

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