de causes d'inconfort à l'intérieur d'une chaussure que les coureurs pieds nus ne connaissent pas. La peau est un organe sensoriel. Elle contient des récepteurs de pression et de température. La peau du pied en contact direct avec le milieu extérieur (sol, écorce d'un arbre, végétation) donne des informations sur ses caractéristiques, chaud, humide, glissant, friable. C'est une source de **plaisir** mais aussi d' **informations** utiles sur l'environnement.



Le corps humain est naturellement prévu pour les déplacements pieds nus. On observe lors de la marche une flexion des orteils, le grip, qui améliore l'adhérence et l'efficacité du pas. Pendant la course, le développement de la foulée est plus dynamique; la **plante** entre en premier en contact avec le sol, puis le **talon** touche le sol, enfin le talon se relève et la plante puis les orteils propulsent le coureur. Le temps d'appui au sol ainsi réduit permet aux muscles des **cuisses**, des **mollets** et des **fesses** de ne pas prendre de volume tout en étant très toniques. Courir pieds nus permet ainsi d'**affiner les cuisses**.

Lorsque l'on pratique la course pieds nus le pied s'adapte à la surface sur laquelle on court. Cette faculté d'adaptation du pied permet d'éviter les **traumatismes** des membres inférieurs et de la **colonne vertébrale**. En recueillant une information, le pied l'amortit et permet une adaptation de tout le corps.



## Abebe Bikila pieds nus à Rome en 1960

### Avantages à courir pieds nus pour la prévention des blessures

1. Absence d'**ampoules**, frottements, hématomes dus aux chaussures
2. Disparition de l'**ongle noir**, un saignement sous l'ongle qui cogne au fond de la chaussure
3. Réduction des causes de déformations des pieds (hallus valgus, oignons, œils de perdrix)

Les informations données par la peau du pied en contact direct avec le sol ainsi que celles provenant des mécano-récepteurs contenus dans les muscles, les tendons et les articulations, améliorent la perception de la position du pied dans l'espace. Cela diminue le risque d'**entorse**. De plus, l'entraînement des circuits nerveux et des muscles permettant les corrections rapides de positionnement du pied renforce le contrôle des articulations.



Se déplacer pieds nus évite les problèmes de **posture** liés au port des chaussures. Ces problèmes sont dus notamment au **talon**, absent sur les chaussures minimalistes. Ils sont responsables de **tendinite**, de **contractures musculaires**, de douleurs au niveau des genoux et des hanches ainsi que de **lombalgie** due à l'avancée du centre de gravité et au **dysfonctionnement musculaire** des muscles spinaux et lombaires. Ces problèmes de lombalgie sont évidemment décuplés avec le port des talons hauts

### Conseils pour débiter

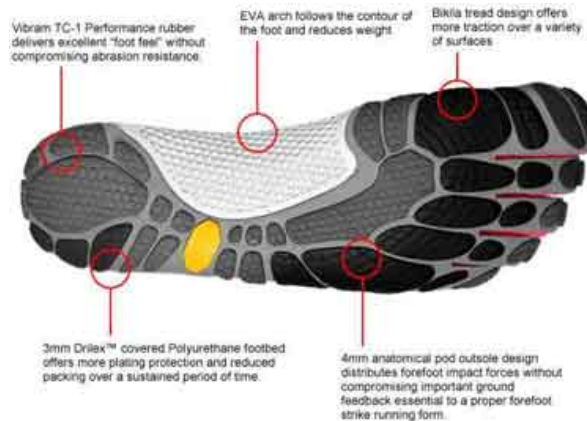
#### Les chaussures minimalistes pour commencer



Bien que la course pieds nus soit naturelle, certains individus n'ont pratiquement jamais couru pieds nus. Une transition nécessaire est l'utilisation de **chaussures minimalistes** ou de chaussures de type compétition, très fines et légères.



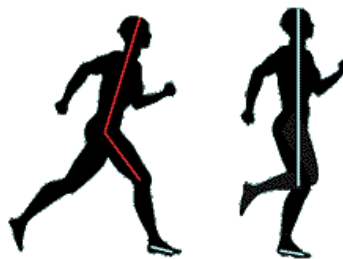
Quand je ne cours pas pieds nus j'utilise les Vibram Fivefingers Bikila LS ou des chaussures de trail dont le **drop**, c'est à dire la différence entre l'avant et l'arrière de la chaussure, est de 4 mm, les Saucony Kinvara TR



Mes chaussures minimalistes, les Vibram FiveFingers Bikila LS et les Saucony Kinvara TR

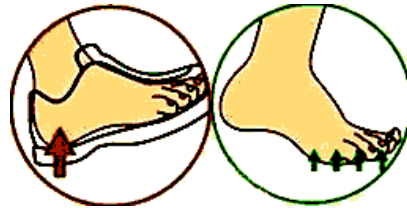
Parce que le temps de contraction musculaire est **court** et **explosif** du fait de la faible épaisseur de leurs semelles les chaussures minimalistes sont aussi les seules véritables **chaussures pour maigrir**. En effet la forme du muscle est étroitement dépendante de la **durée** de sa contraction; des gestes explosifs exécutés le plus rapidement possible donnent des muscles toniques, fins et longilignes.

