

CONSEIL n°2

CHOIX DE LA CHAUSSURE DE COURSE A PIED



- Ses qualités principales devraient être :
 - Amortissement (sans pour autant être excessif)
 - Bon maintien du pied et confort général
 - Stabilité latérale du pied lors du déroulement du pied
 - Légèreté (mais attention pas au détriment du maintien)
 - Résistance à l'usure, bonne adhérence au sol, aération,...
- Comment choisir ? Plusieurs paramètres sont à considérer :
 - Le niveau sportif (kilométrage par semaine)
 - La morphologie du pied et du membre tout en tenant compte de son utilisation dans la dynamique de la course à pied
 - Le poids du coureur
 - Le sol de course choisi
- Dans la mesure du possible, effectuer quelques foulées dans le magasin pour s'assurer du maintien, du confort, de la hauteur de la tige, etc.
- Vérifier que la chaussure se plie au bons endroits, surtout au niveau de l'articulation métatarso-phalangienne (à la base des orteils)
- Acheter des chaussures avec une semelle de propreté amovible (il sera plus aisé de la changer ou d'incorporer un support plantaire si nécessaire. Si vous avez déjà des supports plantaires n'oubliez pas de les prendre lors de l'achat afin de vérifier qu'ils entrent bien dans la chaussure.
- Utiliser les chaussures neuves au moins un mois avant une compétition

- **Pour le marathoniens :**

- prévoir 1 à 2 pointures supplémentaires (sur les longues distances le pied gonfle)
- prévoir 2 paires, un modèle d'entraînement et un modèle de compétition plus léger (la durée de vie d'un modèle léger est d'environ 3 à 4 marathons !) Ne pas attendre l'usure complète des chaussures pour les changer. Si un modèle convient, ne pas hésiter à en acheter plusieurs paires avant que le modèle ne soit épuisé !
- Eviter de porter des chaussettes usées : vous risquez d'avoir une sensation de chaleur. Choisir des chaussettes en fibres naturelles ou fibres creuses (évacuation rapide de la transpiration).

Et pour augmenter votre confort...

- Afin d'éviter les ampoules, il est possible de porter 2 paires de chaussettes : une paire fine qui adhère au pied, recouverte d'une paire plus épaisse qui assurera confort et absorption de la transpiration.
- Eviter de porter des chaussures encore humides (pluies ou transpiration).
- Il existe sur le marché de bonnes crèmes anti-échauffement, ne pas hésiter à les utiliser.
- Pour une préparation plus spécifique de la peau du pied (tannage), voir fiche conseil n°1 ou votre podologue.

Des soins réguliers du pied, tels que :

- Application d'une crème pour entretenir la peau (jamais entre les orteils)
- Abrasion des callosités à l'aide d'une pierre ponce (à l'eau et au savon) ou d'une râpe (à sec) maximum une fois par semaine
- Port de chaussures adaptées à la morphologie de votre pied dans la vie de tous les jours préviendront d'éventuelles gênes ou douleurs qui peuvent entraver la pratique de votre sport favori. Les « hypercallosités » tels que cors, oignons-de-perdrix, etc, les atteintes de l'ongle (hématomes sous-unguéraux, ongles incarnés, traumatismes divers,...) peuvent être traités par votre podologue-pédicure.
- En cas de déséquilibres d'appui en dynamique entraînant gênes ou douleurs, le podologue-pédicure, en multidisciplinarité avec d'autres professionnels de la santé, pourra, suite à un examen clinique minutieux, vous conseiller sur le type de chaussures appropriées, avec une éventuelle confection d'orthèses (orthèses plantaires, digitales ou de l'ongle) dans le but de vous soulager et d'améliorer vos performances. Dans ce cas, ne pas oublier d'apporter les chaussures avec lesquelles vous courez. Elles donnent d'utiles indications complémentaires