

AVANT-PROPOS

À LA NOUVELLE ÉDITION

La première édition de ce livre est parue il y a près de dix ans, au moment même où la vague du minimalisme déferlait en France, dans le sillage du livre iconique *Born to Run* de Christopher McDougall. Cette coïncidence a eu des effets positifs : elle a permis au livre de profiter de l'engouement croissant pour cette pratique. Mais elle a aussi, dans une certaine mesure, semé la confusion. Les conseils proposés ici ont parfois été réduits à une simple transition vers des chaussures minimalistes, voire à la course pieds nus (*barefoot running*), ce qui ne concernait en réalité qu'une infime partie des coureurs... et ne constituait pas le cœur du propos. J'ai pu constater, lors des conférences que j'ai animées par la suite, que le public se divisait en deux grands profils : d'un côté, les coureurs curieux du minimalisme ; de l'autre, ceux qui, après des blessures, étaient en quête de solutions.

L'objet de ce livre était — et reste — de donner des clés à tous les coureurs, qu'ils pratiquent sur route, en trail ou en triathlon, quels que soient leurs choix de chaussures. Sa genèse repose sur l'analyse des différences de foulées, non pas en fonction du type de chaussure porté, mais à partir de critères strictement biomécaniques, cinétiques et cinématiques.

L'observation des triathlètes a d'ailleurs constitué une source particulièrement riche d'enseignements, en raison de la diversité de leurs techniques, bien plus variées que celles rencontrées en athlétisme. On est donc loin d'une approche purement minimaliste. Cela dit, comme ce livre le montre, tous les chemins mènent à Rome : les éléments fondamentaux de la foulée que j'y décris — posture, usage des bras, cadence, trajectoire des segments inférieurs, pose de pied... — s'avèrent utiles pour tous les types de coureurs, toutes pratiques confondues, quel que soit le chaussant. Ces principes sont aujourd'hui confortés à la fois par des études scientifiques (auxquelles je me

réfère tout au long de l'ouvrage) et par près de dix ans de retours de terrain, issus de l'expérience directe des lecteurs.

Le premier plaisir que procure ce livre tient à une meilleure compréhension des aspects biomécaniques de la course, dans une approche résolument pratique. Il permet à tous les coureurs, quel que soit leur niveau, de saisir les enjeux qui se cachent derrière chacun de leurs gestes.

Un coureur — en particulier un débutant — ne pense jamais à la position de son tronc, à l'angle de ses coudes, au mouvement de ses bras ou de ses pieds... Et pourtant, tous ces paramètres ont des conséquences réelles, quantifiables.

Avec l'expérience, beaucoup de coureurs rectifient certains de ces éléments de manière empirique, par tâtonnements. Mais sans connaissance précise, ces ajustements prennent du temps, exposent à de fausses croyances... et parfois à de mauvaises habitudes.

Ce livre détaille chaque composante technique de la foulée, en l'expliquant clairement. Il transmet une connaissance unique qui apporte non seulement des repères solides pour progresser, mais aussi une vraie satisfaction : le plaisir de comprendre, d'affiner sa propre pratique — et même de mieux observer celle des autres.

Le second plaisir qu'offre ce livre réside dans son approche holistique de la course. Maîtriser sa technique n'apporte pas seulement une meilleure prévention des blessures ou un gain de performance immédiat — même si ces deux objectifs sont bien sûr essentiels dans une démarche de progression. Cette maîtrise permet aussi de développer une musculature plus équilibrée, avec un renforcement marqué des fessiers, du dos, des ischio-jambiers... Elle améliore la posture, allège la foulée, facilite l'enchaînement des sorties, rend les entraînements plus agréables et plus efficaces. Elle permet aussi de mieux exploiter le potentiel des chaussures à plaque de carbone (et pas uniquement celui des modèles minimalistes). Et surtout, elle ouvre la voie à une pratique durable : grâce à une foulée plus consciente et plus respectueuse du corps, on peut continuer à courir longtemps, bien au-delà de ce que permet une foulée instinctive ou simplement imitée.

Ce livre a reçu un très bon accueil de la part de nombreux de kinésithérapeutes spécialisés dans les blessures liées à la course à pied. En écrivant ces lignes, je pense à plusieurs d'entre eux en particulier, qui m'ont confié à quel point ils avaient apprécié la clarté des conseils et la démarche rationnelle d'apprentissage du geste. Certains l'ont même expérimentée eux-mêmes avant de la transmettre à leurs patients.

Le troisième plaisir apporté par ce livre tient à son approche éco-centrée. Il met en lumière les qualités naturelles du corps humain, qui nous permettent de pratiquer cette activité en apparence anodine, mais en réalité extraordinaire : parvenir à déplacer notre masse corporelle, sans artifice, sur de longues, très longues, voire d'immenses distances. En cela, l'être humain surpasse tous les autres mammifères terrestres — grâce à une anatomie, une physiologie et une biomécanique affinées au fil de centaines de milliers d'années d'évolution. C'est en comprenant cette biomécanique, en percevant ses effets et ses sensations, que l'on peut mieux l'exploiter, plus longtemps, et adopter le geste le plus adapté à son propre corps, dans toute sa singularité.

Ce livre offrira à tous les passionnés à la fois plaisir et connaissance, deux sources d'une joie renouvelée dans la pratique de la course à pied.