

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Retour aux sources  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996066>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Retour aux sources

Au cours de son existence, un homme effectue des millions de pas. La qualité de la chaussure, mais aussi la technique de marche ou de course, revêtent donc une importance capitale pour la santé. La chaussure Masai Barfuss® Technology (MBT) s'est lancée sur des chemins encore inexplorés.

Ralph Hunziker

## LE POINT

### Bon à savoir

- La MBT est plus un appareil d'entraînement qu'une chaussure. Il est donc recommandé de participer au cours d'initiation gratuit et d'effectuer les exercices à domicile (figurant sur la cassette vidéo, le CD-ROM et le mode d'emploi).
- Le choix de la pointure est très important. Les orteils doivent presque toucher le bord avant de la chaussure, car lors de la marche avec la MBT, le pied est tiré vers l'arrière.
- Éviter de porter la MBT si l'on s'agenouille souvent, car dans cette position, la semelle se casse facilement.
- La durée de vie de la MBT est d'environ une année en cas d'utilisation quotidienne dans des conditions habituelles. Si l'on marche normalement, c'est le milieu de la semelle qui s'use et non l'avant ou l'arrière.
- Éviter de mettre la MBT en contact avec des liquides contenant de l'huile, du sel ou d'autres substances agressives.
- La MBT existe en 2 couleurs, blanc et noir, et en 4 exécutions: sandale, sport, business et casual.

Pour en savoir, plus tapez:  
[www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com)

La technologie Masai Barfuss (MBT) trouve son origine dans la nature. Son inventeur, Karl Müller, souffrait de problèmes récurrents aux tendons d'Achille, aux genoux et au dos. Il s'aperçut que courir pieds nus sur un terrain accidenté atténuait ses douleurs. La constatation que les peuples vivant pieds nus ne connaissaient aucun problème de dos ou d'articulations le conforta dans son projet: créer un nouveau concept de chaussure. Ainsi est née la chaussure MBT à laquelle il a donné le nom de la célèbre tribu kenyane des Masai.

### Au diable le béton!

L'origine de nos problèmes de dos, de hanches, de genoux et de pieds n'a rien de très spectaculaire. Elle est à rechercher dans les surfaces planes et dures qui ont remplacé les terrains irréguliers. Ces longs rubans de béton induisent un pas long et passif. Les chaussures, véritables corsets, ont aussi leur grande part de responsabilité. Elles entravent la liberté de mouvement du pied, le poussent à la passivité, tant en mouvement qu'à l'arrêt, et atrophient peu à peu sa musculature. Or notre appareil locomoteur a été conçu pour évoluer sur des terrains naturels, donc accidentés. Des terrains qui obligent la musculature à s'adapter aux inégalités et à les compenser activement.

### L'antichaussure qui balance

La MBT est précisément conçue pour appréhender les inégalités des terrains naturels. Elle n'a pas vraiment de talon mais un «taster», grâce auquel tous les terrains durs et planes sont perçus comme souples et inégaux. Elle est souvent qualifiée d'antichaussure, car il lui manque pratiquement toutes les caractéristiques d'une chaussure de sport normale: elle ne guide pas le pied, ne le maintient pas et son effet amortisseur est nul. Sa construction spéciale oblige au contraire à compenser en permanence l'effet de balancier du pied dans ses mouvements multidirectionnels (d'arrière en avant et de l'intérieur vers l'extérieur). Ce phénomène de compensation sollicite énormément la musculature des jambes et des pieds. L'antichaussure agit de surcroît sur la position du corps et sur les muscles stabilisateurs du tronc et du bassin. Elle permet entre autres d'éviter les foulées longues et passives responsables de micro-traumatismes sur les structures passives des tissus, les articulations du pied et du genou ainsi que la colonne vertébrale. La constitution «instable» de la semelle de la chaussure MBT provoque un raccourcissement des pas avec, pour conséquence, une diminution des sollicitations, un redressement du corps et une disparition des tensions.



### Proprioception au quotidien

Les physiothérapeutes reconnaissent des similitudes entre la finalité de la chaussure MBT et celle de leur travail quotidien consistant à utiliser des appareils « instables » (matelas mou, mini-trampoline) pour exercer la coordination, l'équilibre, la proprioception musculaire et la posture. La technologie Masai Barfuss poursuit les mêmes objectifs, avec l'avantage de la sollicitation quotidienne: la chaussure portée tous les jours permet une répétition des efforts beaucoup plus soutenue que les instruments utilisés en physiothérapie. Une analyse confirmée par le docteur Roger Berbig, médecin-chef à la clinique sportive de Zurich: «Les résultats sont spectaculaires, surtout pour soigner les dommages dus à des charges excessives sur les extrémités. Mais nous sommes convaincus que la MBT peut aussi rendre de précieux services en prophylaxie dans la mesure où elle permet d'éviter de nombreux problèmes de l'appareil moteur.»

