

# Équipement incontournable, les chaussures semelle carbone commencent à poser question

par Azaïs Perronin, publié sur lequipe.fr le 16 janvier 2026

En une dizaine d'années, les chaussures à semelle carbone ont bouleversé la course à pied et fait s'envoler les chronos. Pourtant, de plus en plus d'athlètes choisissent aujourd'hui de les laisser au placard. Voici pourquoi.

La première fois que Jacques Ehrmann, spécialiste du sprint, a enfilé des chaussures à semelle carbone, c'était il y a quatre ans. « J'avais tellement hâte de les essayer qu'en fin de séance, j'ai fait une ou deux accélérations avec », se remémore-t-il. Si les sensations de vitesse l'ont envahi, son corps n'a pas supporté la nouvelle contrainte qui lui était imposée. « Je n'avais jamais été habitué à courir avec cette nouvelle technologie et je me suis blessé. Une petite lésion de grade 1. »

## DES CORPS MIS À L'ÉPREUVE

Depuis leur apparition en 2016, et leur démocratisation ces cinq dernières années, les chaussures à semelle carbone sont devenues des incontournables dans le milieu de la compétition. Grâce à la plaque de carbone rigide, intégrée au niveau de la semelle, le retour d'énergie est optimisé à chaque foulée.

« Il est indéniable que les chaussures à semelle carbone ont boosté l'ensemble des performances, on a désormais une



incroyable densité », reconnaît Pascal Chirat, responsable national du running à la FFA. L'amélioration de la mécanique de course semble pourtant avoir un revers. « Aujourd'hui, on commence à voir chez les athlètes de haut niveau pas mal de blessures qu'on ne voyait pas beaucoup avant l'arrivée des chaussures carbone, comme des fractures au niveau du bassin ou du sacrum. »

Mathilde Sénéchal (27 ans) et Baptiste Mischler (28 ans) en ont fait les frais en 2022. Les deux athlètes de haut niveau ont vu des blessures apparaître à des endroits insoupçonnés. « J'ai eu une fracture de fatigue au niveau du sacrum, explique Mathilde Sénéchal, on a identifié que c'était sûrement lié à l'utilisation de ces chaussures puisque je n'avais pas d'autre facteur qui pouvait l'expliquer, si ce n'est le fait d'avoir fait ma prépa marathon avec des séances de 25 à 30 kilomètres entiè-

rement en carbone. ». Baptiste Mischler a également établi un lien avec sa fracture de fatigue du bassin survenue juste après les Championnats d'Europe à Munich : « Pour en avoir discuté avec plusieurs médecins de sport, la propulsion vers l'avant créée par la chaussure est responsable d'instabilité au niveau du bassin, ce que la ceinture abdominale ne peut pas supporter en permanence, surtout en fin de saison ou dans les périodes très intenses en entraînement. »

## UNE PLAINTÉ DÉPOSÉE CONTRE NIKE AUX ÉTATS-UNIS

De l'autre côté de l'Atlantique, des athlètes s'en plaignent également. Jusqu'à porter l'affaire en justice. Pour la première fois, une coureuse amateur vient d'attaquer Nike devant un tribunal fédéral californien, après une fracture au pied qu'elle impute à l'utilisation des chaussures



Mathilde Sénéchal, championne de France de marathon à Saint-Tropez en mars 2025