

Les intérêts du chaussage "simple" dans la formation athlétique

Face à l'inflation technologique qui marque le monde contemporain de la course à pied, un nombre croissant de pratiquants explorent des formes de retour à la simplicité en courant pieds nus ou en chaussage minimaliste. À rebours des logiques de suréquipement, cette démarche volontaire soulève des enjeux moteurs, sensoriels, éducatifs et écologiques que cet article se propose d'interroger, à partir d'enquêtes sociologiques menées auprès de coureurs amateurs.

Le monde du sport contemporain est largement structuré par une logique de croissance continue, qui se manifeste notamment par la généralisation du multisport jusqu'à une forme de "voracité athlétique", l'accélération des trajectoires sportives, ou encore l'intensification des pratiques (Quidu, 2023). L'équipement sportif suit cette dynamique inflationniste, comme en témoigne l'essor des chaussures de course technologiquement avancées, dotées de semelles épaisses et de composants multiples destinés à améliorer le confort et/ou la performance. Cette tendance à la technologisation poussée s'observe également dans le recours quasi systématique aux objets connectés, notamment en course à pied (Mertala et Palsa, 2023). Mais cette logique dominante n'est pas sans générer quelques mouvements de contestation. Certains sportifs s'écartent volontairement de ce qu'ils considèrent comme une technologisation "excessive" ou "démessurée" en adoptant des pratiques dites "minimalistes", fondées sur une démarche critique et réflexive. Il s'agit pour eux d'explorer la possibilité de "faire avec moins" – voire "avec rien" – tout en recherchant des formes de performance jugées plus durables, ou simplement plus authentiques. Cette approche s'inscrit dans une critique plus large des modèles de société fondés sur l'accumulation et la rationalisation, au profit d'un idéal de simplicité. Dans le champ de la course à pied de fond, cela se traduit par des coureurs qui délaissent plus ou moins durablement et systématiquement les chaussures maximalistes pour courir pieds nus, en sandales, ou en chaussures "minimalistes" (également dénommées "barefoot"). Conçues pour se rapprocher des sensations de la course pied nu, ces chaussures sont évaluées selon leur degré de minimalisme à partir de cinq critères : flexibilité, poids, épaisseur de



la semelle, présence de technologies de stabilisation et drop (Esculier et al., 2015). Le courant de la course minimaliste a gagné en visibilité grâce à des figures comme Christopher McDougall, auteur du best-seller *Born to Run* (2009), mais aussi à des acteurs comme Saxton & Wallack (2019), la Clinique du Coureur (Dubois & Berg, 2022), ou certains fabricants s'appuyant sur des imaginaires critiques du consumérisme.

COURIR AUTREMENT : QUELS ENSEIGNEMENTS ?

De notre côté, nous avons mené plusieurs enquêtes sociologiques auprès de pratiquants amateurs revendiquant une démarche minimaliste, en particulier ceux ayant délaissé la chaussure maximaliste pour courir pieds nus, en sandales ou en chaussures minimalistes. À travers des méthodes variées, nous avons documenté leurs expériences corporelles – dans leurs dimensions sensorielles, émotionnelles, attentionnelles et cognitives – ainsi que

leurs motivations et les significations qu'ils investissent dans ce processus volontaire de détachement. Ces recherches ont mis en lumière des intérêts éducatifs possibles, notamment en Éducation Physique et Sportive (notre discipline de spécialité), en lien avec l'intégration du travail pieds nus dans l'incorporation de techniques (voir Favier-Ambrosini et al., 2024, 2025a, 2025b).

Nous proposons ici une synthèse de certaines des expériences corporelles vécues par les sportifs auprès desquels nous avons enquêté, en explorant leur potentiel intérêt pour l'entraînement en athlétisme, et plus particulièrement pour la course d'endurance, à travers l'expérimentation du chaussage simple. Il est important de préciser que nous ne sommes pas entraîneurs d'athlétisme, mais enseignants d'Éducation Physique et Sportive de formation, et sociologues du sport intervenant en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS). Les propositions formulées ici ne constituent donc pas des