

# LA MÉTAPHORE DU VÉHICULE DE FORMULE 1 OU QUELLES SONT LES MEILLEURES CHAUSSURES DE COURSE ?

Imaginez un monde où les gens n'ont jamais vu ou entendu parler de véhicule à moteur. Imaginez qu'on vante les mérites de la voiture de formule 1 au sein de cette population en expliquant aux gens que c'est la plus performante de toutes les voitures. Imaginons aussi qu'on appuie nos dires avec la preuve scientifique de cette affirmation (ce qui est facile à prouver, d'ailleurs!)

Comme cette population est néophyte dans le domaine, elle se fierait assurément à l'information divulguée massivement et prouvée scientifiquement. Tout le monde y accorderait une crédibilité quasi incontestable.

**Résultat : plusieurs s'achèteraient effectivement une voiture de Formule 1.**

Malheureusement, il va sans dire que bon nombre d'acheteurs seraient fort déçus ! Certains seraient même choqués de ne pouvoir y transporter le moindre bagage, et encore moins leur famille! D'autres seraient choqués de ne pouvoir utiliser leur voiture pour se rendre au boulot. Certains trouveraient la voiture bien trop puissante et même dangereuse. D'autres la trouveraient trop énergivore et polluante. Je crois pouvoir dire que très peu d'individus apprécieraient ce véhicule.

Si cette population hypothétique avait été informée de l'existence, ainsi que des forces, des avantages, mais aussi des limites des différents types de véhicules, tous n'auraient pas conclu que le meilleur véhicule à se procurer est une voiture de formule 1. Contrairement à cette population, nous savons tout cela. C'est pourquoi, quand vient le temps de se procurer un véhicule, nous évaluons nos besoins et nous choisissons celui qui répond le mieux à ceux-ci. Cela explique que nous voyons des sous-compactes, des compactes, des camions, des mini-fourgonnettes et quelques sport utilitaires. Une poignée d'aventuriers s'achètent même un véhicule de camping avec réservoir d'eau, panneaux solaires et tout le tralala.

Pourquoi cette étrange métaphore ? Vous avez sans doute compris que je compare ici les voitures aux chaussures de course.



**Et pourquoi donc ?**

Parce que depuis quelques années, l'idée que les chaussures minimalistes soient les meilleures chaussures de course pour tout le monde s'est répandue massivement à travers la communauté de coureurs au Québec. Les chaussures minimalistes sont effectivement souples et légères et elles conviennent bien à certains coureurs dans certaines situations. Mais elles ne conviennent pas à tous les coureurs dans toutes les situations au même titre que la voiture de F1 ne convient pas à tout le monde.

En fait, les chaussures minimalistes sont une catégorie de chaussures de course parmi d'autres. Elles

ont leurs forces et leurs faiblesses. Au COUREUR NORDIQUE, nous offrons **TOUS** les types de chaussures de course, de minimalistes jusqu'à maximalistes, en passant par les chaussures d'athlétisme, les chaussures de trail, les chaussures d'hiver, etc. Non seulement nous offrons tous les types de chaussures, mais en plus, nous les connaissons et savons bien les conseiller à nos clients. Nous croyons que chaque coureur est différent et que chacun aura des raisons de préférer tel ou tel type de chaussures.

Nous savons aussi qu'il est souvent une excellente idée d'avoir **plus d'un type de chaussure dans sa garde-robe**, dès lors qu'on court régulièrement et toute l'année.

À titre d'exemple, je possède une paire de chaussure d'entraînement de type « **trainer** » qui offre un bon dénivelé, un bon amorti et un bon support au niveau de l'arche plantaire. J'apprécie particulièrement cette paire quand je fais mes longues sorties. Leur support et leur dénivelé me permet de retarder la fatigue et m'offre aussi un bon confort lorsque mes jambes sont épuisées et que ma technique de course est passablement dégradée ! Reconnaissons-y la mini-fourgonnette... Puisqu'elle est parfaite pour les longues vacances avec beaucoup de bagages.

Je possède aussi des souliers de course de type « **light-trainer** » qui sont plus légers, plus minces et plus performants. Je les porte dans mes demis-marathon, mes sorties mi-longues, mes entraînements d'intervalles longs. Reconnaissons ici la compacte ou sous-compacte... puisqu'elle offre un confort et un rangement intéressant et suffisant pour les faire les petites commissions, se rendre au boulot, etc. On apprécie aussi sa petite taille pour la maniabilité en ville.

J'ai évidemment des chaussures de **trail**. Soit le camion... puisqu'il offre plus de robustesse et de traction, ce qui est idéal en forêt!

J'ai des chaussures **imperméables** avec crampons. C'est la compacte avec pneus d'hiver.

J'ai évidemment des « **racers** », que je porte dans des courses de 5 ou parfois 10 km. La voici la F1 !!

Débutants, rassurez-vous. Quand j'ai commencé à courir, je n'avais qu'une seule paire de chaussures de course. Des chaussures qu'un conseiller m'avait recommandées. Et son but était de me donner la meilleure expérience de course possible. Des chaussures qui m'offriraient le meilleur confort, la meilleure durabilité, qui me permettrait de courir le plus longtemps possible sans douleur ! Des chaussures que j'ai adorées et qui ont assurément contribué au fait que je cours encore 20 ans plus tard ! Était-ce des F1 ? Je ne vous le dis pas.

Au plaisir d'échanger avec vous sur ce sujet ou autres sujets reliés à la course à pied!

**Jolyane Bérubé**

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

