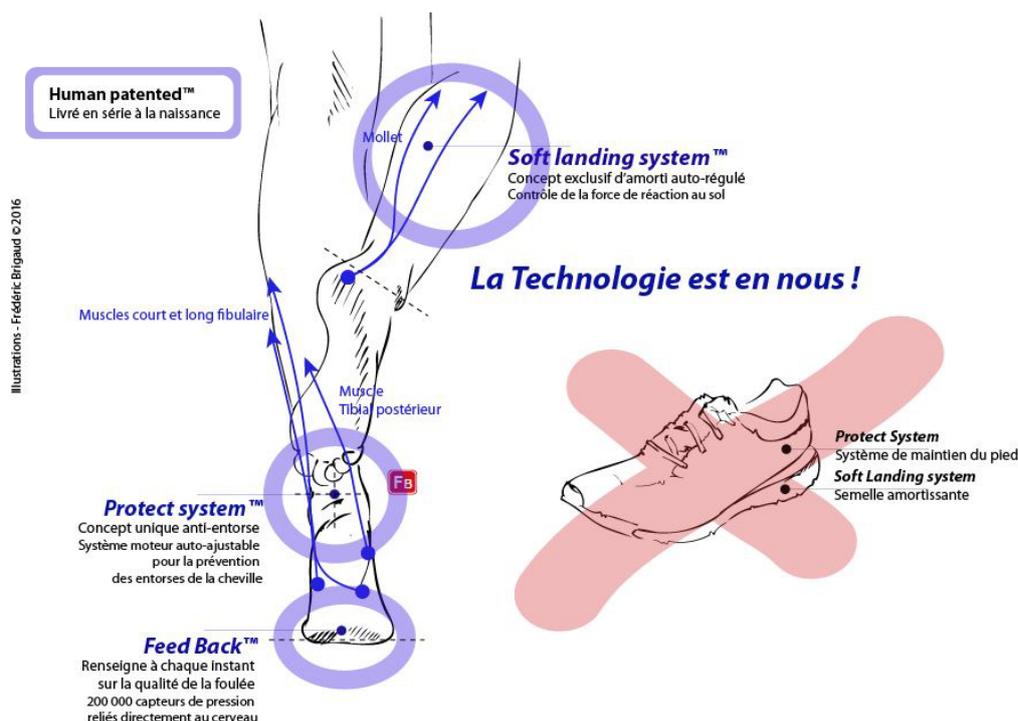


On nous vend à chaque instant **plus d'amorti, de stabilité, de maintien, de ressort, de conduite de la foulée ...** Est-ce réellement vrai et nécessaire ? A écouter les vendeurs et les fabricant on croirait que la chaussure est bardée de technologie sans laquelle nous ne serions que de vulgaires bipèdes aux capacités très limitées, se déplaçant difficilement. Que nous soyons limités, c'est certain ; limités par notre architecture, l'amplitude de nos articulations, la longueur de nos jambes... Autant d'éléments qui entraînent un certain déterminisme. Mais comme dirait Henri Laborit : *''Lorsque les lois de la gravitation ont été connues, l'homme a pu aller sur la lune. Ce faisant, il ne s'est pas libéré des lois de la gravitation mais il a pu les utiliser à son avantage.''* H.Laborit, Eloge de la fuite, P37, Gallimard, 1976. Il en va de même pour notre organisme ; c'est en comprenant davantage ses tenants et ses aboutissants que nous serons à même de potentialiser son utilisation. Par ailleurs, on a trop souvent tendance à confondre assistance et progrès... Mais peut-être annihilons-nous notre sens critique...