### Chaussure d'entraînement avant tout

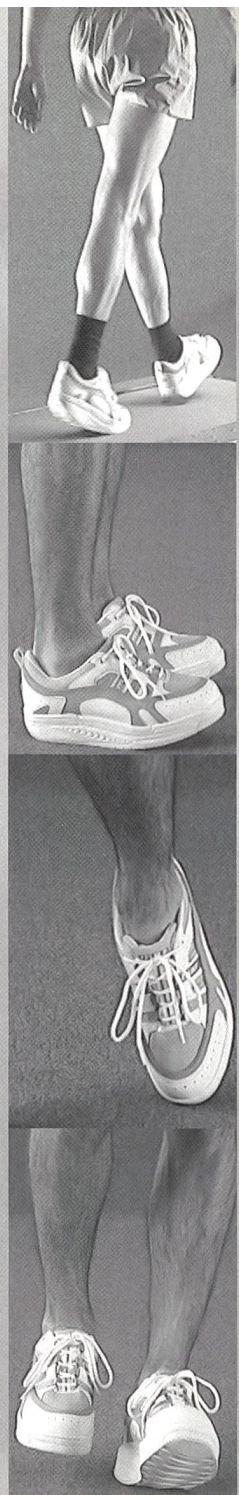
En parcourant son mode d'emploi, on peut lire que la MBT est moins une chaussure au sens habituel du terme

qu'un appareil d'entraînement médico-sportif. Elle n'est donc bénéfique pour la santé qu'à condition de l'utiliser correctement. C'est pourquoi chaque acheteur est invité à suivre un cours d'initiation gratuit auprès d'un moniteur diplômé MBT avant de partir sur les chemins. Il est également possible de participer à des séminaires de marche ou de course ou encore de solliciter un suivi. Une cassette-vidéo, un CD-ROM et un mode d'emploi permettent de se concocter un programme d'exercices variés à domicile.

La MBT n'est pas la chaussure miracle qui permet de se débarrasser de tous les problèmes de l'appareil moteur et de l'appareil de soutien. Ces problèmes ont en effet des origines très diverses, qui ne sauraient se réduire à un seul facteur. Reste qu'après un temps d'adaptation, les personnes qui ont essayé la MBT ressentent un sentiment de bien-être dans tout le corps.

m

**Nous offrons** aux membres du mobileclub et à d'autres personnes intéressées un cours d'introduction à la technologie Masai Barfuss. Plus d'informations à la page 45.



### MBT à l'école

Le manque de mouvement et les positions fixes adoptées à l'école provoquent dès l'adolescence des problèmes de l'appareil moteur et de l'appareil de soutien. Résultat: manque de force-résistance, mauvaises postures, déséquilibres et surcharges. Sachant que c'est pendant les périodes de croissance rapide de l'adolescent que la colonne vertébrale se stabilise vraiment, Peter Rutishauser, enseignant dans le secondaire et entraîneur d'athlétisme, a accepté de participer à un projet de test de la technologie Masai Barfuss réunissant 280 élèves âgés de 12 à 19 ans. Avant de tester gratuitement la MBT pendant huit semaines, les adolescents et le personnel enseignant ont pris part à un cours d'introduction. Au début et à la fin de la période d'essai, des tests standard (saut en longueur avec départ à l'arrêt, détente verticale et sit-ups) ont été effectués sur les participants. Les progrès constatés entre le premier et le second test montrent clairement que

la MBT améliore considérablement la force et la coordination musculaire. A l'issue des huit semaines de test, 80% des participants avaient en effet progressé, en particulier dans l'exercice des sit-ups qui font travailler les muscles du tronc, ceux-là même qui exercent une influence décisive sur la posture.

### Semaines de projet ou de santé

MBT propose une formation spécialisée gratuite aux classes et aux enseignants intéressés.

Contact: [stegen@swissmasai.com](mailto:stegen@swissmasai.com)



# Course de ski de fonds

**Karin et Markus Fährndrich-Thomas**

Champion suisse et plusieurs fois médaillé, participant aux mondiaux et aux jeux olympiques, instructeur de ski de fond, vainqueur du marathon de Sapporo, 2<sup>ème</sup> au classement général du Worldloppet



## avec Karin et Markus Fährndrich-Thomas à Pontresina et en Finlande

### Notre offre 2003 – 2004



tél. 081 838 99 00



tél. 081 842 01 31

**PONTRESINA**  
SPORT HOTEL

tél. 081 838 94 00

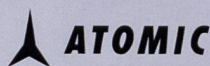


Ecole suisse de ski de fond  
tél. 081 842 68 44

A Pontresina, tous les cours de ski de fond ont lieu en collaboration avec l'école de ski de fond de Pontresina.



