

Comment bien choisir ses chaussures de tennis ?

Les sautilllements à répétition, les courses brèves sont autant d'éléments qui favorisent les traumatismes. Des chaussures adaptées permettent de limiter les risques de blessure.



Type de surface

- ✔ **Surface dure et synthétique** : le jeu est rapide et le corps mis à rude épreuve. L'amorti sera la préoccupation majeure afin d'éviter les traumatismes. Des chevrons spécifiques, très résistants, seront adaptés à ce type de revêtement.
- ✔ **Terre battue** : les déplacements sont nombreux. Le pied doit être parfaitement maintenu. La semelle aura des chevrons qui ne détériorent pas le sol lors des glissades.
- ✔ **Indoor (intérieur)** : une semelle lisse non marquante est préconisée.



L'amorti

- ✔ C'est l'élément principal dans le choix d'une chaussure.
- ✔ Dotée d'un bon amorti, elle limite le risque de traumatisme en répartissant et en atténuant les ondes de choc et les vibrations au moment de l'impact au sol.



La résistance

- ✔ Grâce à un bon maintien apporté par des renforts latéraux sur la tige (talon et coup de pied), la chaussure offre une plus grande stabilité du pied et de la cheville, cela évitera les traumatismes causés par la discipline.
 - ✔ Le laçage consciencieux de la chaussure sera également un excellent complément.
- ✔ Elle conditionne la durée de vie de la chaussure.
 - ✔ Avec une semelle qui supporte les glissades, notamment sur terre battue, elle bénéficie d'une bonne accroche, indispensable à la maîtrise des accélérations et des changements de directions. Les renforts aux avant-pieds protègent également la chaussure, notamment au moment des frottements lors des services.

Le conseil du coach

Pour plus de confort, vous pouvez mettre deux paires de chaussettes afin d'éviter l'échauffement des pieds ainsi que les frottements.

Important également pour préserver les qualités de votre paire de chaussures, réservez-les exclusivement au tennis.

Avant une partie (ou match), que vous soyez débutant ou confirmé, l'échauffement est primordial pour vous préserver des éventuelles blessures, notamment au service.