Quand le progrès nous fait régresser

Nous ne sommes pas au volant d'une machine, d'une voiture en quête d'assistance (assistance au freinage, radar de recul...) car si la direction assistée, par exemple, est un réel progrès qui facilite la conduite, le fait d'assister le fonctionnement du corps est une erreur. En dehors de toutes pathologies limitant ou altérant le fonctionnement du corps, toute assistance l'affaiblit et le rend dépendant de ce système qui pallie ses déficits et les amplifie, le faisant rentrer dans un cercle non pas vertueux mais davantage vicieux. En effet, pour un rendu semblable l'organisme ne pourra l'obtenir sans cette cale qu'est devenue ici la chaussure, si tant est qu'elle possède la technologie qu'on lui prétend. Par ailleurs le corps, à la différence de la voiture, a la capacité de s'adapter face à un entraînement régulier en renforçant ses muscles ses tendons, son ossature...

Nous pouvons également aborder le sujet sous un autre angle, tout dépend l'objectif que l'on poursuit : développer son potentiel ou simplement gagner une course en utilisant un matériel qui pallierait nos défauts techniques ? Etre le premier ne veut pas dire être à son meilleur potentiel. Quitte à le répéter, plus on assiste l'organisme plus on l'affaiblit. La cale affaiblit le système qu'il soutient celui-ci n'étant plus soumis à aucunes contraintes. Dès que vous enlevez la cale, la mécanique s'effondre de nouveau, voire davantage. Ainsi si vos chaussures stabilisent vos appuis, elles remplacent le système musculaire qui a justement cette fonction. Une chaussure ne devrait pas suppléer le système musculaire. **Une chaussure devrait être neutre c'est-à-dire ni améliorer, ni altérer la stabilité de vos appuis et de ce fait ne rien changer aux appuis que l'on produit.** C'est également nous laisser croire insidieusement que nos défauts de stabilité sont irréductibles et que nous n'avons pas d'autres choix que d'utiliser ce type d'orthèses... Ou encore, que nous sommes trop incultes pour y parvenir.



Ne pas se laisser attirer par le miroir aux alouettes

Rien de tels que quelques tests et votre ressenti pour se rendre compte de ce qu'il se passe. Dans un premier temps, pieds nus, chez vous sur un sol plat et dur, les bras croisés au niveau des épaules, effectuez un test de flexion/extension sur la jambe droite puis sur la jambe gauche afin d'évaluer votre niveau de stabilité et d'équilibre. Puis, dans un second temps, reproduisez le test avec vos chaussures aux pieds et notez la différence de stabilité et d'équilibre par rapport au test précédent. La chaussure peut alors ne rien changer, améliorer ou au contraire altérer la stabilité et l'équilibre. Comme nous l'avons précédemment évoqué, vos chaussures ne devraient ni améliorer, ni altérer votre stabilité ou votre équilibre. Ce test est à reproduire avec l'ensemble de vos chaussures, celles que vous utilisez dans la vie de tous les jours et celles utilisées dans votre pratique sportive. Un test que vous pouvez compléter en courant sur place pieds nus puis avec les chaussures aux pieds.

Du ressort...

On nous vend des chaussures qui dynamisent la foulée. A moins de chausser des prothèses en kevlar semblables à celles d'Oscar Pistorius dont la *déperdition d'énergie est seulement de 9,3% au cours de la phase d'appui alors qu'elle est de 41,4% en moyenne au niveau de la cheville chez des athlètes valides* comme l'énonce le site de IAAF (International Association of Athletics Federations), il semble que l'on exagère sensiblement le phénomène. Faites un test très simple pour ressentir l'effet élastique/ressort inhérent à notre organisme pour peu que l'on utilise efficacement nos propres ressources. Bondissez sur place, pieds nus sur du carrelage (une surface non élastique), à une cadence de 180 bonds par minute. N'hésitez pas à utiliser un métronome que vous aurez préalablement téléchargé sur votre Smartphone pour vous caler à ce rythme.

