

CONSEIL n°3

A CHAQUE SPORT SA CHAUSSURE

Chaussures de loisir

Pour une pratique occasionnelle sur tous type de terrains plats.

Rechercher :

- **Amorti et confort** : semelle intermédiaire composée de mousse assurant confort et amorti lors de la foulée. La semelle intermédiaire en mousse EVA pressé et moulé assure un bon amorti en répartissant uniformément les chocs. Sa longévité est supérieure à l'EVA plaque. La mousse EVA plaque permet l'absorption des chocs par son élasticité
- **Maintien** : grâce aux renforts latéraux (en synthétique) et à la coque arrière, le pied est stabilisé permettant de bons appuis.
- **Aération** : empeigne en nylon mesh

Chaussure de Trail

Pour une course à pied en sous bois, sur terrains accidentés, boueux et glissants

Rechercher :

- **Résistance** : **empeigne** composée de **matériaux résistants et renforcés** sur **l'avant pied** pour protéger les orteils contre les irrégularités du terrain (ronces ; pierres ; racines...)
- **Maintien** : grâce aux **renforts latéraux** et une **coque arrière rigide**, le pied est **stabilisé** assurant de **bons appuis**
- **Accroche** : **semelle extérieure** avec **profil crampons** assurant une très **bonne accroche** et **adhérence** sur tous types de terrain.

Chaussure de course – Niveau performance

Pour la course à pied plusieurs fois par semaine sur bitume, ou terrains divers

Rechercher :

- une chaussure de type "route" ou spécifiée « route et chemin »
- **Amorti** : la mousse **EVA pressé moulé** assure un **bon amorti** en répartissant uniformément les chocs. Sa longévité est supérieure à l'EVA plaque. La mousse **PU plus dense** permet **l'absorption des chocs**, conseillé pour les joggers de plus de 85 kg
- **Maintien** : grâce aux **renforts latéraux (en synthétique)** et à la **coque arrière**, le pied est **stabilisé** assurant de bons appuis
- **Stabilité** : afin de respecter le mouvement naturel de torsion entre le talon et l'avant pied, un **renfort en TPU (thermoplastique)** positionné **sous la voûte plantaire** augmente la stabilité lors de la foulée.

- **Adhérence** : sculpture de la semelle de contact au sol avec un **profil picots** assurant **une bonne adhérence sur terrain gras et/ou non régulier**. Semelle **composée de caoutchouc avec une adjonction de carbone**.
- **Aération** : **Empeigne** en nylon mesh

Chaussure de course – Niveau compétition

Pour des semis ou des marathons, choisir une chaussure très légère.

Rechercher :

- **Légèreté** : chaussure ayant un **poids inférieur à 300 gr**.
- **Dynamisme** : semelle intermédiaire très fine pour avoir un bon contact sol favorisant dynamisme et rendement
- **Souplesse** : **encoches de flexion** sur **l'avant pied** favorisant le bon déroulement de la foulée.

Déconseillé pour les entraînements et à utiliser exclusivement sur route.

Chaussure de « Walking » ou marche rapide

Pour des déplacements quotidiens, essentiellement à pied en tous lieux (ville, campagne) ou en usage sportif

Rechercher :

- **Confort** : **empeigne** en cuir pleine fleur ou en croûte de cuir pour plus de souplesse et un bon confort d'accueil.
- **Amorti** : la semelle intermédiaire en **mousse EVA pressé moulé** ou en **PU** assure un bon amorti en répartissant uniformément les chocs.
- **Maintien** : grâce aux **renforts latéraux** et à la **coque arrière**, le pied est stabilisé, assurant de bons appuis.
- **Souplesse** : les encoches de flexion situées à l'avant du pied permettent l'amélioration de la **flexibilité** assurant une **bonne souplesse** lors de la foulée.

Pour tout type de chaussures et pour un amorti optimal, certains modèles de chaussures sont composés de concepts d'amortis additionnels à ces mousses; intégrés dans la semelle intermédiaire.

DECATHLON

Ces conseils proviennent de **DECATHLON** que vous pouvez consulter sur le site www.decathlon.fr

Ils ont été mis en page par

l'Association cantonale genevoise des Pédicures-Podologues -