



VA-NU-PIEDS

Texte de Véronique Bury – Photos DR

# LES AFICIONADOS DU BAREFOOT

Un jour, ils ont décidé de courir pieds nus, sans basket. Pour se reconnecter à la nature, en finir avec les blessures ou tout simplement pour se sentir plus légers et plus libres. Parfois moqués, souvent montrés du doigt, ces amateurs de barefoot – une centaine en France – sont pourtant loin d'être des illuminés.

La scène peut surprendre. Ce dimanche matin sur les berges du lac Daumesnil dans le bois de Vincennes, devant une pancarte « courir paléo » posée près d'un banc, Benoît Quemar et ses acolytes enchaînent les allers-retours au pas de course, les pieds totalement nus ou presque. « Ce sont des sandales huaraches », pointe le président de l'association à l'initiative de cette matinée découverte de la course minimaliste, en montrant ses pieds nus attachés à des semelles ultrafines par un simple bout de ficelle. « Les chemins du bois de Vincennes ne sont pas

forcément propices à la course pieds nus, mais avec ces sandales, c'est tout comme ! » Benoît Quemar sait de quoi il parle. Voilà trois ans qu'il a troqué le confort de ses anciennes baskets pour ce type de sandales réduites à la portion congrue. « J'ai commencé à courir pieds nus après avoir lu le livre de Christopher McDougall, *Born to run (Né pour courir)*, explique ce marathonien qui cherchait alors une solution pour en finir avec une blessure récurrente au genou.

## « Courir Paléo »

Depuis, non seulement, il a retrouvé le plaisir de courir plus de trente minutes sans souffrir, mais il a aussi créé son association, Courir Paléo, pour partager son expérience et convaincre d'autres coureurs à le suivre sur cette voie. Ludovic Hamard, 52 ans, en est. Cet amateur de marathons et d'ultra-trails a même fini par se passer totalement des sandales pour ne plus courir que pieds nus après sa rencontre avec Benoît. « J'adore les sensations que l'on éprouve à courir ainsi, à même le sol. Je trouve que ma foulée et mes appuis sont plus efficaces qu'avant, avec beaucoup moins de perte d'énergie. » Il faut dire que lorsque l'on court pieds nus (ou en chaussures minimalistes), la foulée n'est plus là même. Elle se transforme. « On n'attaque plus le sol par le talon, mais par le milieu, voire l'avant du pied », explique Benoît Quemar. Et cela change tout. →

« J'ADORE LES SENSATIONS QUE L'ON ÉPROUVE À COURIR À MÊME LE SOL. JE TROUVE QUE MA FOULÉE ET MES APPUIS SONT PLUS EFFICACES QU'AVANT, AVEC BEAUCOUP MOINS DE PERTE D'ÉNERGIE »

**LUDOVIC HAMARD**

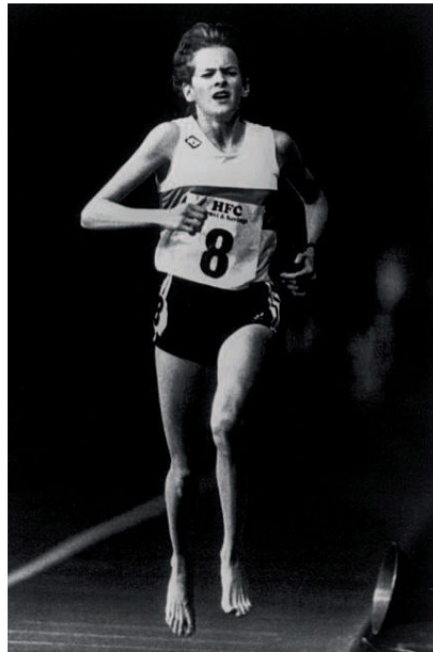
## VA-NU-PIEDS

Gwendal Galesne, médecin du sport converti au barefoot depuis 2015, reconnaît qu'une fois que l'on est passé à ce type de pratique (il faut compter entre six mois et deux ans) « on souffre moins de tendinites parce que l'on court différemment ». Mais aussi parce que « la chaîne musculaire postérieure reprend toute sa place. Les pieds posent bien à plat au sol et il y a donc un meilleur équilibre entre l'avant et l'arrière de la jambe. Ce qui n'est pas le cas avec un drop de chaussures où les muscles, notamment ceux des mollets, ne sont pas étirés comme il le faudrait », ajoute ce médecin qui n'hésite donc plus à proposer à ses patients, même blessés, de courir pieds nus sur de l'herbe pour effectuer leur rééducation.

