

MINIMALISTE OU MAXIMALISTE: QUELLE CHAUSSURE DE SPORT ADOPTER POUR LIMITER LES RISQUES DE BLESSURES?

Publié le 4 décembre 2019



par Christian Du Brulle

À la [Haute Ecole Louvain en Hainaut](#) (HELHa), le Docteur en science de la motricité [Mikaël Scohier](#) s'intéresse de près à la course à pied. Au point d'y consacrer de nombreuses études. La dernière en date portait sur les habitudes et les blessures rencontrées chez les coureurs, en fonction du type de chaussures utilisées.

« De plus en plus de personnes courent », indiquait-il lors de la dernière « journée des chercheurs en Haute École », organisée à Ath par [SynHERA](#) voici quelques jours. « En général, ces personnes se lancent dans cette activité sportive pour être en bonne santé ou pour améliorer leur condition physique. Paradoxalement, de plus en plus de coureurs se blessent lors de la pratique de ce sport. Et ce, malgré les évolutions technologiques des chaussures ». Dans sa dernière étude, il ressort en effet que 48 % des adeptes de la course à pied interrogés ont subi une blessure au cours de l'année écoulée.

Déterminer les facteurs de risque

Le chercheur et sa collègue Isabelle Voogd, également de la [Haute École Louvain en Hainaut](#), ont réalisé un recensement des habitudes et pathologies rencontrées chez les coureurs à pied en

fonction du type de chaussures utilisé. L'objectif étant de définir les principaux facteurs de risque de blessures.

Ils souhaitent évaluer l'effet du type de chaussures sur l'incidence des blessures. Et ce, en fonction de l'indice « minimaliste » des chaussures.

Les chercheurs ont réparti les chaussures de sport en deux catégories suivant une série de critères liés à leur technologie, leur poids, leur souplesse, leur « drop » (la différence de hauteur de la semelle entre le talon et l'avant du pied).

Les chaussures les plus souples, les plus légères et au « drop » quasi nul étant des chaussures minimalistes, c'est-à-dire se rapprochant fort de la course à pied pieds-nus. « D'une part, nous avons la chaussure minimaliste et d'autre part, la maximaliste, dotée de technologie d'amortissement, au talon plus haut, plus lourde, mais aussi dotée d'un meilleur soutien de voûte plantaire », précise le Dr Scohier.



Courir cinq fois ou davantage par semaine ou au contraire moins d'une fois par semaine semble augmenter le risque de blessures. Celles-ci se localisent en priorité au niveau du genou (41 % des cas), de la jambe postérieure (18 %) et du pied (18 %).

Courir peu ou très souvent augmente le risque de blessures

Ils ont ensuite travaillé sur un échantillon de 317 volontaires, essentiellement recrutés dans la région de Charleroi. Ceux-ci ont répondu à une quarantaine de questions en ligne liées à leur âge, leur pratique de la course à pied (fréquence hebdomadaire, distances, performances), leur participation aux activités d'un club, le type de chaussure utilisée, les blessures subies et leurs localisations.

« Qu'il s'agisse de l'âge, du poids, de la taille ou du sexe des coureurs, notre enquête n'a pas permis d'établir une relation entre les paramètres anthropométriques et le risque de blessures », explique le chercheur.

Par contre, en ce qui concerne les habitudes de course, il remarque que le fait de courir cinq fois ou davantage par semaine ou au contraire moins d'une fois par semaine semble augmenter le risque de blessures. Celles-ci se localisent en priorité au niveau du genou (41 % des cas), de la jambe postérieure (18 %) et du pied (18 %).

Léger avantage pour la chaussure minimaliste

Quant à l'influence du type de chaussures, les résultats indiquent une légère différence dans l'incidence des blessures recensées entre le groupe maximaliste (51 %) et celui des minimalistes (39 %).

Un avantage pour la chaussure minimaliste, mais qu'il convient de relativiser par le faible nombre de coureurs déclarant, dans l'enquête, utiliser ce type de chaussures. Sur l'ensemble des personnes interrogées, seules 48 étaient des coureurs minimalistes.

Enfin, l'équipe de l'HELHa note aussi que 46 % des sujets ayant réalisé un changement de chaussures se sont blessés. De quoi leur « conseiller de réaliser une transition lente et graduelle et d'accompagner celle-ci d'un renforcement des muscles intrinsèques et extrinsèques du pied. Le corps humain est constitué de nombreux tissus », rappellent-ils, en guise de conclusion.

En cas de contrainte insuffisante, on assiste à un déconditionnement des tissus, ce qui augmente leur fragilité. En changeant de type de chaussures, il faut donc que l'organisme s'adapte. Ceci est d'autant plus vrai pour les ligaments, les tendons et le cartilage, plus à risque, car ces tissus peu irrigués s'adaptent plus lentement ». À garder en tête avant de se lancer l'an prochain dans un trail ou un marathon... ou les deux !