

Trouver chaussure à son pied

Par le Dr Aroussen Laflamme D.C. CCSP

Chiro_sport@hotmail.com

418-878-9442

En cette période froide, durant laquelle l'entraînement croisé est privilégié par d'aucuns, voici un petit guide en 10 points pour vous aider à choisir le bon soulier de sport.

- 1-** Faites mesurer vos deux pieds en position debout chaque fois que vous achetez une nouvelle paire de chaussures. Si vos pieds sont de pointures différentes, achetez toujours la plus grande pointure.
- 2-** Achetez les chaussures immédiatement après un entraînement ou le soir lorsque les pieds sont enflés. N'oubliez pas d'apporter vos bas de sport favoris.
- 3-** Dans le magasin, marchez, courez, sautez pour simuler l'activité que vous pratiquez. Si possible, conservez les souliers une dizaine de minutes afin de noter tout point de pression ou inconfort.
- 4-** Tenez compte de la hauteur de la cambrure, du rembourrage, du support, de la "respirabilité" du matériau et de la flexibilité de la chaussure. Selon votre type de pieds, optez pour des souliers avec ou sans contrôle de la pronation, avec une coupe droite ou courbe, etc. (Voir tableau 1)
- 5-** S'assurer d'avoir au moins l'équivalent d'un pouce d'espace derrière le talon lorsque vous êtes debout, les orteils au fond du soulier. Demandez au vendeur de vérifier cette mesure pour vous.
- 6-** Choisir le type de chaussures qui convient spécifiquement à l'activité que vous pratiquez. Un soulier de course ne convient pas aux sports de raquettes et inversement. Les besoins en support, en traction et en contrôle sont très spécifiques à chaque sport. Les souliers multisports ? oui pour l'entraînement en salle et le jogging léger sans plus.
- 7-** Choisissez des souliers avec des lacets ronds ou ovales qui glissent bien dans les oeillets. Cela évitera les points de pression.
- 8-** Si le sport que vous pratiquez exige des chaussures à crampons, optez pour des crampons plus courts et en matière plastique. Ils épargneront les précieux ligaments de vos genoux.
- 9-** Attardez-vous à la qualité de construction du soulier. Regardez pour des souliers ayant des coutures fines, un talon bien ajusté, une semelle bien collée.
- 10-** Finalement, changez souvent de chaussures. Ne vous fiez pas à l'usure de la semelle mais bien au temps. Ce qui use le plus c'est l'absorption et les renforts, notamment au talon. La durée moyenne d'une paire de souliers de marche est de 700 à 800 Km, soit 6 à 8 mois.

Tableau 1 :

Type de Pieds	Type de souliers
Hyperpronateur, pied mobile	Avec contrôle de pronation (multidensité), Droit à légèrement courbé Construction avec une planche flexible (Board Last) Talon étroit sur l'extérieur
Hypopronateur	Stabilisateur latéral pour le talon Semelle souple et absorbante Semi-courbé ou courbé Construction souple (Slip-last) Ajout d'une semelle viscoélastique

1- Am J Sports Med. 1985;13 (4):248-53

2- O'Connor et Wilder. Running Medicine. McGrawHill 2001;696 p.