

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

Ken Bob a influencé toute une génération de curieux, de réflexifs et même 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. Organisé par Mark Cuccuzella, il a regroupé une dizaine de gros noms internationalement reconnus dans le domaine de la prévention et du traitement des blessures en course à pied. C'était le début d'une douce révolution. Un éveil à la pertinence de retourner aux sources. On était une quarantaine de passionnés, réunis pendant trois jours dans une salle de conférence, à s'enrichir de science et d'expérience sur le « mouvement » qui se préparait autour de la course pieds nus, du minimalisme et des pratiques exemplaires en prévention des blessures chez les coureurs. Durant ces trois jours, le nom de Ken Bob est revenu à plusieurs reprises. Il représentait l'expérience d'une pratique hors norme pour laquelle nous n'avions pas encore de référent.

Les fondements scientifiques et les bénéfiques physiologiques de la pratique d'activités quotidiennes et sportives pieds nus ne sont maintenant plus à démontrer. Que ce soit pour courir, pour marcher, pour bouger de toutes sortes de façons ou tout simplement pour vaquer à leurs occupations, les gens 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 de l'espèce humaine demeure hors norme, marginalisée et perçue comme étrange. Alors qu'à bien y penser, c'est plutôt le fait de toujours être chaussé qui est une anomalie récente et dont les bienfaits prétendus demeurent injustifiés.

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

Après toutes ces années de partage, on peut dire qu'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