



## édito

Vous avez toujours rêvé d'une lettre d'information sur le barefooting (la marche et la course pieds nus) ? Les animateurs du RIB (le forum et le site) l'ont fait ! Vous pouvez vous abonner gratuitement pour la recevoir automatiquement par mail, et/ou télécharger sur le site une version imprimable (PDF au format A4). Pour ce tout premier numéro (champagne !) nous vous proposons un petit télescopage de témoignages croisés sur la course pieds nus, et un article sur les chaussures minimalistes. Bien sûr, toutes les annonces de balades sont au rendez-vous, et pour vous donner envie elles donnent souvent lieu à de savoureux comptes-rendus à lire sans modération, sur notre site ! Dans le futur, d'autres sujets ne manqueront pas d'être abordés (pourquoi pas avec votre aide ?) pour que cette lettre d'information devienne de plus en plus intéressante, variée, et (nous l'espérons...) appréciée !

## témoignages

Fred, JL, Manu, Chloé : ils ont en commun de pratiquer la course pieds nus, chacun à sa façon. Ils nous font partager leur expérience en répondant à quelques questions, dont voici un aperçu. Ils nous en disent plus sur les précautions à prendre, les bénéfiques qu'ils en tirent, les difficultés rencontrées, leurs souvenirs marquants, etc, dans la version intégrale que vous pouvez lire sur notre site : [www.le-rib.eu/course-pieds-nus-questions](http://www.le-rib.eu/course-pieds-nus-questions)

### ► Depuis quand courez-vous pieds nus ?

**Fred** : Cela fait plus de 6 ans.

**JL** : Un peu plus de 2 ans. J'ai commencé en février 2013, et contrairement à ce qu'on pourrait penser ce n'est pas un mauvais moment pour débuter. En fin d'hiver quand il fait beau la route est tiède, c'est très agréable. Le gros de la progression se fait au printemps, qui est une saison très favorable avant les grosses chaleurs, et on a le temps de passer tous les caps importants avant l'hiver suivant !

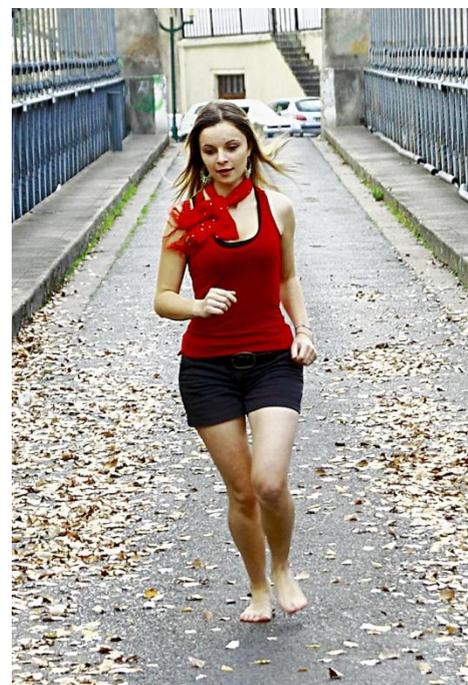
**Manu** : J'ai commencé à courir pieds nus début 2005.

**Chloé** : Je cours depuis longtemps, mais mes premières foulées pieds nus remontent à novembre 2014.

### ► Qu'est-ce qui vous a poussé à courir pieds nus ?

**Fred** : J'ai depuis tout petit évité les chaussures dans la mesure du possible. Il y a quelques années j'ai découvert la course pieds nus, et ça a été une révélation pour moi ! Plus aucune douleur de genoux ni de dos, j'ai appris à courir à partir du moment où j'ai enlevé mes grosses chaussures !

**JL** : D'abord un intérêt pour l'approche minimaliste de la course. Pour les pieds nus, à la fois la curiosité et le constat qu'il était plus facile d'adapter sa foulée et d'éviter d'en faire trop et trop vite pieds nus. Pas facile au début de courir longtemps sur un sol rugueux ! Mais c'est une limite utile, qu'on dépasse ensuite facilement.



**Manu :** La volonté de courir plus efficacement m'a amené à chercher des conseils pour rendre plus efficace ma foulée. De sites internet en sites internet, j'en suis arrivé à comprendre que la course pieds nus pouvait être un bon exercice pour cela. Après une blessure, j'ai décidé d'essayer de courir le plus souvent possible pieds nus, et au bout de quelques mois, de courir tout le temps comme cela.

**Chloé :** La curiosité ! J'ai abordé le monde du barefooting un peu par hasard sur un blog et ensuite sur le forum. Ce que j'ai lu m'a convaincue et donné envie d'essayer.

### ► Combien de temps a duré la transition ?



**JL :** En trois mois on a déjà fait beaucoup de chemin : séances de 45 minutes, intégration de fractions plus rapides par exemple. Déjà suffisant pour prendre beaucoup de plaisir !

