

## À chaque pied, sa chaussure!

### Source

Fréchette-Lessard C (2011) **Chaussure de sport, partir du bon pied.** Protégez-vous juin:41-6.

Avant de s'initier à la course à pied, l'un des aspects les plus importants est l'achat de chaussures appropriées.

Des chaussures pour la course à pied devront absorber, particulièrement au talon, trois à cinq fois le poids du coureur – environ 80 % des coureurs attaquent le sol avec le talon. Même si le tissu graisseux du talon absorbe une partie des forces, il ne peut à lui seul faire tout le travail, sans compter qu'il commence à se dégrader vers l'âge de 40 ans. Aussi est-il fortement recommandé aux personnes de 40 ans et plus d'acheter des chaussures de qualité, afin de bien amortir les forces. Pour cet aspect, le gel ou l'air sont aussi efficaces l'un que l'autre, alors que la mousse et le caoutchouc sont moins résistants. Les chaussures doivent également être faites d'un matériau qui, comme le filet, permet une bonne évacuation de la chaleur et de la sueur.

Autre caractéristique d'une chaussure adaptée à la course à pied :

- un renfort à l'avant pour éviter que le gros orteil perce la chaussure;
- des renforts qui vont de la semelle aux œillets pour un laçage plus solide;
- des semelles résistantes à l'abrasion et pouvant assurer une certaine stabilité. Elles devraient avoir une épaisseur d'environ 2,5 cm au talon et de 1,5 cm à l'avant pour favoriser une foulée naturelle. Selon le type de foulée, des renforcements peuvent être ajoutés.

Annabelle Dumais et Guy Thibault