

# Apprendre à marcher en talons hauts

Les talons hauts vous font rêver? D'ailleurs, vous en avez une paire magnifique dans le dressing. Mais comment marcher avec, sans frémir ni souffrir?

Baskets, derbies, mules et sandales, la tendance est à la chaussure plate. Mais le talon, mini, midi ou à donner le vertige, aiguille, épais ou carré, continue à parer les chaussures les plus pointues. Si vous rêvez de faire claquer vos talons sur le bitume, ou de dominer le monde, vous avez peut-être aussi peur de ne pas maîtriser la démarche en haute altitude. Mais être élégante en toutes circonstances, cela s'apprend, et ne pas avoir mal aux pieds, c'est sacré. Claudine Robert, directrice de l'Ecole professionnelle de mannequins et de maintien à Neuchâtel, en sait quelque chose.

Cet ancien modèle, qui a défilé en Suisse et à l'étranger, apprend à ses élèves comment marcher avec des talons et bien se tenir, entre autres nécessités vitales. Ses conseils s'adressent à toutes les femmes, qu'elles soient apprentie mannequin, hôtesse d'accueil, employée d'une banque, ou simplement désireuse d'améliorer son aisance lors de mondanités. «Pour apprendre à marcher avec des talons hauts, la règle de base est d'adapter la chaussure à son pied. Les femmes qui portent des stiletto de 15 cm attirent beaucoup trop l'attention en se tenant penchées en avant. Je me suis fait mesurer la courbe du pied par un podologue. L'idéal pour moi, dans la vie de tous les jours, c'est un talon de 4 cm. Comme je mesure 1 m 72, je ne cherche pas à me grandir.»



## Le secret? Muscler son dos

Ah, donc le secret pour marcher avec des talons, c'est qu'ils ne soient pas trop hauts? Et elles font comment, les mannequins? «Oui, elles doivent savoir porter des talons de 12 à 18 cm. Mais pour s'entraîner, il ne faut pas marcher avec un livre sur la tête: c'est passé de mode. J'ai appris comme ça il y a 40 ans! A l'époque, on ne développait pas les muscles des femmes.» Aujourd'hui, l'ingrédient miracle est une bonne musculature dorsale et abdominale. «Il faut travailler ces mêmes muscles qui permettent à une femme de ne pas s'appuyer au dossier de sa chaise, et qui lui donnent une belle tenue. En quelques semaines, mes élèves obtiennent de bons résultats. Elles doivent tenir un bâton d'environ 1 m 20 derrière la nuque, contre les omoplates. Avec les genoux légèrement fléchis, elles font des torsions du haut du corps, par série de dix. Comme seul le haut du corps doit bouger, je les aide en tenant leurs hanches. En un mois, elles arrivent à tourner 50 fois de chaque côté et ont plus de facilité à marcher avec des talons hauts.»

## **Démarche altièrè**

obtenue, et passé la jubilation de savoir que malgré sa mauvaise réputation, une chaussure hyper-féminine sera peut-être la cause d'une bonne musculature dorsale, il s'agit de bien poser le pied pour une démarche haut perchée, mais assurée. «Il ne faut surtout pas prendre les mannequins que l'on voit durant les Fashion Weeks en exemple. Elles lèvent les genoux, et elles ont une démarche saccadée! Quelqu'un qui voudrait apprendre à marcher doit mettre le poids dans les deux hanches, et poser le pied à plat. Il ne faut pas commencer par le talon et encore moins par la pointe. Quand on déroule sa jambe, on pose le talon en même temps que la pointe.»

Et bien sûr, puisque le but est d'avoir une démarche altièrè et conquérante, et qu'on n'a pas ajouté 10 cm à sa hauteur génétique pour regarder ses orteils, «le haut du corps doit être droit, le menton perpendiculaire, les épaules bien baissées, et les bras se balancent un peu, naturellement, le long du corps.»

## **Cacher ses doigts de pied**

Visiblement, l'élégance, ça se mérite. Mais on ne pourrait pas mettre des chaussures compensées, pour se simplifier la vie? «Ce n'est pas forcément une solution, parce qu'elles donnent une démarche lourde, tout comme les bottes. L'idéal, pour être élégante, c'est plutôt un joli escarpin de 6 cm.» Et pour éviter les ampoules, le conseil de notre experte est... de cacher ses orteils, et d'éviter les chaussures ouvertes, qui représentent une grande partie du problème. «Certaines stars de la télévision, comme Kim Kardashian, mettent des sandales ouvertes, mais théoriquement, après 17 heures, les chaussures fermées sont de rigueur. Kate Middleton ne montre jamais ses doigts de pied. Ça fait partie des bonnes manières. Alors pourquoi se mettre les pieds en sang?»

Maintenant qu'on a fait les cent pas en arborant un port royal et des chaussures de princesse, on aimerait se reposer et s'asseoir. Mais comment bien se tenir? «Toujours les genoux serrés, et légèrement inclinés d'un côté, sinon je vous laisse imaginer, on verrait sous la jupe, si les talons sont très hauts! Et il ne faut pas s'appuyer sur le dossier, ni sur l'accoudoir. Les mains sont posées sur le sac, qui se trouve sur les genoux, ou qui est glissé sous la chaise s'il est trop grand.

## **Un talon à maîtriser**

Se déplacer avec des escarpins est un talent que ne convoitent pas que les fashionistas écervelées, comme l'insiste Claudine Robert: «Au Festival de la Formation qui a lieu tous les deux ans à Neuchâtel, l'atelier pour marcher avec des talons est celui qui attire le plus de public. Quand on travaille dans une banque, par exemple, et qu'on accueille des clients, il faut avoir une bonne présentation et marcher avec élégance, même en escarpins.»

Les règles de la bienséance maîtrisées, l'avis d'un spécialiste de la santé nous intéresse. Porter des talons hauts, ça casse les pieds? «J'en ai marre qu'on critique les talons hauts, ça culpabilise les femmes», répond Patricia Courajod, podologue à Genève. Pour une femme qui a le pied creux, donc une voûte plantaire très cambrée, un talon de 3 à 5 cm est même conseillé. «Par contre, un homme est fait pour marcher à talons plats, il n'a pas la même

courbure lombaire qu'une femme. Si une femme avec un pied cambré souhaite quand même marcher avec des baskets, je conseille les semelles thermoformées, qui épousent la cambrure de la voûte plantaire et favorisent la circulation sanguine et même la digestion, si on se réfère à la réflexologie. Par contre, marcher régulièrement avec des talons de 10 cm et plus raccourcit le tendon d'Achille.» Ce qui expliquerait pourquoi certaines femmes ne sont à l'aise qu'en hauteur.

Les talons très hauts sont donc à réserver pour les occasions spéciales. Et pour éviter les ampoules, surtout pas de sparadraps qui augmentent le frottement. «Les marcheurs mettent une crème anti-frottement. Malheureusement les bas, comme ils sont synthétiques, augmentent les brûlures.» Ça tombe bien, c'est la mode des chaussettes, et les collants couleur chair sont devenus ringards. Pour une fois qu'on est fashion, mais pas victime!

Journaliste : Laurence de Coulon