

# Test de la BROOKS CASCADIA 12 par Matthieu BOURGUIGNON du Team Outdoor Poli

## PROFIL COUREUR

**Combien de séances par semaine :** de 4 à 9

**Combien de kilomètres par semaine :** de 50 à 130

**Type de séances effectuées :** toutes, fractionné, seuil, footing, trail, piste, côte

**Temps au 10 kms :** 33'35

**Avez-vous déjà couru avec des chaussures BROOKS ?** Oui

**Avez-vous déjà couru avec des Cascadia ?** Oui

**Quel est votre dernier modèle de chaussure de trail ?** Cascadia 11

## Partie I. Avant d'aller courir

### Look :

Elles ressemblent à ce dont je m'attendais ayant déjà eu les modèles 5 à 11. Plutôt belles à mon goût, une finition soignée, impression de solidité. Quelques aspects comme les bandes de maintien face intérieur qui rappellent les puregrit. Assez fan du pare-pierre avec ses petits picots. Par contre pas vraiment fan du sigle Brooks bleu brillant...

### Confort accueil :

Super agréable à l'enfilage, aucune gêne, le pied se met en place tout seul et on se sent à l'aise.

### Remarques :

J'ai l'impression que des renforts supplémentaires ont été mis en place pour éviter les problèmes récurrents de déchirure du mesh à la pliure. Le serrage se fait facilement. Le poids est par contre conséquent même si cela ne se ressent pas forcément une fois la chaussure enfilée. J'ai pris le temps de peser les chaussures et j'ai une grosse interrogation : J'ai 20g de différence entre les 2 chaussures ce qui me paraît énorme (395g pour un pied contre 415 pour l'autre !!!), j'ai refait le test plusieurs fois mais j'ai toujours les mêmes chiffres. A voir si je suis le seul dans ce cas là ou si il y a un truc curieux dans les réglages des machines.





**Partie II. La première sortie réponses aussi détaillées que possibles, photos pour illustrer)**

Contexte (nb de kms, type de séance, climat...) : Sortie séance approche progressive du seuil, ech + 13.5km, 15' à 14.5km/h puis 10' à 15.5km/h puis 2x5' à 16.5km/h puis 6x40s/20s à 18.5km/h + récup, temps humide mais pas de pluie, terrain plat route et chemins stabilisés.

**Sensations (point + et points – par rapport) :**

Pas forcément la séance de rêve pour tester ces chaussures, elles sont un peu lourdes pour ce type de séance. Cependant, sur les allures en deçà des 16km/h, leur dynamisme fait bien le job. Sur les allures supérieures, le poids commence à vraiment se faire ressentir et le dynamisme n'est pas suffisant pour compenser.

**Le confort est bien là et on se sent bien, l'amorti est bon** (descente par 450 marches prises 2x2 pour rejoindre le spot d'entraînement), la **stabilité** est vraiment bonne. Le sol était légèrement humide et je ne me suis, par contre, pas senti très confiant au niveau de l'adhérence sur les quelques plaques d'égouts et racines humides rencontrées, ce point sera à confirmer sur des terrains de jeu plus typés trail qui devraient mieux convenir à ce type de chaussures.

Les crampons ont par contre l'air de ne pas stocker la terre/boue malgré le terrain un peu gras par endroit. La encore à vérifier car séance finie sur macadam donc ça « nettoie » un peu les semelles.

**Note de 0 à 10**

Confort	10
Amorti	8
Stabilité	9
Maintien	9
Dynamisme	7
Résistance avec les kms	