



## TRAIL ET CHAUSSURES

### Choisissez le minimalisme !

**Amateur** et amatrice de trail ayant le choix entre des chaussures dites maximalistes, qui définissent comme très amortissantes, et des chaussures minimalistes, qui sont au contraire très légères, il serait préférable pour vous d'opter pour la seconde option ! Quand on choisit des maximalistes, la «*sensation de sécurité est immédiate, ce qui apporte instantanément un surcroît de confiance, donc de vitesse en descente, mais, à long terme, cette hyperprotection entraîne une atrophie des muscles et des tendons censés assurer le gainage du pied et de la cheville*», indique Jean-Philippe Lefief dans son livre *Trail* (éditions Paulsen, 2019). «*Les chaussures minimalistes, c'est l'inverse. Les adopter, c'est accepter d'être un peu plus lent au départ, de s'exposer davantage aux bobos, mais c'est surtout l'assurance de se forger des pieds forts à long terme.*» Auteure de *Trail, les clés pour performer sans se blesser* (Glénat, 2020), Chloë Lanthier, interviewée ci-contre, partage ces propos et conseille aussi aux traileurs et traileuses de prendre leurs précautions au moment de chausser une nouvelle paire car on n'en change pas du jour au lendemain... «*Si on veut éviter l'apparition de douleurs ou même de pathologies, la progression est essentielle*», assure-t-elle. «*Au début, on court avec ses nouvelles chaussures seulement une fois par semaine puis on remplace son ancienne paire au fur et à mesure.*» # AA