



Instructions sur la cotation
des chaussures de course
avec

L'INDICE MINIMALISTE

L'Indice Minimaliste a été développé suite à un consensus d'experts mené par

Jean-François ESCULIER, Blaise DUBOIS, Jean-Sébastien ROY & Clermont E. DIONNE

Juin 2014

A) POIDS

Placez la chaussure sur la balance. Selon la balance, quel est le poids de la chaussure (en grammes)?

5/5 = moins de 125g

4/5 = de 125g à moins de 175g

3/5 = de 175g à moins de 225g

2/5 = de 225g à moins de 275g

1/5 = de 275g à moins de 325g

0/5 = 325g et plus



Fig A-1. Mesure de poids à l'aide d'une balance digitale.

B) ÉPAISSEUR AU TALON

À l'aide d'une jauge d'épaisseur, mesurez l'épaisseur de la chaussure sous le talon en incluant les semelles interne, moyenne (intercalaire) et externe. La jauge doit être placée au milieu du talon d'un point de vue postérieur à la chaussure, et aussi au milieu du talon d'un point de vue latéral.

Une attention particulière doit être prise lorsque la jauge est appuyée sur la semelle externe, puisque le point le plus externe (l'épaisseur la plus grande) doit être considéré.

5/5 = moins de 8 mm

4/5 = de 8 mm à moins de 14 mm

3/5 = de 14 mm à moins de 20 mm

2/5 = de 20 mm à moins de 26 mm

1/5 = de 26 mm à moins de 32 mm

0/5 = 32 mm et plus

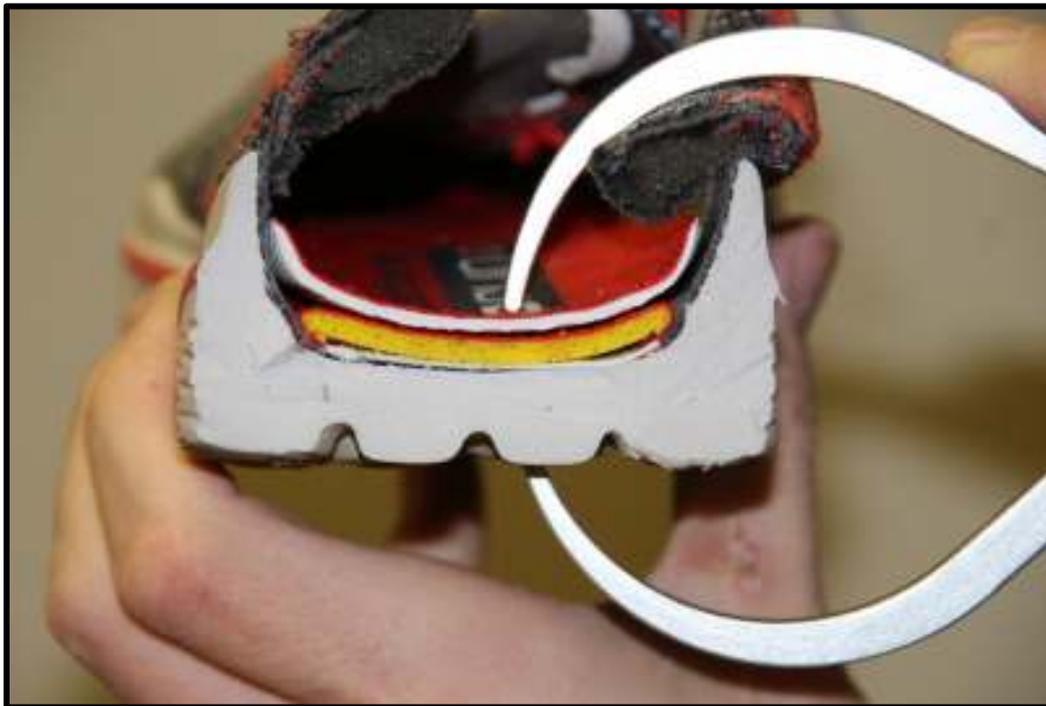


Fig B-1. La jauge d'épaisseur doit être positionnée au milieu du talon d'un point de vue postérieur.