### Comment courir avec des chaussures minimalistes?



1. Ne pas tenter de rebondir sur l'avant du pied
2. Garder le buste vertical
3. Réduire l'amplitude de la foulée habituelle d'un tiers environ
4. Augmenter la fréquence des foulées en se rapprochant de 180 foulées par minute

**Bien courir en chaussures minimalistes c'est tout simplement bien courir!**



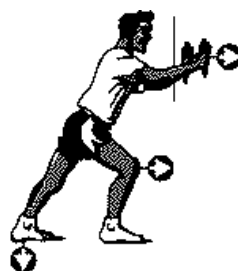
Les qualités de pieds sont essentielles pour courir à l'économie, vite et sans se blesser. L'utilisation des chaussures minimalistes ou la course pieds nus sont des **révélateurs** de ces qualités. Si l'on court en **cycle arrière**, en s'écrasant et en allant taper le sol avec le talon, la sanction est immédiate et se traduit par des contractures, tendinites et autre mal de dos car, à chaque foulée on encaisse **2 à 3 fois le poids de son corps**. Au contraire, en courant pieds nus et en atterrissant sur l'avant du pied les muscles, mollet, cuisses et fessiers, contrôlent l'abaissement du corps et surtout du talon. **L'effet ressort** fourni par la voûte plantaire, la cheville, le genou et la hanche soulage ainsi les articulations.

Bien courir en chaussures minimalistes c'est tout simplement **bien courir** et pour cela il faut:



1. attaquer avec le **milieu du pied**
2. réagir au contact du sol par un **appui dynamique**, le griffé, accrochant le sol et orienté vers l'arrière
3. **effleurer** le sol avec le talon
4. faire **reculer** le pied dans la chaussure, si on en a une;-)
5. être **gainé**

### Préparation physique spécifique à la course minimaliste



Afin de prévenir une **contracture au mollet** ou une **tendinite**, troubles qui surviennent si on ne respecte pas une certaine **progressivité** dans le passage entre chaussures de sport classiques et chaussures minimalistes, il sera bon d'insister sur des exercices d'**étirement et de renforcement des mollets**, des **exercices de saut à la corde** ainsi que des **squats** partiels; le squat partiel ou quart de squat est un squat dont l'amplitude varie entre une flexion de quelques degrés et une flexion qui amène les cuisses à

l'horizontale.



Parmi les exercices visant à améliorer la foulée de course il faudra surtout faire les classiques **foulées bondissantes** mais aussi des **courses jambes tendues** pour renforcer les **muscles postérieurs de la jambe** (ischio-jambiers et fessiers). Ces exercices techniques, notamment les foulées bondissantes, sont d'abord à effectuer avec des chaussures à semelles épaisses.



Enfin, parce que la foulée minimaliste sollicite davantage que la foulée normale les muscles du bassin dans l'amortissement et la **propulsion** vers l'avant, il faudra étirer prioritairement le **psaos** et les **abdominaux**.



### **Durée des premières séances réalisées pieds nus**

La peau du pied qui a toujours été protégée dans des chaussures est blanche, fine et sensible. L'adaptation est longue, les premières séances pieds nus devront être très courtes, sur un sol sans difficulté. Les sensations douloureuses ressenties au cours des premières séances sur des terrains très stimulants (petits gravillons par exemple), sont dues non pas à l'endommagement des tissus, mais à l'hypersensibilité de la plante des pieds. Ces sensations disparaissent après quelques temps de pratique.

### **Conduite à tenir face à la douleur**

Toutefois, en dehors de cette sensation particulière d'hypersensibilité, la douleur est un signal de danger qui ne doit pas être ignoré. Dans tous les cas elle doit donner lieu à un examen minutieux du pied et, si elle persiste, à un arrêt de la séance.

Il n'est pas rare de ressentir des **courbatures** inhabituelles les lendemains de sorties pieds nus. Cela est dû au fait que les informations nouvelles envoyées aux muscles impliqués dans la course sont exacerbées, l'efficacité de l'amorti naturel de la **foulée de course** et du capiton plantaire ne remplaçant qu'imparfaitement au début les semelles des chaussures.



Les distances hebdomadaires pourront être augmentées de façon très **progressive**. Par exemple, course pieds nus à faible allure **une séance sur 3 par semaine** durant 5 minutes la première semaine avec augmentation très progressive de la durée et de la vitesse les semaines suivantes jusqu'à 10 minutes.

Mais attention aux excès pour les tendinites!

Il s'agit de développer des parties du corps, peau, circuits nerveux, muscles, qui ont été sous-exploitées durant des années. Cela ne peut se faire que **très** doucement. Tenter d'ignorer une douleur sera contre-productif et provoquera fatalement une blessure. Avec un peu d'assiduité dans la pratique de la course pieds nus, on constatera très vite des transformations dans l'architecture du pied, par exemple l'épaississement du coussin de graisse sous le talon et l'accentuation des courbures qui lui confèrent un plus grand dynamisme.

### Liens externes

La **Clinique du coureur** propose un [guide complet pour choisir vos chaussures minimalistes](#). Plus la chaussure se rapproche du pied nu, meilleure sera la réponse neurophysiologique du pied, mécanisme protecteur essentiel du corps humain.

Le **SurvivalWiki** est une base documentaire sur la survie qui explique, entre autres, comment [Se déplacer pieds nus](#)



### Conseils sportifs

**Les 12 Points Vulnérables du Pied:** Tendinites, bursites, fracture

**Pieds plats, pieds creux:** on rencontre 3 types d'affections du pied: les pieds plats, les pieds creux, le pied d'athlète

**Muscles de la jambe:** Du psoas iliaque au soléaire, tous les muscles de la jambe

g+1 17

### Entrainement-sportif.fr

Musculation

Régime sportif

Course à Pied

Plans et Tests