

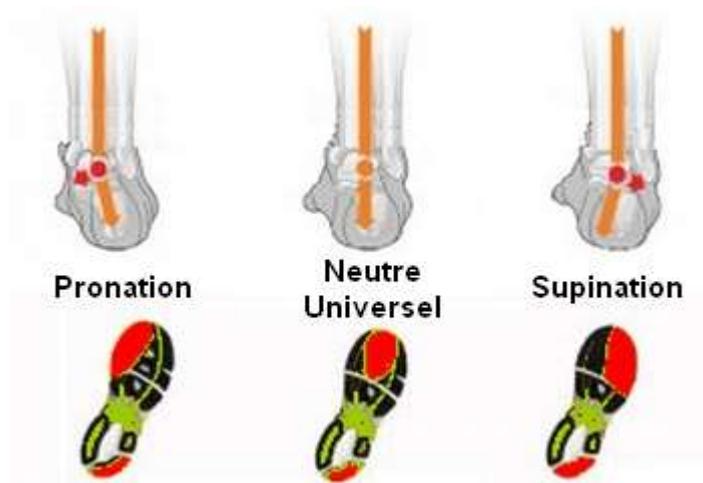


Bien choisir ses chaussures de running... pas si simple !

De nombreux critères peuvent (doivent...) guider le choix de ses chaussures de running ; parmi ces critères :



Question essentielle avant tout achat : **êtes-vous pronateur, neutre ou supinateur ?**



La **pronation** correspond à un affaissement du pied vers l'intérieur, la **supination** à une inclinaison du pied vers l'extérieur, et la **foulée neutre (universelle)** à un alignement parfait du pied lors de la course ou de la marche.

Cas particuliers

Si vous portez des **semelles orthopédiques** et que vous comptez les glisser dans vos chaussures de running, choisissez un **modèle universel** pour laisser la responsabilité de la correction à vos semelles.

...mieux vaut ne pas se tromper pour **éviter tout risque de blessure** (tendinites du genou notamment)



– Les études récentes remettent en cause certaines « certitudes » !

Avez-vous pensé au **drop** ?

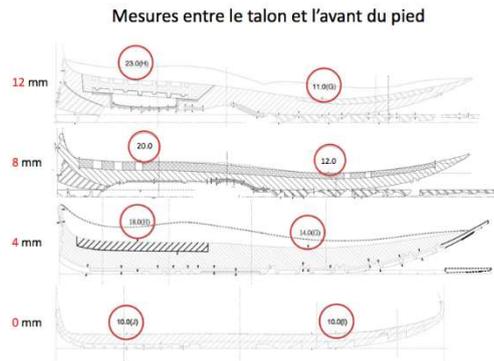
... une notion qui prend de plus en plus d'importance...





...de quoi s'agit-il ?

Le drop (exprimé en millimètres) mesure la **différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied**, soit la différence entre l'épaisseur de la semelle à l'arrière et à l'avant de la chaussure.



...pourquoi cela a-t-il une importance ?

Plus cette différence est petite, plus la foulée du coureur est naturelle, car il pose moins le talon au sol à l'attaque de sa foulée et court plus sur l'avant du pied. De cette façon, la foulée est plus naturelle et le **corps moins traumatisé** car la « chaîne » chevilles, mollets, genoux, quadriceps et ischio-jambiers du coureur est plus alignée au moment de l'impact de son pied sur le sol.



...se réhabituer progressivement...

A vous de tester un drop plus faible si vous souhaitez vous orienter vers une foulée plus naturelle. Mais **attention à la transition** si vous avez l'habitude de courir avec une paire de chaussures plus classique. Elle doit être progressive et il faut déjà posséder une bonne technique de course afin d'éviter les blessures.

Contact du pied au sol en foulée de course



... **ATTENTION** : les chaussures dites « **minimalistes** » possèdent un drop inférieur ou égal à 4mm (en plus d'un poids inférieur à 200 g) alors que la plupart des chaussures se situent plutôt entre 8 mm et 10mm.