Nos partenaires pour l'équipement:



#### Laponie finlandaise

15 – 22.11.03 • 22 – 29.11.03 • 15 – 29.11.03

#### Départ pour les pistes en décembre

6 – 9.12.03 • 6 – 12.12.03  
13 – 16.12.03 • 13 – 19.12.03

#### Semaines nordiques à Allegra

6 – 9.12.03 • 6 – 12.12.03 • 13 – 16.12.03  
13 – 19.12.03 • 17 – 20.1.04 • 17 – 23.1.04

#### Contact avec la neige à Pontresina

10 – 17.1.04 • 10 – 14.1.04  
7 – 14.2.04 • 7 – 11.2.04

#### Préparation à la course féminine

3 – 7.3.04

#### Semaine de préparation au marathon de l'Engadine

7 – 14.3.04

#### Tour aventure en Finlande

20 – 27.3.04

### Fascination ski de fond

Profitez de quelques merveilleuses journées de ski de fond sous la conduite d'experts, Karin et Markus Fährndrich-Thomas. Un programme parallèle varié, avec safari en raquettes, curling et soirée de clôture, complète les journées de ski de fond. Les cours sont donnés en allemand.

# Fährndrich

# SPORT

7504 Pontresina · Via Maistra · tél. 081 842 71 55 · fax 081 842 69 52 · [www.faehndrich-sport.ch](http://www.faehndrich-sport.ch)

Envoyez-moi quelques informations détaillées sur les cours de ski de fond:

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Rue: \_\_\_\_\_ Lieu: \_\_\_\_\_

Coupon à envoyer à: Fährndrich sport, 7504 Pontresina · tél. 081 842 71 55 · fax. 081 842 69 52 · [faehndrich.sport@bluewin.ch](mailto:faehndrich.sport@bluewin.ch)



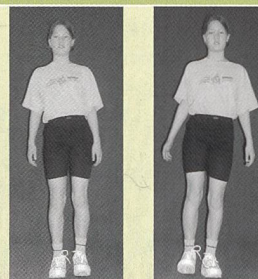
# La technique

## – pas à pas

### Exercices sur place

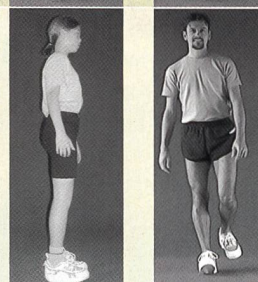
#### Pendule

Transférez le poids du corps d'une jambe à l'autre. Gardez le corps bien droit au moment de transférer le poids et appuyez complètement le talon. Les pieds ne doivent pas s'affaisser vers l'intérieur; la pression s'exerce essentiellement sur le bord extérieur du talon.



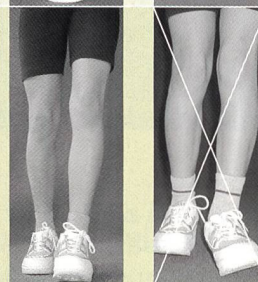
#### Balance

Effectuez des mouvements circulaires avec les pieds sur l'arête basculante en transférant légèrement le poids de votre corps vers l'avant et vers l'arrière. Restez bien droit, sans fléchir les hanches et les genoux. Ne laissez pas votre pied s'affaisser vers l'intérieur. D'abord sur les deux pieds, puis sur un seul.



#### Sur l'arête

Effectuez des tout petits pas sur l'arête basculante placée au milieu de la semelle, au niveau du métatarse. Prenez lentement appui sur cette dernière. Le corps reste bien droit et tendu. Le contact avec le sol a lieu sous le centre de gravité du corps. Les pieds ne s'affaissent pas vers l'intérieur, le poids devant au contraire être placé sur l'extérieur. Ne pas trop rouler sur le talon, mais plutôt balancer au niveau du métatarse.



### Exercices de marche

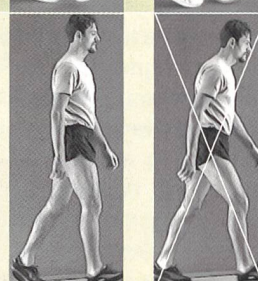
#### Footings léger

Roulez de manière dynamique le pied en vous propulsant vers le haut plutôt que vers l'avant. Donnez l'impulsion avec le milieu du pied. Gardez le corps bien droit et ne levez pas autant les genoux que lors d'un footing normal. Si vous accentuez le mouvement vers l'avant, on parle de rollfooting ou de rolljogging. Posez bien le pied sous le centre de gravité.



#### En montée

Malgré la pente, ne vous penchez pas vers l'avant, mais restez bien droit. Posez dans la mesure du possible le pied sous le centre de gravité, sur l'arête basculante (métatarse). Si vous posez vos pieds trop vers l'avant, le corps s'incline automatiquement vers l'avant.



#### Escaliers

Pour monter et descendre des marches, la MBT s'utilise comme une chaussure normale. Lors du contact au sol, le poids du corps est dirigé sur la plante et non sur le talon.

