

INDICE MINIMALISTE

**CLASSEMENT DES CHAUSSURES
EN FONCTION DU POIDS**

2024 - 2026 / MODÈLES ROUTE / 220G ET MOINS



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

Le poids est le **déterminant numéro un** de la performance et le critère de la chaussure qui **influence le plus** la cadence de pas.

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
PANTA SANDALS NEMEAS 2026 ROUTE		♂ 85_g 85_g ♀	<u>100 %</u>
PANTA SANDALS SAMOS 2026 ROUTE		♂ 88_g 88_g ♀	<u>100 %</u>
ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO EVO 3 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 99_g 99_g ♀	<u>44 %</u>
PANTA SANDALS NEMEAS PLUS 2026 ROUTE		♂ 100_g 100_g ♀	<u>96 %</u>
NIKE STREAKFLY 2 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 128_g 128_g ♀	<u>62 %</u>
ASICS METASPEED RAY 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 129_g 129_g ♀	<u>40 %</u>
MIZUNO HYPERWARP PURE 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 137_g 137_g ♀	<u>44 %</u>



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO EVO 1 2024 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 138 g 112 g ♀	40 %
ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO EVO 2 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 138 g 119 g ♀	36 %
PUMA PROPIO 2025 ROUTE		♂ 152 g 115 g ♀	68 %
VIVOBAREFOOT PRIMUS FLOW 2025 ROUTE		♂ 156 g 133 g ♀	96 %
MIZUNO HYPERWARP ELITE 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 165 g 165 g ♀	44 %
NIKE VAPORFLY 4 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 166 g 147 g ♀	40 %
KIPRUN KIPSTORM LAB 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 167 g 143 g ♀	40 %



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
ASICS METASPEED EDGE TOKYO 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 170g 159g ♀	40 %
ASICS METASPEED SKY TOKYO 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 170g 163g ♀	40 %
ON CLOUDBOOM STRIKE LS 2024 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 170g 168g ♀	40 %
PUMA DEVIATE NITRO ELITE 4 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 173g 156g ♀	40 %
PUMA FAST-R NITRO ELITE 3 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 173g 153g ♀	36 %
PUMA FAST-R NITRO ELITE 3 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 173g 153g ♀	36 %
ADIDAS ADIZERO ADIOS 9 2024 ROUTE		♂ 177g 155g ♀	56 %



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
ADIDAS ADIZERO TAKUMI SEN 11 2025 ROUTE		♂ 181_g 184_g ♀	40 %
ASICS METASPEED EDGE PARIS 2024 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 184_g 167_g ♀	36 %
ASICS METASPEED SKY PARIS 2024 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 185_g 165_g ♀	40 %
TOPO ATHLETIC ST-6 2026 ROUTE		♂ 187_g 147_g ♀	80 %
HOKA CIELO X1 3.0 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 193_g 179_g ♀	24 %
BROOKS HYPERION 2 2024 ROUTE		♂ 195_g 179_g ♀	56 %
BROOKS HYPERION ELITE 5 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 195_g 204_g ♀	40 %



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
KIPRUN KD900X.2 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 195g 182g ♀	40 %
KIPRUN KIPSTORM CHALLENGER 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 195g 182g ♀	40 %
MERRELL VAPOR GLOVE 6 BOA 2025 ROUTE		♂ 195g 160g ♀	92 %
KIPRUN KD900 LIGHT 2024 ROUTE		♂ 196g 165g ♀	62 %
TOPO ATHLETIC CYCLONE 3 2025 ROUTE		♂ 196g 156g ♀	60 %
BROOKS HYPERION ELITE 4 PB 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 197g 197g ♀	32 %
SALOMON S/LAB PHANTASM 3 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 199g 161g ♀	44 %



CLASSEMENT DES CHAUSSURES EN FONCTION DU POIDS

2024-2026 | MODÈLES ROUTE | 200 G ET MOINS

		POIDS	INDICE MINIMALISTE
SAUCONY ENDORPHIN ELITE 2 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 199g 197g ♀	32%
ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 4 2025 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 200g 178g ♀	34%
MIZUNO HYPERWARP PRO 2026 ROUTE, SUPERSHOE		♂ 200g 200g ♀	36%
SAUCONY KINVARA 15 2024 ROUTE		♂ 200g 180g ♀	52%