DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

MINIMALISTE OU TRADITIONNELLE : QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE COURIR ?

Publié le 23 août 2017

par Camille Stassart

SERIE (3/5) Recherche en Hautes Écoles

« La course à pied est une des pratiques sportives les plus exercées dans le monde. Même si on s'adonne à un autre sport, la course en fait généralement partie ». Docteur en science de la motricité et passionné par… la course à pied, le chercheur Mikaël Scohier consacre une bonne partie de ses travaux à cette activité. Des recherches qu'il mène à la Haute Ecole Louvain en Hainaut (HELHa).

« Ma thèse déjà portait sur cette thématique. Je m'étais intéressé aux ajustements biomécaniques et musculaires chez le coureur après un choc inattendu. Comment, par exemple, il s'adapte après avoir marché sur un obstacle ».

Tandis qu'il prépare sa thèse, Mikaël Scohier est engagé à l'Unité de Recherche « Forme et Fonctionnement Humain » de la Haute Ecole Louvain en Hainaut. Cette unité est située à Montignies-sur-Sambre. « J'y ai achevé ma recherche doctorale et commencé à enseigner au département des traitements physiques, dans la section kinésithérapie. Tout en poursuivant d'autres recherches ! »

Le cas du coureur minimaliste

L'un de ses derniers projets concerne l'étude de la cinématique et des blessures du coureur minimaliste.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

« On appelle coureur minimaliste un coureur qui porte des chaussures… minimalistes. C'est-à-dire des baskets très souples, très légères, et sans 'drop', c'est-à-dire sans différence de hauteur, dans la semelle, entre l'avant et l'arrière du pied », expose le chercheur. « L'idée est de se rapprocher le plus possible de la course à pied nu, tout en étant protégé du sol par une petite semelle » résume-t-il.

Le scientifique remarque de nettes différences entre les coureurs minimalistes et ceux optant pour des chaussures plus classiques.

Deux stratégies distinctes pour attaquer le sol

« Les coureurs traditionnels attaquent le sol par le talon », note-t-il. « Avec des chaussures minimalistes, le choc serait trop important. Ces coureurs foulent donc le sol avec le pied à plat, voire avec l'avant du pied ».

Et comme ces chaussures ne jouent pas un rôle d'amortisseur, les coureurs minimalistes se reposent davantage sur leurs articulations pour atténuer naturellement les chocs. Par la même occasion, ils musclent leurs chevilles.

Contrairement aux coureurs traditionnels chez lesquels ce sont les genoux qui sont les plus sensibles, chez les coureurs minimalistes, les blessures surviennent plus fréquemment du côté des mollets et des tendons d'Achille. Des conclusions qui ont été diffusées auprès des clubs de jogging participant à l'étude.

Une recherche sans pression de publication

Les effets que peut avoir la course chez les individus sont particulièrement étudiés en kinésithérapie, que cela soit à l'Université ou en Hautes Écoles.« La Haute Ecole Louvain en Hainaut a pris la décision de miser sur les docteurs afin de développer sa recherche. À l'unité, nous sommes quatre chercheurs sur cinq à avoir un doctorat », précise le scientifique.

« Toutefois, le monde de la recherche en Hautes Écoles n'est pas complètement transposable à celui de l'Université », analyse le Dr Mickaël Scohier. « Notamment en ce qui concerne le statut du chercheur ».

« Environ 40 % de mon temps de travail concerne la recherche », précise-t-il. « Le reste concerne l'enseignement. Je trouve qu'il est important d'enseigner tout en faisant de la recherche. C'est parfois par le contact avec les étudiants que viennent les idées de projets. Et enseigner me permet de diffuser directement mes découvertes », dit-il.

« Un autre avantage de la recherche en Hautes Écoles porte sur l'absence de pression inhérente à la recherche universitaire », estime-t-il encore. "Qu'il s'agisse du choix des sujets de recherches ou dans certains quotas de publications à atteindre".