Fig B-2. La jauge d'épaisseur doit être positionnée au milieu du talon d'un point de vue latéral.



Fig B-3. La jauge doit être positionnée au point le plus externe (l'épaisseur la plus grande) de la semelle externe.

C) DÉNIVELÉ

À l'aide d'une jauge d'épaisseur, mesurez l'épaisseur de la chaussure sous les têtes métatarsiennes en incluant les semelles interne, moyenne (intercalaire) et externe. La jauge doit être placée au milieu de la chaussure d'un point de vue supérieur.

Une attention particulière doit être prise lorsque la jauge est appuyée sur la semelle externe, puisque le point le plus externe (l'épaisseur la plus grande) doit être considéré.

Ensuite, soustrayez l'épaisseur aux têtes métatarsiennes de l'épaisseur au talon afin d'obtenir le dénivelé.

5/5 = moins de 1 mm

4/5 = de 1 mm à moins de 4 mm

3/5 = de 4 mm à moins de 7 mm

2/5 = de 7 mm à moins de 10 mm

1/5 = de 10 mm à moins de 13 mm

0/5 = 13 mm et plus

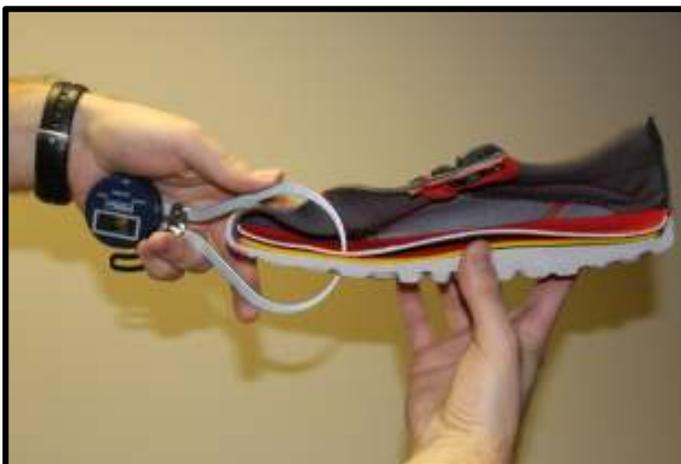


Fig C-1. La jauge doit être placée sous les têtes métatarsiennes.



Fig C-2. La jauge doit être placée au milieu de la chaussure d'un point de vue supérieur.

D) TECHNOLOGIES DE STABILITÉ ET DE CONTRÔLE DU MOUVEMENT

Parmi ces technologies (voir les figures), lesquelles observez-vous sur la chaussure?

- Semelle moyenne à densités multiples
- Renforts médiaux en plastique
- Coupole calcanéenne rigide
- Semelle interne médiale surélevée
- Empeigne médiale renforcée
- Élargissement médial des semelles moyenne et externe

5/5 = Aucune

4/5 = 1 technologie

3/5 = 2 technologies

2/5 = 3 technologies

1/5 = 4 technologies

0/5 = 5 ou 6 technologies



Fig D-1. Semelle moyenne à densités multiples. Typiquement, une couleur différente est utilisée afin de mettre l'emphase sur cette technologie.



Fig D-2. Renforts médiaux en plastique. L'utilisation du plastique a pour but de renforcer la portion médiale de la semelle moyenne.



Fig D-3. Coupole calcanéenne rigide.

