

# RUNNING : QUEL TYPE DE CHAUSSURES POUR QUEL TYPE DE COUREUR ?



« Des chaussures bien choisies, c'est une course réussie ! »

La course à pied est LE sport facile à pratiquer par excellence. Un tee-shirt, un short, une paire de chaussures et c'est parti. D'autant plus ces derniers temps entre couvre-feu et confinement, des milliers de personnes ont rejoint la communauté des coureurs.

La chaussure étant l'équipement le plus technique de ce sport, rien que le choix est un challenge pour un coureur débutant de choisir la paire de chaussures qui sera la plus adaptée pour lui. Les marques l'ont bien compris et se battent à coup de concepts toujours plus innovants pour plaire à leurs coureurs.

Alors entre le maximalisme, le minimalisme, l'effet anti pronateur, le drop ... comment s'y retrouver et s'équiper de la meilleure façon possible ?

## Le confort avant tout !

Quand vous vous posez la question de comment choisir une chaussure running... la seule réponse qu'on devrait trouver en priorité est donc : **une chaussure confortable** ! On parle tout simplement du chaussant. **Quand on enfile une paire de running, on doit tout de suite être à l'aise, sentir que le pied va bien s'adapter à la chaussure.**

Pas si facile évidemment. Mais si on ressent une gêne, que le pied ne se place pas comme il voudrait dans le chaussant, cela risque de s'amplifier avec la course ! **Si vous avez un doute en l'essayant, n'achetez pas !** Et si vous avez acheté en ligne, pas de problème vous avez généralement largement le temps de la renvoyer. Mieux vaut perdre un peu de temps et bien choisir ses running que de courir avec une chaussure inconfortable !

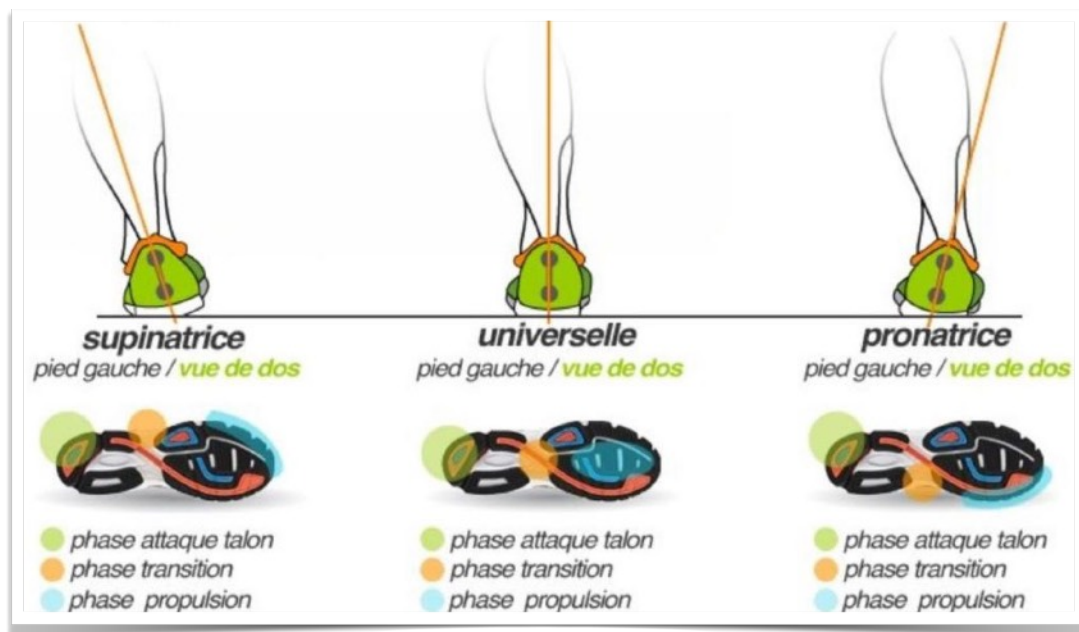
## La foulée mode d'emploi :

Il existe **3 types de foulées** chez le coureur : foulée **universelle** (50%), foulée **pronatrice** (40%) et foulée **supinatrice** (10%).

Pour savoir quel est votre type de foulée, vous pouvez **regarder l'usure de vos anciennes chaussures** si vous en avez (pas de chaussures de marche, de

course uniquement !). En trouvant les endroits qui sont plus usés que la moyenne vous pourrez facilement définir votre type de foulée en regardant le schéma ci-dessus !

Vous pourrez trouver de nombreuses chaussures présentant une technologie dite « anti-pronation », réservée donc aux coureurs à foulée pronatrice. Cette technologie consiste en un renfort situé dans la partie interne de la chaussure, pour éviter que le pied ne s'affaisse trop vers l'intérieur.



Jusqu'à aujourd'hui, aucun lien évident n'a pu être fait entre une foulée pronatrice et une augmentation du risque de blessure. Au contraire, une étude danoise a montré que la pronation n'est pas un élément augmentant les blessures, mais plutôt un mouvement naturel correspondant à un équilibre postural individuel qu'il ne faut pas modifier avec un renfort (1).






