



PRÉFACE

Il y a bien longtemps, en tant que physiothérapeute, je me suis penché sur la question du barefoot, la course pieds nus, avec un intérêt particulier pour l'adaptation tissulaire au stress mécanique, en vue de rendre le corps plus tolérant. C'est à ce moment-là que je suis tombé sur Ken Bob. L'icône de la course pieds nus arrivait avec une méthodologie, une réflexion déjà affinée et, disons-le, une image un peu folklorique : « Barefoot Ken Bob », avec sa barbe au vent...

Ken Bob a influencé toute une génération de curieux, de réflexifs mais aussi d'auteurs et de scientifiques. Il a été la bougie d'allumage de dizaines de milliers de coureurs, qui intègrent aujourd'hui la pratique de la course pieds nus dans leur vie. Il a aussi sauvé bien des coureurs des blessures, grâce à ses conseils judicieux.

Je me souviendrai toujours du premier cours que j'ai donné aux États-Unis, en 2010, aux côtés d'une dizaine d'intervenants internationalement reconnus dans le domaine de la prévention et du traitement des blessures en course à pied. Organisé par Mark Cuccuzzella, ce congrès de formation de trois jours rassemblait une quarantaine de passionnés. C'était le début d'une douce révolution, un éveil à la pertinence de retourner aux sources. Réunis dans une salle de conférence, nous avons croisé science et expérience autour du « mouvement » qui se dessinait : la course pieds nus, le minimalisme et les pratiques exemplaires en prévention des blessures chez les coureurs. Durant ces trois jours, le nom de Ken Bob est revenu à plusieurs reprises. Il incarnait l'expérience d'une pratique hors norme, pour laquelle nous n'avions pas encore de véritable référent.

Les fondements scientifiques et les bénéfices physiologiques de la pratique d'activités quotidiennes et sportives pieds nus, ne sont plus à démontrer. Que ce soit pour courir, marcher, bouger de toutes sortes de façons ou simplement pour vaquer à ses occupations, les personnes de tous âges gagnent à être pieds nus aussi souvent que possible. Et c'est d'autant plus vrai pour les enfants, dont le bon développement moteur en dépend. Pourtant, cette pratique toute naturelle et héritée de centaines de milliers d'années d'évolution, demeure hors norme, marginalisée et perçue comme étrange. Alors qu'à bien y penser, c'est plutôt le fait d'être constamment chaussé qui est une anomalie récente, dont les prétendus bienfaits demeurent injustifiés.

Le premier frein à cette pratique est le regard social. Heureusement, Ken Bob ne s'en est jamais vraiment soucié, et ce, depuis son plus jeune âge. Quand on le connaît, on comprend que son cheminement vers la course pieds nus n'avait, à l'origine, rien à voir avec tout ce qu'il a ensuite engendré : beaucoup de science et d'éducation aux bonnes pratiques, un site web de référence, des conférences partout aux États-Unis... Ken Bob est un être sensible qui s'est laissé porter par ses intuitions et qui a expérimenté... pour apprécier, apprendre, puis transmettre.

Après toutes ces années de partage, une chose demeure : il y a ceux qui suivent les modes, et ceux qui ont la force de leurs convictions. Des convictions qui traversent les âges, parfois envers et contre tous. Comme Ken Bob.

— Blaise Dubois, Fondateur de La Clinique Du Coureur



NÉ POUR COURIR PIEDS NUS

LA VIE ET L'HISTOIRE DE BAREFOOT KEN BOB

Comment un garçon particulièrement délicat, ne supportant ni la fumée de cigarette, ni le café, ni les t-shirts en polyester, ni les chaussures, a écouté son corps et découvert la règle n°1 de la course pieds nus : *plier les genoux* !

“ SI NOUS AVONS DES SENS, C’EST POUR FAIRE CE QUE NOUS FAISONS TOUS LES JOURS DE MANIÈRE MOINS DANGEREUSE ET MOINS DOULOUREUSE. IGNORER CES SENS, C’EST VIVRE - ET COURIR - DE MANIÈRE INSENSÉE ! ”

—BAREFOOT KEN BOBISME N°5

Certains disent que la génétique détermine votre destin. En regardant comment la course pieds nus est devenue une part si importante de qui je suis, et pourquoi elle peut rendre la vie meilleure à des millions de personnes, je dirais plutôt que « c’est la *sensibilité* qui détermine votre destin. »

Quand, à l’adolescence, mes voisins de quartier du Michigan rural fumaient et buvaient de l’alcool, moi pas. Quand mes parents préparaient le café le matin, je quittais la cuisine. Tout cela n’était pas dû à une morale conservatrice ou une obsession sanitaire. J’étais simplement extrêmement sensible, et j’essayais d’éviter l’inconfort et la douleur.

La fumée de cigarette me donnait des migraines. Une seule bouffée de tabac me donnait envie de vomir. La bière n’avait pas bon goût. L’odeur du café me donnait la nausée, il est même arrivé que du lait aromatisé au café me fasse vomir et me donne la diarrhée. Les parfums et l’eau de Cologne me faisaient mal au crâne. Les pull-overs synthétiques des années 1960 inspirés de *Lost in Space* me démangeaient. Mes t-shirts en polyester de la fièvre disco des années 1970 me donnaient la sensation d’avoir des insectes rampant sous la peau.

Pendant longtemps j’ai pensé qu’il y avait quelque chose qui n’allait pas chez moi. Je ne pouvais pas faire du roller très longtemps même avec des vêtements amples parce que je me sentais mal rapidement. Je me tortillais en classe à cause de mes vêtements. Je restais à la maison au lieu d’aller à l’école, non pas parce que j’étais malade, mais parce que je sentais que j’allais le devenir – ça devait fonctionner puisque je ne suis presque jamais tombé vraiment malade. Mes chaussures me donnaient des ampoules et m’irritaient, et je les retirais à chaque fois que ça m’était possible.



LA LEÇON LA PLUS IMPORTANTE DE CE LIVRE

Plier vos genoux, un peu plus que ce qui vous semble nécessaire, est très certainement mon plus grand conseil pour une course agréable et sans blessures, que vous soyez pieds nus ou chaussé.

Ce livre est rempli de conseils techniques, d'ajustements à mettre en place et d'écueils à éviter, mais tout commence ici : en fléchissant le genou, ou tout du moins, en le « débloquant » quand vous vous tenez debout, marchez ou courez. Effectué correctement, ce genou fléchi transforme votre jambe en un ressort, tout le contraire d'un manche à balai rigide (voir le chapitre 3) ; ce qui change à peu près tout.

Fléchissez vos genoux un peu plus que ce qui vous semble nécessaire. Remarquez le genou plié, et la position légèrement accroupie. Plus on fléchit le genou, et plus on transforme la jambe en ressort, sans effort additionnel pour avancer.



Le mouvement clé, du genou jusqu'au pied. Détendez vos mollets, et après un atterrissage par le bol du pied, laissez l'ensemble de la plante du pied se poser au sol, afin de distribuer le poids de votre corps sur la surface la plus large possible.



Le genou fléchi permet un atterrissage du pied plus doux et plus léger. Il n'y a pas d'attaque du sol par le talon !