

Comment bien choisir ses chaussures cycle ?

Grâce à elles, vos performances peuvent s'améliorer, alors pensez à ne pas négliger le choix de vos chaussures.



Pratique

- ✔ **Route / vélo de ville** : semelle avec système de fixation Look - SPD.
- ✔ **VTT** : semelle à crampon et fixation SPD.
- ✔ **BMX** : semelle plate caoutchouc, qui apporte un bon compromis grip / rigidité.



Semelle

	Confort	Résistance	Rendement
Carbonne tressée	+	+++	+++
Carbonne & polyamide	+++	++	++
Polyamide	+	+	+
Caoutchouc	+++		



Tige

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

	Confort	Résistance	Rendement
Microfibre	+++	+++	+++
PVC	+	++	++



Maintien

- ✔ Un pied bien maintenu favorise le rendement de votre pédalage.
- ✔ Vous avez le choix entre 2, 3 strapes velcros, des lacets et/ou des boucles micrométriques pour améliorer la tenue de votre pied.

Le conseil du coach

Ne vous fiez pas uniquement à votre pointure, d'une marque à l'autre le chaussant peut être très différent (1 à 2 pointures d'écart).

Essayez toujours plusieurs pointures de la même chaussure avec au moins deux paires de chaussettes, une fine de vélo et une de tennis plus épaisse.

Avec la fine, le pied doit être libre sans serrage et serré uniformément avec la chaussette de tennis.

