

LA CHAUSSURE MINIMALISTE



CONFORT

Le « fit anatomique » caractérisée par une forme élargie de l'avant de la chaussure est souvent retrouvé dans les chaussures minimalistes. Cet espace optimal pour l'avant pied est conçu pour que les orteils puissent bouger sans restriction et ainsi limité les déformation de ceux-ci.



FLEXIBILITÉ

Une flexibilité (longitudinale et torsionnelle) maximale permettra au pied de bouger librement.



ÉPAISSEUR

Moins il y a d'amorti et d'épaisseur sous le pied, plus les perceptions du pied seront grandes et plus la foulée sera protectrice et efficace.



POIDS

Le poids dans les pieds est très coûteux en énergie. Plus c'est léger, plus c'est performant!



DROP

Minimiser l'élévation du talon positionnera votre cheville dans une position avantageuse qui facilitera la foulée naturelle.



TECHNOLOGIE DE STABILITÉ

Éviter les éléments de soutien visant à contrer la pronation permettra à votre pied de s'adapter plus librement au terrain.

Opposée à chaussure moderne maximaliste de course à pied dite traditionnelle, la chaussure minimaliste se définit comme étant une chaussure interférant minimalement avec les mouvements naturels du pied, de par sa grande flexibilité, son faible dénivelé, son faible poids, sa faible épaisseur au talon et l'absence de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.*

La chaussure peut être classée à travers un continuum, appelé Indice minimaliste, qui s'appuie sur 5 caractéristiques : l'**ÉPAISSEUR** de la semelle, le dénivelé (**DROP**), la **FLEXIBILITÉ**, le **POIDS** et les **TECHNOLOGIES STABILISATRICES**.

(* Définition approuvée par 42 experts provenant de 11 pays dans le cadre d'une étude Delphi (consensus d'expert))

