Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 48 (1991)

Heft: 3

Rubrik: Page du lecteur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

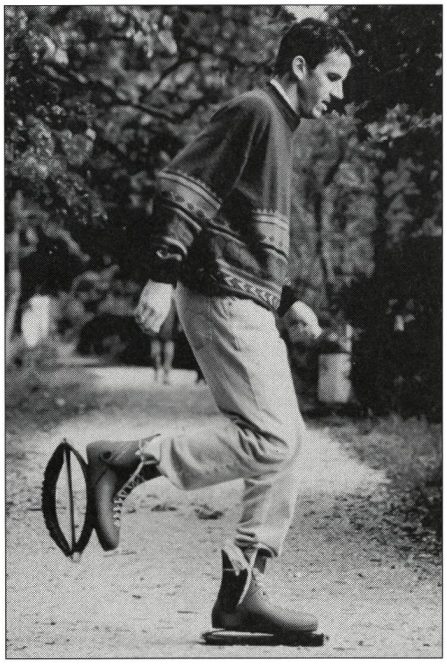
Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Chaussures à ressort et «populaires»

Yves Jeannotat

La presse a largement diffusé, ces derniers temps, des articles davantage publicitaires qu'éducatifs présentant une invention soi-disant révolutionnaire, «parce que», dit son auteur, «susceptible d'augmenter le plaisir et de préserver la santé des joggeurs». Il s'agit d'une sorte de chaussure à ressort,



conçue par un Français, Bruno Préneuf! (Rien à voir avec la «chaussure du siècle», de Philippe Mourin, présentée dans le numéro 2/1991 de la revue!) L'émotion a été grande dans les rangs des «populaires», directement interpelés et constamment à la recherche, on le sait, de tout ce qui pourrait éventuellement soulager leur appareil locomoteur mis à rude épreuve. Beaucoup se sont adressés à moi, me demandant si je ne pouvais pas donner mon avis, à ce sujet, par le biais de MACOLIN qui, à côté des enseignants et des moniteurs J+S, touche finalement une quantité appréciable de sportifs populaires également. Voici donc ce que je pense de ce «gadget».

Commentaire

Quel est le coureur à pied qui n'a jamais rêvé de progresser par monts et par vaux à longues enjambées, comme transporté par des bottes de sept lieues? Quel est celui qui n'a pas essayé mille modèles de chaussures dans le but de trouver celles qui soutiendraient le mieux ses pieds plats, qui soulageraient le plus efficacement ses tendons d'Achille menacés de tendinite, qui retiendraient au maximum le tassement de sa colonne vertébrale? Or voici qu'on lui présente une chaussure quasiment miraculeuse, puisqu'elle allie, lui dit-on, l'un et l'autre! Un miracle? Tant s'en faut: une illusion, une menace!

Conçue sans doute, dans un premier temps, pour exacerber la curiosité, la présentation des «chaussures à ressort» a été faite sans qu'il soit possible d'accéder directement au produit. Ayant déjà été partiellement publiées ailleurs, les réflexions dont je fais part ici ont tout de même eu l'heur d'appeler la réaction d'une agence de voyages (!) fribourgeoise, impliquée dans la diffusion future des chaussures. Tant soit-il qu'une paire parvienne en ma possession, je la ferai analyser et tester par l'Institut de biomécanique de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich, et je suis bien sûr prêt à publier ses conclusions, qu'elles soient positives ou négatives pour les «populaires», car ce sont bien eux qui sont concernés. (Y.J.)

Le jogging

Les caractéristiques du jogging sont généralement connues, mais il est bon de se les remémorer: c'est la forme la plus «populaire» de la course à pied. Pratiqué à faible allure, donc en parfait équilibre d'oxygène (entre 8 et 12 km/h selon l'âge et le degré d'entraînement), il fait monter la pulsation cardiaque (180 pulsations moins le nombre des années d'âge) à un niveau idéal à tout point de vue sur le plan hygiénique, à condition d'être exercé régulièrement (de 30 à 60 minutes, deux ou trois fois par semaine au moins): maintien d'une bonne condition physique, moyen de prévention efficace contre les maladies cardio-vasculaires, jouissance du plaisir issu du mouvement et, pour celles et ceux qui parviennent à «pousser» leurs séances jusqu'à 45 minutes à une heure, découverte de ce fameux «troisième souffle» qui, par sécrétion d'endorphines, «permet de descendre en soi-même comme par une trappe pour y pénétrer dans une mystérieuse grotte aux trésors» (Dr Kostrubala). C'est le souffle du bonheur, seuil de l'état de méditation.

Le style «jogging» est fait pour assurer la constance plutôt que la vitesse: foulées courtes, souples et rasantes, de façon à limiter aux maximum les chocs (macadam) et les torsions (chemins). Les chaussures doivent être conçues de telle sorte à amenuiser encore ces dangers. Elles y parviennent grâce à leurs semelles «absorbantes» et non pas élastiques, et leur efficacité est maximale si l'on y ajoute un renfort en «Sorbotane».

Tout le reste n'est que fantaisie et le rappel de ces qualités fondamentales renvoie aussitôt la chaussure à ressort au musée des désillusions.

L'avis d'un médecin-coureur

Ancien coureur à pied expérimenté et orthopédiste en médecine du sport, le Dr Gobelet est formel: «Cette chaussure est un gadget pour équilibristes. Proposer à un ‹populaire› de s'en servir, c'est comme engager un cycliste habitué aux sorties pépères du dimanche matin à emprunter tout à coup la piste d'un vélodrome. Il ne faut pas oublier que la majorité des populaires ont entre 30 et 60 ans. Pour le 90 pour cent d'entre eux, chausser de pareils engins aboutirait aux mêmes résultats catastrophiques qu'ont connus ceux qui, faisant partie de la même catégorie et de la même tranche d'âge, ont voulu tâter de la planche à roulettes!»

Et que servirait même à ceux que l'on appelle parfois les «populaires d'élite», parce qu'ils font de la compétition avec recherche d'une performance élevée, de s'entraîner en bottes de sept lieues, puisque tous les règlements de concours interdisent les artifices, quels qu'ils soient, au niveau de la chaussure?

Continuez donc à lacer vos bonnes vieilles godasses, amis coureurs: le plaisir naît, vous le savez, dès qu'est franchi le seuil de votre porte. Et rien ne vous empêche alors de rêver un brin en chemin... ■