

# Comment bien choisir ses chaussures de running ?

Que ce soit pour un coureur occasionnel ou chevronné, le choix des chaussures de running est essentiel, il faut s'équiper d'une paire bien adaptée à sa morphologie de pied et à sa pratique.



## Fréquence de pratique

Une chaussure d'entraînement n'a pas les mêmes propriétés qu'une chaussure de compétition :

- ✔ **Occasionnel** : 1 fois par semaine, privilégiez le confort.
- ✔ **Régulier** : 1 à 2 fois par semaine, privilégiez l'amorti.
- ✔ **Intensif** : 2 fois et plus par semaine, privilégiez la résistance.
- ✔ **Compétition** : plus de 3 fois par semaine, privilégiez la légèreté.



## Type de terrain

Votre chaussure doit être adaptée à la surface sur laquelle vous courez :

- ✔ **Sur route et piste** : privilégiez une chaussure légère avec un bon amorti.
- ✔ **Sur chemin** : privilégiez une chaussure avec un excellent maintien.
- ✔ **Trail** : privilégiez la respirabilité de la chaussure et l'accroche de la semelle.



## Type de pied

Pour déterminer votre type de pied, observez l'usure d'une semelle de vos anciennes chaussures :

- ✔ **Pronateur** : si elles sont usées de l'intérieur.
- ✔ **Supinateur** : si elles sont usées à l'extérieur.
- ✔ **Universel** : si l'usure est répartie sur l'ensemble de la semelle.



## Poids du coureur

Le poids est un critère important à prendre en considération. On ne prend pas le même modèle de chaussure selon que l'on pèse 60 ou 90 kg.

- ✔ **Plus de 80 kg** : privilégiez des modèles avec un bon amorti et des gommages plus fermes au niveau du talon.
- ✔ **Moins de 80 kg** : prenez en compte d'autres critères comme le type de terrain, la fréquence de la pratique.

## Le conseil du coach

Pendant la journée les pieds gonflent, il est donc conseillé d'aller acheter ses chaussures le soir.

Complément indispensable d'une bonne chaussure ... une chaussette adaptée ! Idéalement, vos chaussettes doivent être légères et fines, renforcées au talon et sans coutures pour éviter les frottements.

Pour le reste de la tenue, (short, collant ou survêtement), vous avez le choix. Dans tous les cas, choisissez une tenue légère, qui respire et régule la température et l'humidité de votre corps.