Pour un débutant, le plus adapté est de se diriger vers une chaussure universelle quelle que soit son type de foulée. Pour un coureur plus expérimenté, habitué à un type de chaussures et ne présentant pas de blessures, le mieux est de continuer à garder le même type de chaussures.

## Chaussures maximalistes VS minimalistes :

Un autre débat concerne les chaussures maximalistes (dimensions très grandes, semelle épaisse ...) et les chaussures minimalistes (légères, très flexibles, semelle très fine...).



### Les différents critères :

Flexibilité :	Poids :	Epaisseur :	Technologies :	Drop :
				
<p>Mesure de la flexibilité longitudinale (plier la chaussure dans l'axe avant-arrière) et torsionnelle (tordre la chaussure vers la pronation) de la chaussure. Plus la chaussure est flexible, plus la note à l'Indice Minimaliste sera élevée.</p>	<p>Résultat d'une chaussure placée sur une balance! Plus la chaussure est légère, plus elle obtiendra une note élevée sur cette échelle de l'Indice Minimaliste.</p>	<p>Prise de mesure au talon, elle évalue la distance entre l'endroit où le pied est appuyé (centre du talon) et le point de contact au sol de la chaussure sous le talon. Plus la chaussure est mince, plus elle obtiendra une note élevée.</p>	<p>Décompte des technologies les plus communément incluses dans la chaussure et intégrées pour contrer la pronation. Moins la chaussure comporte de telles technologies, plus la note à l'Indice Minimaliste sera élevée.</p>	<p>Mesure de la différence entre l'épaisseur de la semelle au talon et celle à l'avant-pied (point d'appui du début des orteils). Plus la différence entre les deux mesures se rapproche de 0, plus elle obtiendra une note élevée.</p>

Selon le site La Clinique du Coureur, le port de chaussures minimalistes (sous contrôle d'un professionnel de santé et d'une transition adaptée) permettrait de réduire les risques de blessures.

Si vous souhaitez passer au minimalisme, il est fondamental de respecter une phase de transition (sans quoi vous risquez d'augmenter fortement votre risque de blessure). Toujours selon La Clinique du Coureur : « au moment où nous porterons une chaussure minimaliste, si on fait une transition douce et progressive, le corps gagnera en amplitude, en force et en proprioception et améliorera sa biomécanique de façon induite par la chaussure et non de façon volontaire ».

Et surtout n'oubliez pas de vous faire accompagner d'un professionnel de santé compétent dans le sujet !

## Le type de terrain de course :

Un autre critère important dans votre choix de chaussures va être le type de terrain sur lequel vous ferez vos séances.

Si vous êtes habitué à courir sur route et parfois sur chemins et sentiers, la majorité des chaussures de course sur route conviendront.

Cependant, si vos entraînements se passent en grande majorité sur chemins ou montagne, les chaussures de trail seront plus adaptées. Elles possèdent des caractéristiques supplémentaires, à savoir « plus de stabilité latérale, donc plus rigide pour pallier les aspérités du terrain [...] et une accroche optimisée qui doit permettre une bonne tenue de route en montée comme en descente » comme le mentionne Jérôme Sordello dans son livre « La bible du running ».

## En résumé :

Pour choisir votre paire de chaussures de running :

- ❖ **Allez dans un magasin spécialisé**, pour vous faire conseiller par des vendeurs coureurs et compétents où vous pourrez préciser votre type de pratique de la course à pied.
- ❖ **N'hésitez pas à apporter vos anciennes chaussures de course** (si vous en avez), à expliquer au vendeur si elles vous convenaient, ou non. Cela permettra aussi de voir l'état d'usure de la semelle et de déterminer votre type de foulée. Il pourra ainsi vous proposer plusieurs modèles, de marques différentes.
- ❖ **Il vous faudra souvent prendre une pointure de plus que votre pointure habituelle**, car le pied gonfle pendant l'effort, donc si la chaussure est trop petite vous aurez des risques de frottements des orteils, ongles bleus ... Pour choisir la bonne pointure, il faut qu'il y ait environ 1 cm entre votre orteil le plus long et le bout de la chaussure.
- ❖ **Si vous voulez passer au minimalisme, respectez la transition recommandée !** Consultez un professionnel de santé expérimenté dans le domaine pour vous faire accompagner.
- ❖ **Le confort est la priorité !** Si la chaussure vous plaît esthétiquement mais que dès le premier essai, vous ne vous sentez pas bien dedans, surtout ne l'achetez pas !
- ❖ **Ne laissez pas traîner une douleur, consultez votre ostéopathe si une gêne s'installe et si vous êtes débutant ou en saison creuse, pensez à aller faire un bilan ostéopathique pour partir sur de bonnes bases.**

Source :

[1] Oestergaard Nielsen, Buist, thorlund Parner, Aagaard Nohr, Sorensen, Lind, Rasmussen. Foot pronation is not associated with increased injury risk in novice runners wearing a neutral shoe, British journal of Sports Medicine. 2013