

# COMMENT EFFECTUER SA TRANSITION VERS LE MINIMALISME ?

## 1- PATIENCE

Oui, il ne faut surtout pas griller les étapes. En effet, une transition réussie vers le minimalisme, c'est entre 6 mois et 2 ans. Il est recommandé de ne pas vous mettre à 100% en chaussures minimalistes, mais de toujours conserver une ou plusieurs paires de chaussures, certaines avec un peu de drop, et de varier de temps à autre.

## 2- PROGRESSIVITÉ

Ne passez pas de 10 km avec vos chaussures habituelles à la même distance en chaussures minimalistes. Le fait de courir sur l'avant ou le milieu du pied sollicite beaucoup vos mollets ; ce sont eux qu'il va falloir remuscler.

Alternez vos chaussures minimalistes avec vos chaussures habituelles !

### 3- TECHNIQUE DE COURSE MÉDIO-PIED

Le conseil est donc de commencer tranquillement, sur des sols type chemins de forêts pas trop mous, pas trop durs.

Courir « pieds nus », c'est réduire la taille des foulées, mais plus rapides.

### 4- ÉCOUTER SON CORPS

Courir en Fivefingers peut permettre de ne plus avoir de douleurs, ou engourdissements des genoux.

Cependant, vous pouvez ressentir des douleurs assez récurrentes sur le coup de pied et le tendon d'Achille.

Donc diminuez la quantité de sorties en minimalistes et optez pour des chaussures plus classiques, le temps d'aller mieux.

*Le minimaliste est une manière de courir agréable et moins traumatisante pour les articulations, mais il y a une rééducation du corps à faire. Un point clef à connaître, pas uniquement valable pour le minimalisme, mais pour le running en général : varier les paires de chaussures. Ceci évite aux blessures de s'installer et permet à votre corps de s'adapter, en découvrant des sensations différentes.*