**Manu :** Elle fut rapide, au bout de seulement 3 à 4 mois je faisais tous mes entraînements pieds nus avec le même volume qu'avant (mais tout de même moins vite). Mais comme je l'ai dit plus haut, ce fut trop rapide et la fracture de fatigue est survenue. Certains conseillent d'y aller progressivement sur un an, c'est sûrement plus raisonnable pour les gens qui s'y mettent alors qu'ils n'ont jamais pratiqué auparavant d'activité sollicitant les pieds nus, comme c'était mon cas.

**Chloé :** Je n'ai pas été convaincue par le conseil de commencer en mixant la course chaussée et la course pieds nus, ça ne me paraît pas le meilleur moyen pour bien "installer" sa nouvelle foulée et ses nouveaux appuis. Donc pas de vraie transition pour moi ! Mais si on entend par là le temps nécessaire pour retrouver les chronos chaussés, alors la transition n'est pas terminée, et elle ne le sera peut-être jamais, vu que ce n'est plus mon objectif.

## minimalisme

### Chaussures minimalistes, une alternative aux pieds nus ?

*JL nous livre son point de vue !*

Les chaussures minimalistes, dédiées à la course en particulier, ont connu un fort développement depuis quelques années. De très simples sandales à des modèles très spécialisés pour la course en passant par les célèbres chaussures à doigts elles se caractérisent par les éléments suivants : une semelle fine et souple, pas ou très peu de surélévation du talon, un avant pied large. Elles sont aussi plus légères que la plupart des chaussures de course classiques, et se positionnent quelque part entre ces chaussures classiques et les pieds nus.

Il y a eu beaucoup de discussions sur les bénéfices ou au contraire les dangers de la course minimaliste, pieds nus ou chaussé. Sans entrer dans ce débat rarement objectif, imaginons que par curiosité vous ayez goûté au minimalisme et que vous souhaitiez aller plus loin dans cette démarche. Irez-vous pieds nus, en chaussures minimalistes, ou les deux ? La chaussure minimaliste est-elle une alternative aux pieds nus ?

Les chaussures minimalistes ont plusieurs avantages. Elles offrent une expérience de course assez proche de celle qu'on peut avoir pieds nus, mais sans restreindre l'horizon de la pratique. Les terrains difficiles mais souvent les plus agréables peuvent être abordés sans soucis, de même que la compétition où l'effort maximal reste peu compatible avec la course pieds nus hormis sur des revêtements type piste ou macadam urbain. Elles sont aussi utiles lorsque l'hiver rend difficile la course pieds nus. Elles passent totalement inaperçues, ce qui lève une difficulté importante, au moins au départ, de la course pieds nus : gérer le regard d'autrui.

Cependant, un inconvénient majeur de ces chaussures est qu'elles offrent une protection suffisante du pied pour éliminer une large partie des signaux que le corps nous envoie : pieds nus on sait très vite quand il faut s'arrêter, les signaux douloureux sont là pour nous le rappeler. Peu de risque d'en faire trop et d'aller à la blessure ! Par ailleurs, on adopte assez instinctivement une bonne foulée pieds nus. Ce n'est pas le cas en chaussures minimalistes.

Pour conclure, les deux approches sont très complémentaires. Même si on s'oriente plutôt vers les chaussures minimalistes que la course pieds nus, et on peut avoir de bonnes raisons pour cela, les pieds nus sont un précieux outil pour le débutant pour apprendre et fixer des limites, un outil très utile pour le coureur confirmé pour retravailler régulièrement sa foulée, et puis, une fois qu'on a goûté à la course pieds nus, il est des fois où mettre des chaussures est la dernière des choses qu'on ait envie de faire et il serait dommage de s'en priver ! Allez, c'est parti, même pas besoin de choisir !

## **balades à venir**

---

Des rencontres et des balades, conviviales et ouvertes à tous, sont régulièrement organisées en France et en Belgique. Les prochaines auront lieu :

- **à Lyon, le 14 juin**
- **à Paris, le 28 juin**
- **en Fagne wallonne, le 29 août**

Rendez-vous sur notre forum pour plus de précisions et si vous souhaitez vous inscrire !

Et rendez-vous aussi sur notre site pour lire les récits de balades passées, qui vous donneront sûrement envie de participer...

## **nous contacter**

---

Vous souhaitez nous contacter et échanger avec nous ? Rien de plus simple...

Vous pouvez choisir de venir participer à notre forum ([www.le-rib.com](http://www.le-rib.com)) ou nous écrire ([contact@le-rib.eu](mailto:contact@le-rib.eu)). N'hésitez pas à nous faire part de votre avis, et des sujets que vous souhaiteriez voir abordés dans les futures éditions de cette lettre d'information.