

Choisir une chaussure de sport

La pièce d'équipement la plus importante lorsque l'on pratique une activité physique est indéniablement la chaussure. Une chaussure de sport peut rendre votre expérience beaucoup plus agréable si elle est confortable.

Un soulier qui ne convient pas bien à votre pied ou au type d'activité physique que vous pratiquez peut créer des pathologies au dos et aux hanches, aux genoux et aux chevilles.

Il faut savoir que 25 % des gens ont des problèmes de pieds et ont besoin d'une chaussure spécialisée, et que les femmes ont 4 fois plus de problèmes de pieds que les hommes. Il est donc important de choisir sa chaussure en fonction de la morphologie de son pied.

On classe les formes de pieds en trois catégories :

- 1- le pied plat (sans arche)
- 2- le pied normal
- 3- le pied ayant une arche prononcée

Chaque type de pied nécessite un type de chaussure différent. Le pied plat a besoin d'un bon support pour bien contrôler les mouvements latéraux. On recommande une chaussure offrant une bonne stabilité au pied normal. Et, il est conseillé d'opter pour une chaussure ayant un bon rembourrage (cushioning) pour le pied à arche prononcée.

Je vous suggère d'acheter vos chaussures de sport dans des magasins spécialisés pour le sport tels que Sport Expert, SAIL, etc. et surtout de ne pas opter pour les boutiques qui vendent des chaussures tendances qui ne sont pas du tout adaptées aux activités sportives. Très souvent, ces chaussures n'offrent pas un bon support et ont un talon trop haut (le talon d'une espadrille ne devrait jamais dépasser un pouce). De plus, dans une boutique spécialisée en vêtements sportifs, les vendeurs seront plus en mesure de bien vous conseiller. Un vendeur qualifié vous demandera de marcher devant lui afin d'étudier votre démarche et ainsi déterminer vos besoins selon la morphologie de votre pied. Lors de votre magasinage, apportez une vieille chaussure pour en montrer le patron d'usure au vendeur.

Conseils pour magasiner ses chaussures

- 1- Magasinez en fin d'après-midi car les pieds enflent pendant la journée. De cette façon, vous serez assurée de ne jamais être à l'étroit dans vos chaussures.
- 2- Déterminez à l'avance la morphologie de votre pied pour en informer le vendeur.
- 3- Ayez avec vous vos orthèses si vous en portez pour voir si elles font bien dans vos nouvelles chaussures.
- 4- Essayez les espadrilles avec les bas d'exercice que vous avez l'habitude de porter.
- 5- Choisissez une chaussure d'un demi-point plus grand que vos chaussures de ville. Un autre indice pour savoir si la chaussure choisie est de la bonne grandeur est d'avoir la largeur de votre pouce entre votre orteil le plus long et la pointe de la chaussure.
- 6- Essayez les **deux** chaussures et lacez-les entièrement. Nous avons souvent un pied plus gros que l'autre. Choisissez la pointure qui convient au pied le plus gros.
- 7- Marchez ou joggez dans le magasin, ou reproduisez les mêmes mouvements et déplacements que vous faites lors de votre activité physique, cela vous permettra de voir comment la chaussure supportera vos mouvements. Marchez aussi sur différentes surfaces (tapis et plancher de bois).

- 8- Ecartez les orteils pour vérifier que la largeur de la chaussure convient bien à la largeur de votre pied.
- 9- Assurez-vous que le talon reste en place lorsque vous marchez afin de minimiser les frottements et ainsi éviter les ampoules.
- 10- Veillez à pouvoir fléchir aisément les orteils car la semelle de la chaussure doit être flexible et non pas rigide afin de permettre un déroulement complet du pied quand vous marchez.

Vous devez être prête à payer entre \$100 et \$150 pour avoir une bonne chaussure de sport et il est recommandé de les changer à tous les 500 kilomètres ou à tous les 6 mois, si vous pratiquez une activité physique de façon assidue.

Parmi les bonnes marques, on retrouve New Balance, Asics, Nike Air, Brooks et Ryka. Ryka est une marque d'espadrille faite par des femmes pour des femmes, donc bien adaptée à nos besoins. Pour les chaussures de plein air, Merrell et Salomon sont aussi de bonnes compagnies.

Types d'activités et chaussures

Voici maintenant une liste d'activités physiques ainsi que les caractéristiques des chaussures que l'on devrait rechercher pour chaque type d'activité :

Pour la **sportive occasionnelle** qui pratique plusieurs sports différents, on suggère d'opter pour le soulier « cross training ». Ce type de chaussure offre un bon support et absorbe bien les chocs mais est peu plus lourd.

Pour la **grande marcheuse**, il est recommandé de choisir une chaussure spécifique à la marche qui elle, est plus légère que le soulier « cross training ». On choisira l'empeigne de la chaussure selon l'arche de son pied.

Pour la **coureuse ou joggeuse**, la caractéristique à prendre en considération est l'absorption des chocs afin d'éviter les blessures au dos et aux genoux.

Pour la **fana d'aérobie**, on doit aussi tenir compte de l'absorption des chocs mais en plus, choisir une chaussure qui monte plus haut à la cheville pour éviter les foulures lors des mouvements latéraux. Choisir aussi une chaussure légère.

Pour les **adeptes de sports de raquettes** (tennis, squash, racketball) la chaussure doit être plus basse et plus rigide et avoir une semelle qui absorbe bien les chocs.

La différence entre les chaussures d'intérieur et d'extérieur se situe souvent au niveau des rainures sous la chaussure. Une chaussure d'extérieur doit avoir des rainures plus prononcées pour bien s'agripper à la terre contrairement à une chaussure d'intérieur qui aura une semelle plus lisse.

De plus en plus, on retrouve en boutique de sports les chaussures par type d'exercice, il est donc plus facile de choisir la chaussure qui nous convient le mieux.

A vos espadrilles, prêtes, partez!

Danielle Danault
Présidente