

DÉTAILS DES CRITÈRES DE

L'INDICE MINIMALISTE

L'indice minimaliste est une note sur 100 qui répond à une seule question : **quelle quantité de chaussure se trouve entre le pied et le sol ?** Il se construit sur **cinq critères de 20 points chacun**. Ce document décrit comment mesurer chacun d'eux, puis comment le coter.



POIDS

Placez la chaussure sur la balance. Selon la balance, quel est le poids de la chaussure (en grammes) ?



STACK

À l'aide d'une jauge d'épaisseur, mesurez l'épaisseur de la chaussure sous le talon en incluant les semelles interne, moyenne (intercalaire) et externe. La jauge doit être placée au milieu du talon d'un point de vue postérieur à la chaussure, et aussi au milieu du talon d'un point de vue latéral.

Une attention particulière doit être prise lorsque la jauge est appuyée sur la semelle externe, puisque le point le plus externe — l'épaisseur la plus grande — doit être considéré.



DROP

À l'aide d'une jauge d'épaisseur, mesurez l'épaisseur de la chaussure sous les têtes métatarsiennes en incluant les semelles interne, moyenne (intercalaire) et externe. La jauge doit être placée au milieu de la chaussure d'un point de vue supérieur. Ensuite, soustrayez l'épaisseur aux têtes métatarsiennes de l'épaisseur au talon afin d'obtenir le drop.



TECHNOLOGIES DE STABILITÉ

Parmi ces technologies, lesquelles observez-vous sur la chaussure ?

- Semelle moyenne à densités multiples
- Renforts médiaux en plastique
- Coupole calcanéenne rigide
- Semelle interne médiale surélevée
- Empeigne médiale renforcée
- Élargissement médial des semelles moyenne et externe

Chacune est illustrée en page 3.



FLEXIBILITÉ LONGITUDINALE

En utilisant une pince formée du pouce, de l'index et du majeur de chaque main, appliquez une force supérieure aux portions antérieure et postérieure de la chaussure.

Les images de la page 4 démontrent chacun des pointages possibles.



FLEXIBILITÉ TORSIONNELLE

En utilisant une pince formée du pouce, de l'index et du majeur de chaque main, appliquez une force médiale (pronation) à la portion antérieure de la chaussure.

Les images de la page 5 démontrent chacun des pointages possibles.

DÉTAILS DES COTATIONS

Le pointage attribué à chaque critère

LES QUATRE CRITÈRES NOTÉS SUR 5

NOTE	<u>5</u>	<u>4</u>	<u>3</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>0</u>
POIDS	moins de 125 g	de 125 g à moins de 175 g	de 175 g à moins de 225 g	de 225 g à moins de 275 g	de 275 g à moins de 325 g	325 g et plus
DROP	moins de 1 mm	de 1 mm à moins de 4 mm	de 4 mm à moins de 7 mm	de 7 mm à moins de 10 mm	de 10 mm à moins de 13 mm	13 mm et plus
STACK	moins de 8 mm	de 8 mm à moins de 14 mm	de 14 mm à moins de 20 mm	de 20 mm à moins de 26 mm	de 26 mm à moins de 32 mm	32 mm et plus
TECHNOLOGIES DE STABILITÉ	Aucune	1 technologie	2 technologies	3 technologies	4 technologies	5 ou 6 technologies

LES DEUX FLEXIBILITÉS, NOTÉES SUR 2,5

NOTE	<u>2,5</u>	<u>2</u>	<u>1,5</u>	<u>1</u>	<u>0,5</u>	<u>0</u>
FLEXIBILITÉ LONGITUDINALE	Résistance minimale	Légère résistance	Résistance modérée	Forte résistance	Très forte résistance	Résistance extrême
FLEXIBILITÉ TORSIONNELLE	Résistance minimale	Légère résistance	Résistance modérée	Forte résistance	Très forte résistance	Résistance extrême

L'indice minimaliste est la somme des cinq critères, ramenée sur 100 : les deux flexibilités comptent ensemble pour un seul critère.

LES TECHNOLOGIES DE STABILITÉ



SEMELLE MOYENNE À DENSITÉS MULTIPLES

Typiquement, une couleur différente est utilisée afin de mettre l'emphasis sur cette technologie.



RENFORTS MÉDIAUX EN PLASTIQUE

L'utilisation du plastique a pour but de renforcer la portion médiale de la semelle moyenne.



COUPOLE CALCANÉENNE RIGIDE

Le contrefort du talon résiste à la compression : la coupole maintient le calcaneum et limite son mouvement.



