

Comment bien choisir ses chaussures de trail ?

Il est important de choisir des chaussures spécialement conçues pour ce type de pratique. Pour cela, certains critères sont à prendre en compte.



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 du coureur est à prendre en considération dans le choix de vos chaussures :

- ✔ **Moins de 80 kg** : privilégiez votre choix sur des modèles légers.
- ✔ **Plus de 80 kg** : privilégiez votre choix sur des modèles avec un bon amorti.



Type de terrain

Pour optimiser l'adhérence, le dessin de la semelle de vos chaussures devra être adapté au terrain :

- ✔ **Terrain sec** : privilégiez des chaussures avec les crampons resserrés.
- ✔ **Terrain gras et/ou enneigé** : pour une meilleure accroche, prendre des chaussures avec des semelles crantées.
- ✔ **Terrain rocailleux** : prendre une chaussure résistante avec un pare pierre.



La tige

- ✔ Contrairement à une chaussure de running, la chaussure de trail doit avoir une tige* renforcée car elle est susceptible d'être détériorée par des éléments extérieurs.
- ✔ Elle possède aussi un traitement déperlant pour que l'eau ne pénètre pas, mais glisse dessus.

* La tige est la partie supérieure de la chaussure qui recouvre le pied jusqu'à la cheville.

Le conseil du coach

Si vous évoluez sur un terrain humide, les mini-guêtres renforceront l'étanchéité de vos chaussures.

Le choix de vos chaussettes a aussi son importance : certaines sont dédiées à la pratique du trail, elles sont renforcées à certains endroits, au talon, sur le dessus du pied et sur la pointe. Elles peuvent aussi être sans coutures ou à coutures externes. Pour une bonne hydratation pendant votre trail, pensez à vous équiper d'un sac à dos pouvant contenir une poche à eau.