Maintenez cette cadence de bondissement durant une minute tout en focalisant votre attention sur l'élasticité de vos appuis et l'effort qu'il vous est nécessaire de produire. Une élasticité qui dépend de la gestion de la contraction de vos mollets et de la cadence à laquelle vous produisez ces bonds. Pour mieux le ressentir, changez de cadence de bondissement et passez progressivement de 180 à 140 bonds par minute. L'élasticité, l'effet ressort à plus faible vitesse n'est plus le même et requière davantage d'effort nous obligeant à relancer le mouvement à chaque bond. *La cadence* est donc un élément essentiel si vous souhaitez posséder une foulée dynamique !

Dans un second temps reproduisez l'exercice en ayant les bras ballant et le buste relâché puis tonifiez progressivement votre corps et vos bras. Là encore le niveau de tonicité des bras comme du reste du corps va influencer le dynamisme de vos appuis... Maintenant recommencez le test pieds nus à 180 bonds par minute en adoptant une tonicité corporelle adaptée, et concentrez-vous sur le niveau d'élasticité. Vous pouvez ainsi remarquer que cela vous permet d'obtenir un meilleur rendu élastique musculaire tout en limitant l'effort à fournir. Pour finir, enfiler vos chaussures, recommencez ce test et comparez ! Ont-elles vraiment un effet ressort?

On pourra toujours vous dire que l'effet est différent lorsque l'on attaque par le talon et que l'on court. Pourtant, certaines marques présentent l'effet ressort en faisant rebondir une balle sur de la mousse c'est-à-dire verticalement... Alors essayons de reproduire ce test de bondissement en prenant appui par les talons... On ne retrouve aucune élasticité et il est difficile d'augmenter la cadence, voire impossible, en plus d'être impactant et très fatiguant. Si vous souhaitez inclure un déroulé du pied, du talon vers l'avant-pied, essayez, mais vous n'égalerez pas l'élasticité produite précédemment en vous réceptionnant spontanément par l'avant-pied.

L'effet ressort est en nous et dépend de la technique de prise d'appui que l'on produit (talon ou avant-pied*), de la fréquence des appuis (cadence), du niveau de tonicité du corps dans son ensemble et ce ne sont là que quelques aspects techniques.

**Rappelons au passage que la prise d'appui médio-pied n'existe pas, à moins que vous n'ayez le pied en forme de banane. Je me permets d'insister car nombre de coureurs font la différence entre prise d'appui avant-pied et médio-pied. La prise d'appui s'effectue au niveau de l'arche antérieure du pied (la tête des métatarsiens, les coussinets qui sont à la base des orteils).*

Amortissement

On parle également de l'amortissement (mousse, gel, air,...) afin de limiter l'impact. Lorsque vous effectuez les précédents bondissements sur place à une cadence de 180 bonds par minute, vous êtes en mesure de produire un amortissement optimal, qui se traduit par une absence de bruit et un impact très limité (onde de choc), ou au contraire de taper des pieds. Ceci en fonction de la qualité de la prise d'appui que vous produisez. Maintenant faites de même en atterrissant de nouveau par les talons. Le seul moyen pour limiter l'impact est alors de fléchir fortement les genoux, d'incliner le buste vers l'avant et de lever simultanément les bras. Une gestuelle très peu économique. Retenons qu'en optant pour une prise d'appui avant-pied on est en mesure de gérer plus efficacement la force de réaction au sol. Par ailleurs, le fait de placer de l'amorti sous le talon ne sous-entend-il pas que nous ne sommes pas adaptés à une course talon... Alors pourquoi continuer ?

Exosquelette

Cela va encore plus loin puisque l'on nous suggère dorénavant en *prévention des entorses de la cheville* dans la pratique du Trail le port d'orthèse... à l'image d'un exosquelette que nous enfilions pour aller affronter les dangers du monde environnant. Mais comment alors notre espèce est-elle parvenue à survivre jusqu'à maintenant sans tout cela ? La technologie est en nous, il ne tient qu'à nous de la rendre opérante. Que souhaitons-nous réellement ? Masquer nos faiblesses ou développer notre potentiel ?