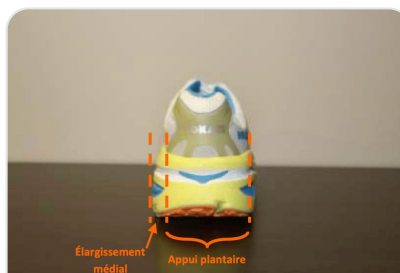
SEMELLE INTERNE MÉDIALE SURÉLEVÉE

Semelle interne médiale surélevée (à gauche), en comparaison avec une semelle interne plate (à droite).



EMPEIGNE MÉDIALE RENFORCÉE

Les matériaux utilisés fournissent un support par tension afin de limiter les mouvements en médial du pied.



ÉLARGISSEMENT MÉDIAL DES SEMELLES MOYENNE ET EXTERNE

La semelle débord du côté médial : la surface d'appui est élargie sous l'arche interne.

LA FLEXIBILITÉ LONGITUDINALE

Les six niveaux, de la plus souple à la plus rigide

2,5



RÉSISTANCE MINIMALE

La chaussure peut être roulée sur elle-même sur plus de 360 degrés.

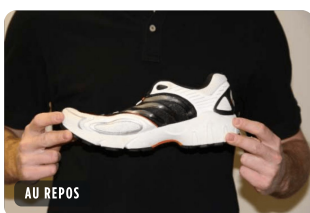
2



LÉGÈRE RÉSISTANCE

Le bout antérieur de la chaussure atteint le bout postérieur de la chaussure, avec une déformation longitudinale maximale de 360 degrés.

1,5



RÉSISTANCE MODÉRÉE

Le bout antérieur de la chaussure n'atteint pas le bout postérieur, mais un angle d'au moins 90 degrés est formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure.

1



FORTE RÉSISTANCE

Un angle entre 45 et 90 degrés est formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure.

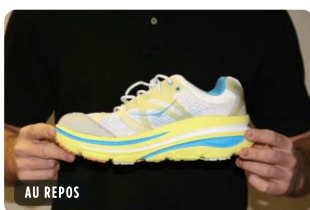
0,5



TRÈS FORTE RÉSISTANCE

Bien que la déformation longitudinale soit possible, un angle maximal de 45 degrés peut être formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure.

0



RÉSISTANCE EXTRÊME

Les forces appliquées ne changent pas de façon significative l'angle formé entre les parties antérieure et postérieure de la chaussure.

LA FLEXIBILITÉ TORSIONNELLE

Les six niveaux, de la plus souple à la plus rigide

2,5



RÉSISTANCE MINIMALE

La partie antérieure de la chaussure est tournée sur 360 degrés ; le dessous de la partie antérieure est orienté en inférieur après une torsion complète, pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas.

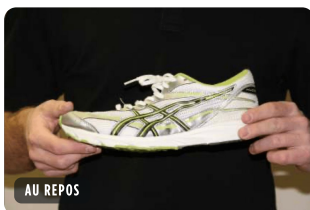
2



LÉGÈRE RÉSISTANCE

La partie antérieure de la chaussure est tournée d'au moins 180 degrés, mais à moins de 360 degrés ; le dessous de la partie antérieure est orienté au moins vers le haut, pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas.

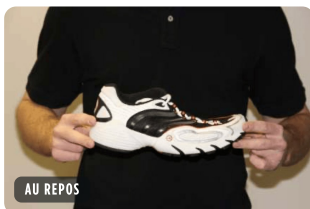
1,5



RÉSISTANCE MODÉRÉE

La partie antérieure de la chaussure est tournée d'au moins 90 degrés, mais à moins de 180 degrés ; le dessous de la partie antérieure est au moins orienté vers le côté pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas.

1



FORTE RÉSISTANCE

La partie antérieure de la chaussure est tournée d'au moins 45 degrés, mais à moins de 90 degrés ; le dessous de la partie antérieure ne peut atteindre le côté pendant que la partie postérieure reste orientée vers le bas.

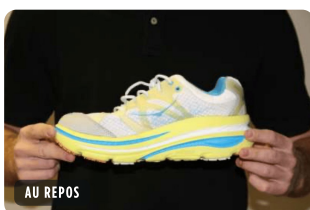
0,5



TRÈS FORTE RÉSISTANCE

Une déformation torsionnelle est possible, mais la partie antérieure de la chaussure atteint moins de 45 degrés.

0



RÉSISTANCE EXTRÊME

Les forces torsionnelles ne changent pas de façon significative l'orientation de la partie antérieure de la chaussure relativement à la partie postérieure.