



Vous connaissez vos qualités, vos défauts, votre signe chinois, vos aliments ennemis, vos points sensibles physiques et psychologiques...mais vos pieds? Vous les connaissez?

Vous courez? Parfois? Souvent?
Vous marchez? Beaucoup? Un peu?
Regardez les semelles des souliers que vous portez le plus.
Que disent-elles de votre démarche?

VOS CHAUSSURES ET VOUS

La semelle extérieure de vos chaussures vous donne une image assez exacte de leur usure et de votre foulée. Une foulée peut être neutre (universelle), pronatrice ou supinatrice.

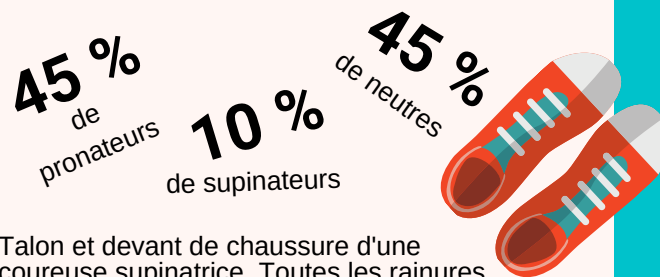
Si vous portez des semelles orthopédiques et que vous comptez les glisser dans vos souliers de course, choisissez un modèle de chaussures universel pour laisser la responsabilité de la correction à vos semelles orthopédiques.

Les pieds sont aussi un excellent baromètre de la santé du corps.



- Une foulée pronatrice use davantage la chaussure sur la partie correspondant à l'intérieur du pied.
- Une foulée supinatrice use davantage la partie vers l'extérieur.
- Une foulée neutre ou universelle use davantage la partie centrale.

Dans la population, on compte environ:



Talon et devant de chaussure d'une coureuse supinatrice. Toutes les rainures se trouvant vers l'extérieur du pied sont disparues.



ORTHÈSE = ORTHÉSISTE
PROTHÈSE = PROTHÉSISTE

QUAND VOUS ACHETEZ

Ne soyez pas pressé. Les **grandeurs varient** selon les différentes marques et vous ne tomberez peut-être pas pile sur votre taille. De plus, **marchez dans le magasin** avec la chaussure pour en tester le confort. **Le talon devrait être bien supporté** aussi.

Pour la taille des chaussures de sport : **apportez avec vous les bas que vous comptez mettre** pour votre activité. Si vous portez des **orthèses, apportez-les aussi**.

N'oubliez pas que **le pied change en vieillissant**, vos besoins (taille, largeur) peuvent changer aussi. **Essayez des souliers vers la fin de la journée** ou après votre séance d'entraînement puisque c'est à ce moment que vos pieds sont les plus larges.

En chaussant votre soulier, les orteils devraient avoir suffisamment de place pour bouger. L'espace entre votre plus long orteil et le devant de la chaussure est d'environ la largeur d'un doigt.

Les espadrilles pour le sport sont regroupées en trois catégories, soit la course à pied, l'entraînement (multisports) et la marche. Les nuances se situent au niveau des matériaux utilisés, de la forme du soulier, de son poids... ceci pour aider à protéger les régions du pied subissant le plus grand stress selon l'exercice.