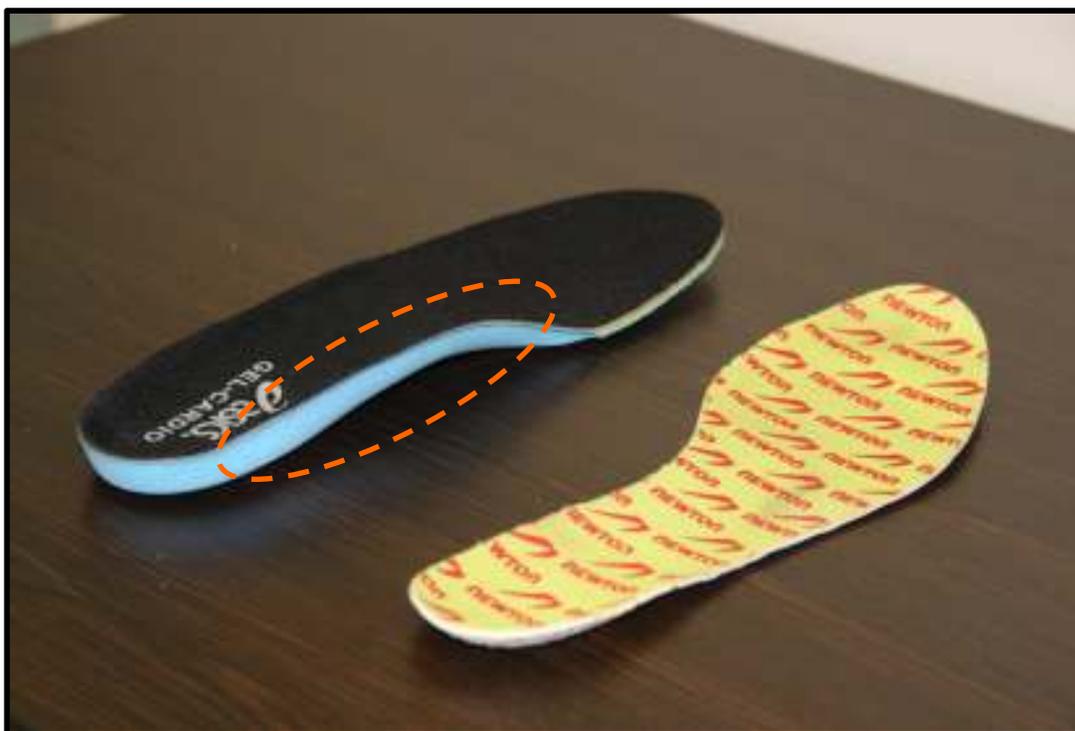


Fig D-4. Semelle interne médiale surélevée (gauche), en comparaison avec une semelle interne plate (droite).



Fig D-5. Empeigne médiale renforcée. Les matériaux utilisés fournissent un support par tension afin de limiter les mouvements en médial du pied.

