

Quel est l'effet de

**vos chaussures**

sur vos performances de course à pied?

Vous êtes vous déjà dit, consciemment ou non, que vous pourriez courir plus vite si vous aviez une nouvelle paire de chaussures? **Moi oui!**

On a souvent tendance à penser que des éléments externes pourraient nous aider et qu'ils pourraient enfin libérer tout le potentiel qu'on a de caché à l'intérieur. C'était pareil lorsque je jouais au badminton ou au tennis, je me disais toujours que je serais meilleur avec une autre raquette. Malheureusement, le problème, ce n'était pas la raquette!

Mais est-ce que des nouvelles chaussures pourraient vous permettre de courir plus rapidement? La réponse est évidemment: **ça dépend.**

Une revue de littérature de 2014 intitulée *The Effect of Footwear on Running Performance and Running Economy in Distance Runners*, nous en apprend plus sur certains points. Voici un résumé:

- Il serait (évidemment) plus efficace de courir avec des chaussures légères qu'avec des chaussures lourdes.
- Il serait plus efficace de courir pieds nus qu'avec des chaussures lourdes.
- Il serait plus efficace de courir avec des chaussures légères que pieds nus.
- Il serait plus efficace de courir avec une chaussure molle plutôt qu'une chaussure ferme.
- Il serait plus efficace de courir en chaussures minimalistes plutôt qu'en chaussures traditionnelles.
- Il serait plus efficace de courir avec des chaussures plus rigides.
- Il serait plus efficace de courir avec des chaussures dans lesquelles vous êtes confortables.

Lorsque je mentionne que ce serait plus efficace, cela veut dire que **ça prend moins d'énergie** pour courir à une vitesse donnée. Cela ne signifie pas nécessairement que vous améliorerez vos performances, car la performance dépend aussi d'autres facteurs, comme votre niveau d'endurance.

De plus, quand je mentionne que c'est efficace, cela ne signifie pas nécessairement que c'est efficace pour réduire le risque de blessures. Lorsque j'écris que c'est efficace, je veux dire que **cela peut améliorer votre économie de course.**

## DÉFI ENTREPRISES EN SANTÉ

DANIEL RIOU,  
Coureur Fondateur

Équipe Acktev  
Défi Entreprises Québec  
Défi Entreprises Montréal  
Défi Entreprises Trois-Rivières

418.266.3771 #2 | [courseapied.ca](http://courseapied.ca)

Contribuer à rendre le monde plus actif!