## Les grands fans de Zola Budd

Pour autant, tous les convertis à la course pieds nus ne sont pas d'anciens blessés. Laurent Boquillet, directeur du meeting de Paris et grand amateur de course à pied a ainsi longtemps foulé bitume et chemins de terre baskets aux pieds sans aucun souci avant de revenir à ses premières amours. « Ado, j'étais un grand fan de Zola Budd'. J'ai même décroché le record cadet des Ardennes sur 3000m en courant pieds nus pour l'imiter », se souvient-il. Pour autant, ce n'est que bien plus tard, en refermant lui aussi le livre *Born to Run* en 2014, qu'il a eu envie de renouer avec ses sensations d'autrefois. Depuis, il avoue ne plus courir que pieds nus ou en sandales Louna. « C'est comme si j'avais rajouté une dimension tactile qui n'existait pas dans la course à pied. Car courir pieds nus, c'est le contact de la peau avec le sol, de toutes ses sensations que l'on éprouve, bonnes ou mauvaises. Que ce soit la pluie, le chaud, le froid, cela donne une dimension à la course à pied beaucoup plus riche et intense. » Même sur les cross, il confie avec gourmandise « se régaler à ressentir la boue qui gicle entre les doigts de pieds ».

Bien sûr, les sensations varient en fonction du terrain choisi. Certains privilégient le bitume des villes plus doux et lisse « surtout les lignes blanches » que les chemins pleins de petits cailloux des parcs quand d'autres ne jurent que par les sorties sur herbe fraîchement mouillée ou dans les sous-bois moelleux et énergisants. Pour Laurent Boquillet, cette manière de courir est aussi « une façon de se reconnecter à la nature ». À ses sensations. « Car quand on court pieds nus, la peau régule aussi d'elle-même notre vitesse. » On ralentit quand il y a des gravillons et on se repose une journée lorsqu'un sol trop abrasif a un peu trop échauffé la voûte plantaire. « Sans amorti, on est sans filtre. Les sensations sont décuplées



1. Athlète sud-africaine, spécialiste des courses de fond, qui courait pieds nus.

## LAURENT BOQUILLET

### « SE RÉGALER À RESSENTIR LA BOUE QUI GICLE ENTRE LES DOIGTS DE PIEDS »

et on est aussi beaucoup plus attentif au terrain », reconnaît Christian Harberts, l'un des premiers adeptes du barefoot en France et créateur de la journée internationale de la course à pieds nus sur le territoire.

Un plaisir naturel, presque animal, que Sidy Diallo, 63 ans et 200 marathons au compteur, revendique tout au long de l'année à travers les nombreuses courses auxquelles il participe pieds nus. Le 14 mars dernier, il a ainsi achevé dans les Caraïbes une série de sept marathons en sept jours. « Je n'ai pas enlevé mes chaussures, j'ai juste arrêté d'en mettre ce n'est pas la même chose ! » clame-t-il à longueur d'interviews. Pour lui, « l'être humain est né pour marcher pieds nus ! ». Bien sûr, Ce Guinéen d'origine n'a pas arrêté de mettre ses chaussures du jour au lendemain. « Cela a pris du temps car mes pieds avaient été fragilisés à force d'être enfermés dans des chaussures. Ils avaient une peau de bébé et il a donc fallu faire un long travail de réappropriation. »

Mais depuis, le marathonien a enchaîné les kilomètres et les courses (plus de 50 marathons pieds nus), dont un ultra-marathon de 90 kilomètres en Afrique du Sud, « sans aucune blessure », affirme-t-il d'un sourire. Une donnée que Déborah n'a pas vraiment besoin d'entendre en ce dimanche matin de mars, sur les berges du lac Daumesnil. Cela fait en effet plusieurs mois que cette doctoresse en médecine de 48 ans est convaincue du bien-fondé de cette pratique minimaliste. « Depuis le mois de mai, je diminue progressivement l'épaisseur du drop de mes chaussures. Maintenant, je suis en chaussures minimalistes, et je peux dire que j'ai mis un terme à mes tendinites au niveau du fascia lata », sourit-elle. La prochaine étape ? Essayer de passer aux sandales pour goûter aux premières sensations de courir pieds nus... et libérés. —