

# LES CONTRE-PIEDS DE L'EXPERT BLAISE DUBOIS

## ATHLÉTISME

Le Québécois, diplômé en physiothérapie du sport, remet en cause des certitudes. Notamment celles liées aux chaussures.

■ Dans vos conférences, vous remettez en question de nombreuses certitudes (chaussures, cause des blessures, etc). Est-ce de la provocation ou vous basez-vous sur des études scientifiques avérées?

Il y a un peu des deux. La bravade permet de se questionner sur certains sujets et de les explorer en profondeur. Les études, elles, contredisent des connaissances actuelles. On se doit d'apporter des recommandations aux coureurs. Elles peuvent choquer les compagnies de chaussures comme les spécialistes du sport et de la santé.

■ Les chaussures, justement. On nous conseille d'en porter des coussinées qui amortissent les chocs. Or vous préconisez le contraire.

La manière de solidifier les pieds, de les rendre moins paresseux, c'est de les stimuler. Je conseille le port de chaussures minimalistes.

■ Des chaussures minimalistes?

Elles sont légères, flexibles et basses. La chaussure moderne modifie la biomécanique de course. Elle incite à attaquer le sol avec le talon, ce qui est dangereux. La «minimaliste» oblige le coureur à absorber par lui-même et à se projeter davantage sur l'avant-pied.

■ Contrairement aux idées reçues, le coussinage n'est donc pas un mode de protection?

Non, puisque le pied est protégé, cela va l'affaiblir à plus ou moins long terme. De plus, le coussinage de la chaussure transforme la mécanique de course et accroît les risques.

■ Selon vous, l'évolution technologique de la chaussure ne va donc pas dans le bon sens.

Elle a explosé dans les années 1990. Elle est basée sur aucune



**SURPRISE** Selon les études de Blaise Dubois, l'évolution des chaussures ne rend pas service aux coureurs. DR

évidence scientifique. Elle avait pour but de diminuer l'incidence des blessures. Cet avancement a propulsé la chaussure vers un poids, une grosseur et un prix de plus en plus élevé.

■ Vous devez avoir sur le dos toutes les compagnies de chaussures.

Oui, et ça fait du monde puisque je tiens ce discours depuis sept ans. Au début, je bouleversais leur trafic. Mais, aujourd'hui, ces gens sont devenus mes amis. Pourquoi? Parce qu'en Amérique du Nord, notamment, la tendance, depuis un an et demi, s'est portée sur les chaussures minimalistes. Les retombées internationales positives et les témoignages favorables et admiratifs ont inversé la tendance.

■ Cela étant, rien ne prouve qu'une chaussure minimaliste limite plus les lésions qu'une autre. Que répondez-vous à ça?

Qu'il n'y a pas de preuve démontrant que les chaussures modernes,

avec leur support et leur contrôle d'absorption, préviennent ou diminuent les blessures.

■ Mais c'est aussi valable pour les minimalistes!

Des études démontrent que 80% des coureurs qui se blessent sont ceux qui n'ont pas de contact direct avec le sol. Il est donc faux de prétendre que des chaussures coussinées sont préférables aux minimalistes. Des preuves indirectes nous montrent une forte tendance en faveur de ces dernières. L'outil principal pour prévenir la blessure, c'est la quantification du stress mécanique. Cette mesure ne peut se faire qu'avec des chaussures près du sol.

■ L'idéal ne serait-il alors de courir pieds nus?

C'est sûr. Abebe Bikila (champion olympique du marathon en 1960 et 1964) et Zola Budd (5000 m et cross dans les années 1984 à 1986) ont couru sans chaussures. N'oublions pas que nous avons

évolué durant deux millions d'années pieds nus. Cela étant, je vois trois freins à cet absolu: le froid, les surfaces dangereuses et les regards condescendants. Au Québec, je connais deux athlètes qui courent pieds nus. Ils ne sont pas fous, simplement différents.

■ Vous vendez tellement bien la chaussure minimaliste que des compagnies ont dû s'approcher de vous, non?

(Il rit.) Il y en a au bas mot une tonne qui m'a contacté pour en être le promoteur. Bien sûr, j'ai refusé. Je veux garder mon indépendance. ■

Jacques Wullschlegler

**Conférences grand public**

**Genève.** Le 23 mars (19 h 30), à l'UNI MAIL (salle 150).

**Lausanne.** Le 24 mars (19 h 30) à l'UNIL Dorigny (Anthropole, auditoire 1129). Les 25 et 26 mars pour les professionnels de l'entraînement (8 h-17 h, Centre sportif Dorigny UNIL-EPFL).

Organisateur: [www.evaleo.org](http://www.evaleo.org). Infos: [www.lacliniqueducoureur.ca](http://www.lacliniqueducoureur.ca)