

## LA NIKE ZOOM VAPORFLY 4%






### RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE OU PURE MARKETING ?

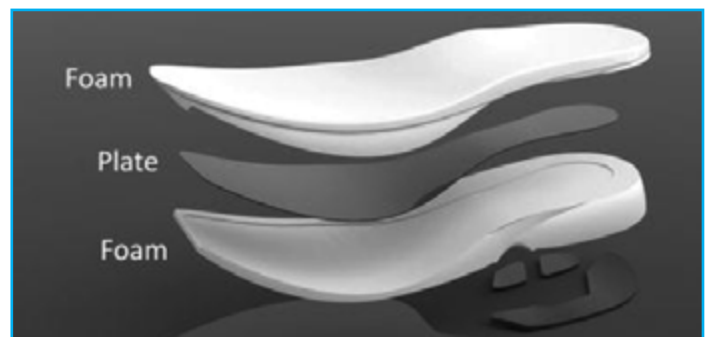
La géante Nike a récemment fait beaucoup jaser en présentant sa nouvelle chaussure : la Nike Zoom Vaporfly 4% (NZV4). Cette chaussure a été développée dans le but de briser la barrière des 2 heures au marathon (rien que ça!). Selon Nike, leur nouvelle-née permettrait une économie d'énergie de l'ordre de 4% (d'où le nom) chez les coureurs. Comme cette donnée provenait de la compagnie elle-même, le reste de la planète était en droit de douter.

Or *Jimmy Gobeil* et moi-même, *Jolyane Bérubé*, les propriétaires de la boutique Le coureur nordique à Québec, n'avons pas été les seuls curieux. Le journal Sport Medecine publiait le 16 novembre dernier les résultats d'une recherche scientifique de l'Université du Colorado à Boulder. Pour vérifier les dires de Nike, les chercheurs ont comparé 3 chaussures : La **NZV4**, la **Adidas Adizero Adios Boost 2** et la **Nike Zoom Streak 6**. Les résultats obtenus sont concluants : La NZV4 permet bel et bien une économie d'énergie de l'ordre de 4% chez les coureurs. Si vous voulez lire l'article scientifique, cliquez [ici](#).

Maintenant, si vous connaissez un tantinet *Jimmy Gobeil*, vous savez pertinemment que TOUTES les nouveautés dans le merveilleux monde de la course à pied se retrouvent rapidement et immanquablement à ses pieds !! Il s'empresse de les tester, de les analyser et ensuite de les user à la vitesse «sub 2» en courant comme un fou; et ensuite il en vend des tonnes! Haha! Si l'expérience est moins concluante, il les envoie balader au fond de la garde-robe et les oublie rapidement (jusqu'à ce que je m'en occupe... bien sûr)

Avant de vous donner les impressions de Jimmy sur la NZV4, voici un court descriptif de ladite chaussure :

-  Semelle épaisse faite d'une mousse ZoomX ultra légère et offrant un retour d'énergie surprenant.
-  Semelle dans laquelle on a intégré une mince plaque de carbone sur toute la longueur. La plaque est plus élevée au talon et très recourbée à l'avant-pied (voir illustration ci-dessous).
-  Dénivelé de 10 mm. (on est très loin des semelles plates vantées par les tenants du minimalisme)
-  Empeigne ultra légère et aérée et pratiquement sans couture.
-  Poids plume malgré le gros format de la chaussure (196 g pour la taille 42)



Voici maintenant les impressions et l'analyse de Jimmy sur la NZV4 :

*«Au début, quand j'ai mis mes pieds dans les souliers, j'ai trouvé ça vraiment mou et j'ai pensé que je n'aimerais pas ça –parce que je n'aime pas trop les souliers mous... Mais dès que j'ai fait quelques pas de course, j'ai vu que la sensation à la marche et la sensation à la course sont très différentes.»*

**Premièrement**, la plaque de carbone permet une poussée ultra-efficace jusqu'aux bouts des orteils. La forme et la disposition de la plaque –surélevé au talon et arrondie à l'avant-pied– permettent une multiplication de l'effet du carbone lui-même. Cela procure ainsi un dynamisme exceptionnel. En effet, la plaque agit un peu comme un ressort et offre un retour d'énergie absolument génial. Chaque foulée demande donc un travail musculaire moins grand –principalement pour les régions du pied et de la jambe.

**Deuxièmement**, le fort dénivelé de la chaussure permet une transition rapide vers la phase de poussée (effet qui s'additionne avec l'effet de la plaque de carbone). Ce qui fait que même si on dépose le talon en premier, comme c'est souvent le cas en fin de course quand la fatigue est bien présente, on conserve une efficacité étonnante et même paradoxale.

**Troisièmement**, la matière de la semelle : ZoomX est une mousse de nouvelle génération qui est ultra rebondissante tout en étant très légère. Cette mousse offre un confort inégalé et un amorti fort doux pour les articulations, ce qui est du jamais vu dans la catégorie des chaussures de compétition. Vous me suivez ? Bref, cette mousse contribue elle aussi à rendre la chaussure dynamique.

**En conclusion**, les études démontrent que la NZV4 permet une économie d'énergie de l'ordre de 4% et après l'avoir essayé nous-même, nous n'avons pas de misère à le croire. Toutes les caractéristiques de la chaussure permettent au coureur de maintenir son efficacité malgré la fatigue qui s'accumule. C'est à se demander si on ne pourrait pas parler de doping mécanique ?! On se demande même si les gains de performance ne pourraient pas être encore plus élevés que 4% chez des coureurs moins entraînés, particulièrement ceux qui ne sont pas tout à fait assez entraînés pour la distance qu'ils font en compétition ou encore ceux qui démarrent leur course à une vitesse un peu trop ambitieuse...

**Jolyane Bérubé**

*Kinésiologue • conférencière • entraîneuse • copropriétaire Le coureur nordique • maman de 4*

