

## **HIGH-TECH ET DESIGN DE FOULÉE EN FOULÉE**

*Des chaussures hautement techniques aux vêtements intelligents, qui dit que notre sport est le summum de la simplicité ?*

On vante notre sport souvent pour sa simplicité. Il exige en effet un minimum d'apprêt. Il se pratique d'une façon qu'on dirait instantanée, sans chichi, en toutes circonstances, ou presque, à tout moment et sur tous les terrains, ou presque.

On met nos *runnings* et on vole!

C'est aussi simple que ça, ce qui est assez unique aujourd'hui, à une époque où on aime bien compliquer les choses, souvent inutilement.

Les nageurs et les cyclistes, et à plus forte raison nos amis les triathloniens, savent combien la course est le plus simple des sports. On ne parle surtout pas des golfeurs, des joueurs de tennis, de hockey ou de soccer, des sportifs qui exigent des installations complexes et souvent un équipement hautement technique.

Voyons un peu les fondeurs, maintenant. Ils doivent composer avec glisse et fart du jour. Quelles savantes chimies et précieuses techniques il faut savoir maîtriser! Cires, brosses de tous crins, fer chaud, ça ne finit plus!

Nous, les coureurs, je l'ai déjà dit, on met nos *runnings* et on vole, c'est tout...

Il ne faut pas pour autant commettre l'erreur de croire que notre sport est dépourvu de technologie de pointe. L'équipement du coureur sur route, la chaussure comme le vêtement, c'est de la fine pointe. N'en doutons pas.

Les fabricants développent de nos jours une offre complexe qui comble le consommateur et diversifie le choix auquel il fait face. Finie la simplicité volontaire. Finie l'époque où tout ce qui comptait était la bonne pointure.

Le coureur doit maintenant s'en remettre à un conseiller accompli, un professionnel au fait à la fois des besoins du coureur qu'il sert et des particularités techniques très variées des produits en lice jusqu'au choix final.

### **Les débuts d'une époque glorieuse**

Les plus jeunes d'entre nous ne le savent pas mais la fin de la dernière ère glaciaire, c'est-à-dire le début des années 80, a vu l'arrivée sur le marché des camisoles et des shorts qu'on disait 'techniques', un nouveau terme pour désigner tissu synthétique et maillage léger. L'idée, toute

neuve, étant que l'équipement, même l'équipement minimal du coureur, pouvait aider à améliorer la performance.

Les fabricants de chaussures ont aussi flairé la bonne affaire et ont rivalisé de recherche... et de coups de marketing.

Qui ne se souvient pas de la révolution Nike Air Light ? Suivie du Gel chez Asics, Abzorb de New Balance, et ainsi de suite. On ne se limita pas à ces innovations, en constante évolution, qui servaient à amortir l'onde de choc générée à chaque pas, mais on proposa également des empeignes plus légères, plus confortables, plus flexibles, offrant un maximum d'aération.

Mais comment tirer pleinement profit des avancées technologiques des dernières années. Comment, par exemple, choisir le bon soulier ?



Posons la question à Bert Barcelos, un passionné de la course et le directeur de la Boutique Endurance, une référence dans le milieu de la course à Montréal.

« Avant d'arriver à un choix approprié, le conseiller doit établir certains critères de base avec le client, et cela peut prendre facilement une demi-heure : quel est l'historique d'entraînement du coureur ?

A-t-il des blessures récurrentes ? Quels sont les objectifs du coureur, sur quelle distance ? »

Le travail ne fait alors que commencer. Il faut mesurer le pied, observer certaines caractéristiques comme l'affaissement de l'arche, la forme et le déroulement du pied.

« Il existe une telle variété de chaussures sur le marché, toutes avec des caractéristiques technologiques bien distinctes, qu'avec un peu de patience et un bon bagage d'expérience le conseiller pourra proposer le soulier qui conviendra parfaitement au coureur en fonction de son expérience de course et de ses objectifs, sur quelle distance et sur quelle surface. »

C'est pour cette raison que l'on trouve de plus en plus de coureurs qui utilisent trois paires de chaussures dans un cycle d'entraînement en vue d'un marathon : une paire de chaussures plus costaudes pour le kilométrage quotidien, une autre paire plus légère pour le marathon et une troisième paire, encore plus légère, pour l'entraînement en intervalles.

### **Minimaliste, maximaliste et vêtements intelligents**

Ceux qui restent infatigablement fidèles à une marque se privent d'une expérience possiblement enrichissante, selon Bert. Il faut vivre l'étendue des choix offerts pour faire de belles découvertes. Pourquoi s'en priver ? On voit bien que les fabricants sont prêts à innover de façon audacieuse ! Il y a peu de temps plusieurs coureurs jetaient leur dévolu sur la chaussure minimaliste. La réaction des fabricants ? Le Hoka One One, chaussure maximaliste dotée d'une

semelle 2,5 fois plus haute qu'une semelle habituelle, permettant une forte capacité d'absorption et une grande stabilité surtout pour les longues distances.

Les grandes innovations qui vont marquer notre futur immédiat ?

- Multiplication d'applications à la façon Garmin Connect et Strava qui permettent, via les réseaux sociaux, de suivre en temps réel sur son téléphone ou tablette l'entraînement d'un coureur.
- Le vêtement intelligent : imaginez une camisole qui vous réchauffe lorsque la température chute et qui vous rafraîchit lorsque qu'il fait plus chaud !

Ces innovations seront le sujet d'un prochain billet.