

# Gilles Jaquet a adopté la Masai attitude

Attention: ceci n'est pas une chaussure. La MBT, pour Masai Barefoot Technology, invention suisse née il y a dix ans déjà, est à la fois une thérapie et un outil de préparation sportive. Le snowboarder Gilles Jaquet les a adoptées. Il raconte son expérience.

FRANÇOISE KUENZI

«**L**es toutes premières, on les a découvertes en 1996, je crois, avec Michael von Grunigen. On était très intéressés, mais la sensation était trop bizarre. Ce n'est que quelques années plus tard, avec l'apparition de nouveaux modèles, que je les ai adoptées.»

Les MBT, ces chaussures à la semelle étrange, épaisse et arrondie, font toujours autant parler d'elles. Avec des lignes désormais un peu plus mode, elles n'ont plus rien des chaussures orthopédiques dont elles avaient, à leurs débuts, le profil peu avenant.

D'ailleurs, lorsque Gilles Jaquet nous rejoint au Chanut pour un cours de Masai Walking, donné par l'institutrice Claudia Zuber-Giorgio – des



À L'AISE Gilles Jaquet porte des MBT au quotidien. Peut-être juste pas sur une planche...

(DAVID MARCHON)

cours sont dispensés depuis le début de l'année – notre premier réflexe est de nous dire qu'il a troqué ses pompes masai contre une paire de sandales. «Non ce sont bien des MBT, j'en porte tous les jours», confie le jeune retraité, qui a annoncé à la fin de l'hiver qu'il cessait la compétition. «Elles m'apportent beaucoup pour soulager des douleurs au genou et au dos.»

Après les avoir portées un jour, le Chaux-de-Fonnier se souvient surtout de ses courbatures: «Je me suis dit alors que cela devait bien faire travailler quelques muscles...» Pour Claudia Zuber, mieux vaut d'ailleurs les porter une heure ou deux la première fois, surtout si l'on n'est pas sportif. Mais des champions ont intégré les MBT dans leur entraînement, le renforcement musculaire lié au port de ces chaussures étant prouvé.

Au final, porter des MBT, c'est comme marcher pieds nus dans le sable. C'est en tout cas ce qu'a voulu leur inventeur. Au cœur du produit, le «sensor», une sorte de coussinet mou sur lequel le pied

appuie et qui confère cette sensation d'enfoncer dans le sable. Posture redressée, soulagement des articulations, disparition de douleurs dorsales sont quelques-uns des effets de la Masai attitude.

«L'inventeur travaille aujourd'hui sur une version pour enfant des MBT», confie la propriétaire de la boutique MBT de Neuchâtel, épouse d'un ancien hockeyeur adepte lui aussi de la chaussure masai. Quant à Gilles Jaquet, il surfe ces jours au large des plages du Nicaragua. A la recherche de sensations fortes, de «cette poussée d'adrénaline, qui fait ressentir un peu de danger...» /FRK

«J'ai eu de sacrées courbatures après le premier jour»

Gilles Jaquet