

# Comme les cinq doigts... du pied

LE LOOK DES FIVEFINGERS NE RESSEMBLE À AUCUN AUTRE. MAIS CETTE CHAUSSURE EST-ELLE VRAIMENT RÉVOLUTIONNAIRE ? ÉCLAIRAGE ET TEST

**V**oulant se déplacer mieux dans la nature, un jeune étudiant italien, Robert Fliri, imagine une chaussure à orteils qui sera développée et commercialisée par la marque Vibram en 2005. Jugées non conformes pour les yachteurs auxquels elles étaient destinées, les Fivefingers vont devenir prisées des coureurs minimalistes qui cherchent à rendre au pied ses lettres de noblesse en l'utilisant de manière aussi naturelle que nos ancêtres qui se déplaçaient sur des longues distances sans la moindre chaussure ou presque.

Si la morphologie humaine a changé depuis cette époque, ce n'est pas le cas de nos pieds. Pourquoi faudrait-il alors porter des chaussures trop fermées et trop protectrices ? Porte-t-on des gants du matin au soir pour protéger nos mains ? Non. Si cela avait été le cas, nous aurions perdu toutes nos sensations tactiles.

## À PIEDS NUS OU PRESQUE

Et Vibram est arrivé avec ce gant de pied constitué d'une semelle plate et souple sans aucun amorti ni aucune technologie de contrôle du pied. Avec les Fivefingers, vous pouvez ainsi retrouver les sensations de votre voûte plantaire, réactiver les muscles de vos pieds et sentir vos orteils qui ne sont plus collés les uns aux autres comme dans une chaussure classique.

Il existe des modèles de Fivefingers pour la course sur route et la salle (Bikila Evo, KSO, KMD Sport...), le trail (Spyridon et Trek Ascent), un usage au quotidien (CVT-Hemp) et pour le sport nautique (Miaori). La philosophie reste la même pour chacun d'entre eux à l'exception du type de laçage, de la respirabilité et... de la semelle adaptée aux différents terrains que vos pieds devront affronter.

## RECOMMANDEZ À CEUX QUI ONT UN INTÉRÊT PRONONCÉ POUR LE MINIMALISME

### DE LA PATIENCE POUR LES APPRIVOISER

Par contre, il vous faudra un temps d'adaptation pour les Fivefingers fassent réellement... corps avec vos pieds et vous offrent du plaisir dans un cadre sportif. Vos muscles du pied et vos mollets travailleront plus, votre foulée va donc logiquement se modifier et plusieurs mois seront peut-être nécessaires pour retrouver votre niveau de performance avec une paire classique. Si, en revanche, vous voulez seulement retrouver des sensations plantaires, commencez d'abord par marcher pieds nus chez vous le plus possible pour réveiller certains groupes musculaires.

En conclusion, les Fivefingers

s'avèrent très intéressantes, tant pour leur conception que leur philosophie. Nous ne les recommandons cependant pas à tout le monde mais seulement aux personnes marquant un intérêt prononcé pour le minimalisme dans le cadre sportif et pour les sédentaires souhaitant retrouver des sensations plus naturelles de marche.

■ Luc Pichon et Fabien Chaliaud

**Type de pied** > Foulée avant-médio pied **Usage** > Entraînement/Compétition **Surface** > Route/Trail/Salle **Poids du coureur** > tout poids **Poids de la chaussure** > 220 grammes **Drop** > 0 mm **Semelle intérieure** > Polyuréthane de 3mm antibactérienne **Tissu** > Polyester respirable et résistant

## ON AIME

- Sensation de courir à pieds nus mais avec le pied protégé
- Course plus naturelle, meilleure foulée, travail plus complet des muscles
- Polyvalentes car elles peuvent être utilisées dans d'autres cadres
- Légèreté et souplesse
- Semelle de qualité pour différents types de terrain

## ON N'AIME PAS

- Nécessite un temps d'adaptation qui peut être parfois trop long pour certaines personnes
- Elle n'est pas adaptée à tous les profils (personnes déjà blessées aux chevilles ou souffrant de certaines pathologies du pied)
- Look particulier
- Difficile à enfiler la première fois

6  
7



**VEZ ESSAYER LES FIVE FINGERS**

trakks  
running | trail | outdoor

www.trakks.be MORE THAN STORES.

running trail outdoor coaching lab conferences travel e-store

BRUXELLES UCCLÉ & ETTERBEEK | NAMUR JAMBES | f t YouTube Join us.

