

Témoignages AurelForm

« Je cours depuis que j'ai appris à marcher et oui comme tout le monde qui en a la chance 😊

Mes premières running ? mes pieds nus ma fois.....

et quelle sensation de poser pour la première fois mes pieds nus dans le sol .Une véritable sensation d'ancrage mais aussi de liberté! J'allais pouvoir explorer ,découvrir, parcourir de nouveaux horizons...bon au début les premières sorties étaient de véritables ultra trail :le fond de mon jardin !Traversant le jardin de mon père, bondissant au-dessus des légumes et des buttes de pommes de terre pour terminer en allongeant la foulée dans le verger ressentant les caresses de l'herbe légèrement humide .Je m'aventurais également sur le chemin boueux longeant notre jardin et la quelle sensation de courir dans les flaques d'eau mais aussi de ressentir la boue glisser entre mes orteils .Putain que c'était bon .J'étais libre et avec ces " nus pieds" je pouvais aller partout !

J'entends encore ma mère me dire : "tu es encore pieds nus" et oui j'adorais et j'avoue aujourd'hui que j'avais également la flemme de mettre mes souliers Après on se chausseet oui on finit par se blesser par peur des cailloux tranchant, des clous, des morceaux de verreset je ne parle même pas du regard des autres voyant un gamin dans la rue pieds nus

Ah 15 ans j'ai débuté la compétition en effectuant les courses du département avec des running classiques de mémoire j'ai commencé avec des Patrick puis des New Balancesj'ai ensuite longtemps couru avec les Nike Pegasus. Après j'ai découvert qu'il existait plusieurs sortes de foulées "pronateur /supinateur/ universel".

Ma foulée était pronatrice. Il est vrai également que j'avais pris du muscle ! (je dis bien du muscle hein) ...j'avais donc pris un peu de poids....c'est également à cette époque que je me suis lancé sur mes premiers trails (trail des lacs à Gérardmer 55 km).Je courais en NIKE pour pronateur (je me souviens plus du modèle....) J'ai fini par me blesser pour la première fois en 15 ans de course a pied en développant une déchirure de la pointe de la rotule. Après quelques mois d'arrêt j'ai repris la course à pied avec les BROOKS adrénaline mais je sentais que la solution n'était pas là et que la blessure allait revenir .J'ai fini par me documenter et j'ai découvert le concept du minimalisme. J'ai donc acheté mes première Brooks pure flow. Et là j'étais bien ! Moi qui courait "assis" en attaquant par le talon je recommençais à courir comme on dit maintenant médio pied. Et je retrouvais une sensation de liberté et de contact avec le terrain emprunté par mes pas.

Par la suite j'ai voulu aller plus loin dans la sensation de liberté /contact avec le sol et j'ai fini par me procurer une paire de fivefingers. Pour une fois j'ai respecté le mode d'emploi qui précisait qu'il fallait être progressif dans la

pratique. J'ai commencé par les chausser à la maison puis à les prendre dans un sac pour courir 500 mètres avec lors des premières sorties. J'ai ensuite fait des séances de piste .En séance de piste sur du tartan il n'y a rien à dire elles sont parfaites et nous sommes beaucoup plus à l'aise qu'avec des pointes .J'ai également effectué des footings de récupération d'une heure avec les fivefingers ce qui me permettait de bien dérouler le pied, d'être plus souple au niveau de la foulée. On a aussi moins tendance à se tordre la cheville avec ce type de chaussure.

J'ai bien évidemment remarqué que je ne pouvais pas avoir le même type de foulée avec ce modèle de chaussure à savoir que je perdais énormément d'efficacité en descente surtout sur les cailloux ! et oui lorsque la fatigue arrive on a tendance à poser le talon et à être moins concentré ! Avec les fivefingers il faut être présent à ce que l'on fait surtout en terrain accidentéje tiens à dire que le modèle que j'ai est un modèle pour la récupération. Je n'ai jamais essayé d'autres modèles.

Je précise que le talon d'Achille et le mollet sont beaucoup plus sollicités avec ce type de chaussure et qu'il faut donc y aller très progressivement surtout pour les compétiteurs...il ne faut pas avoir peur d'être moins efficace au début ...après je ne sais pas car je ne les ai jamais essayés en compétition. Ce qu'il y a de certain c'est qu'il y a moins d'impact au niveau du dos et que la foulée est beaucoup plus naturelle mais il faut laisser le temps au corps de s'adapter surtout en cas de surpoids et de foulée avec "attaque du talon".

En revanche pour une pratique du running santé elles sont à mon avis très biens car on se rapproche énormément de la course pieds nus avec cette sensation de liberté et de contact avec le sol que je mentionnais supra.

Points négatifs :(avant que je ne découvre les chaussettes fivefingers) je pue des pieds avec lol et la semelle en vibram glisse dangereusement sur certaines plaques d'égouts humides et sur certaines roches humide. C'est typique des semelles vibram (chaussures de marche aussi) et là c'est du véritable verglas!!!!

Je pense sincèrement que les fivefingers s'inscrivent bien dans une démarche de "sport santé" et donc d'écoute de son corps à l'occasion d'une pratique sportive sans cette obsession d'être sur protégé, sur amorti, sur performant.....

J'attends avec impatience une sortie de groupe en five fingers! Merci Aurélie !

Arnaud »