

# Running: Chaussures

La chaussure est le matériel le plus important pour la course à pied. Nous vous indiquons ci-dessous les points à prendre en considération lors de l'achat d'une chaussure de course.



## Choix des chaussures

L'un a besoin d'une chaussure de course pour des pieds larges, l'autre d'une chaussure de course pour un cou-de-pied haut. Les critères pour faire le bon choix sont les suivants:

- Type de pied
- Position des jambes
- Comportement de déroulement
- Stabilité des articulations du pied et de l'axe de la jambe
- Poids du corps
- Domaine d'utilisation de la chaussure: il existe des chaussures de course pour différentes utilisations (par ex. entraînement ou compétition, route ou trail).

## Durabilité

Une chaussure de course de bonne qualité et bien adaptée accompagnera le coureur sur les prochains 500-800 km. Il est également recommandé d'alterner deux chaussures de course en parallèle. Cela permet d'éviter une sollicitation unilatérale de l'appareil locomoteur et donc de minimiser le risque de blessure.

## Recommandations

- Prendre avec soi au magasin spécialisé les vieilles chaussures de course usées. Elles

donnent des informations sur le déroulement du mouvement du coureur et représentent donc une carte de visite.

- Prévoir suffisamment de temps (au moins 45 minutes).
- Acheter si possible des chaussures l'après-midi (les pieds se modifient pendant la journée).
- À l'essayage, porter des chaussettes et veiller à ce que les orteils aient suffisamment de place.
- Choisir une forme de chaussure adaptée au pied. Est-ce que les deux pieds ont la même longueur?
- Tester les nouvelles chaussures, en courant quelques minutes dans le magasin ou dehors (le vendeur observe!).
- Ne pas acheter des chaussures pour leur look. Elles doivent convenir aux pieds!
- Ne pas attendre trop longtemps avant de remplacer les chaussures de course. Les chaussures usées d'un côté nuisent aux articulations (dysbalance!).

## Plus d'informations

[La bonne chaussure de course](#) | Swiss Running

---

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**