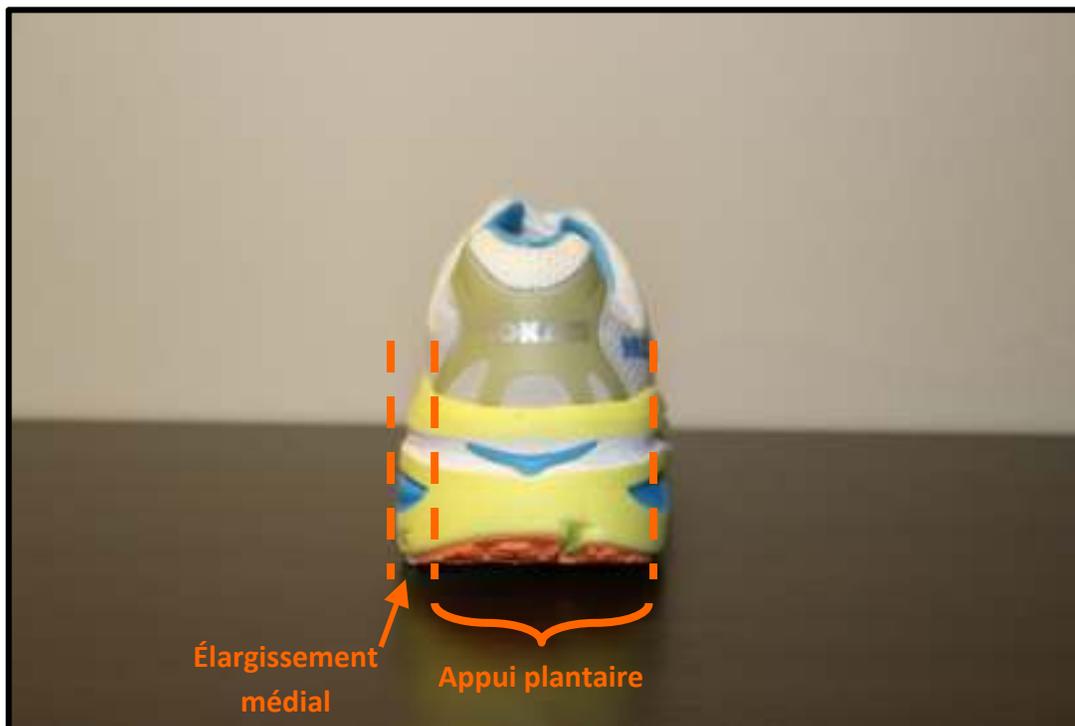


Fig D-6. Élargissement médial des semelles moyenne et externe.

E) FLEXIBILITÉ

Flexibilité longitudinale

En utilisant une pince formée du pouce, de l'index et du majeur de chaque main, appliquez une force supérieure aux portions antérieure et postérieure de la chaussure. Les images suivantes démontrent chacun des pointages possibles.

2,5/2,5

Résistance minimale à la déformation longitudinale (la chaussure peut être roulée sur elle-même sur plus de 360 degrés).



Flexibilité longitudinale

2,0/2,5

Légère résistance à la déformation longitudinale (le bout antérieur de la chaussure atteint le bout postérieur de la chaussure, avec une déformation longitudinale maximale de 360 degrés).



Flexibilité longitudinale

1,5/2,5

Résistance modérée à la déformation longitudinale (le bout antérieur de la chaussure n'atteint pas le bout postérieur, mais un angle d'au moins 90 degrés est formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure).



Flexibilité longitudinale

1,0/2,5

Forte résistance à la déformation longitudinale (un angle entre 45 et 90 degrés est formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure).



Flexibilité longitudinale

0,5/2,5

Très forte résistance à la déformation longitudinale (bien que la déformation longitudinale soit possible, un angle maximal de 45 degrés peut être formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure).



Flexibilité longitudinale

0/2,5

Résistance extrême à la déformation longitudinale (les forces appliquées ne changent pas de façon significative l'angle formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure).



Flexibilité torsionnelle

En utilisant une pince formée du pouce, de l'index et du majeur de chaque main, appliquez une force médiale (pronation) à la portion antérieure de la chaussure. Les images suivantes démontrent chacun des pointages possibles.

2,5/2,5

Résistance minimale à la torsion (la partie antérieure de la chaussure est tournée sur 360 degrés; le dessous de la partie antérieure est orienté en inférieur après une torsion complète, pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas).



Flexibilité torsionnelle

2,0/2,5

Légère résistance à la torsion (la partie antérieure de la chaussure est tournée d'au moins 180 degrés, mais à moins de 360 degrés; le dessous de la partie antérieure est orienté au moins vers le haut, pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas).



Flexibilité torsionnelle

1,5/2,5

Résistance modérée à la torsion (la partie antérieure de la chaussure est tournée d'au moins 90 degrés, mais à moins de 180 degrés; le dessous de la partie antérieure est au moins orienté vers le côté pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas).



Flexibilité torsionnelle

1,0/2,5

Forte résistance à la torsion (la partie antérieure de la chaussure est tournée au moins 45 degrés, mais à moins de 90 degrés; le dessous de la partie antérieure ne peut atteindre le côté pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas).



Flexibilité torsionnelle

0,5/2,5

Très forte résistance à la torsion (une déformation torsionnelle est possible, mais la partie antérieure de la chaussure atteint moins de 45 degrés).



Flexibilité torsionnelle

0/2,5

Résistance extrême à la torsion (les forces torsionnelles ne changent pas de façon significative l'orientation de la partie antérieure de la chaussure relativement à la partie postérieure).

