



Chaussures de course

Les chaussures recommandées dans le cadre de ce programme sont les chaussures de course. Les chaussures athlétiques tout sport, les escarpins et les chaussures de marche ne sont pas recommandés. Nous avons tous des besoins individuels en matière de support et de rembourrage. La catégorie des chaussures de course est celle qui propose toutes ces caractéristiques.

La plupart de ces chaussures sont offertes en différentes couleurs. Faites-vous évaluer par un professionnel d'expérience pour déterminer vos besoins en matière de chaussures.

Caractéristiques des chaussures de course



Les tiges consistent habituellement en une combinaison de tissu synthétique/tulle de nylon. Ces matériaux offrent une respirabilité et une flexibilité optimales, en plus d'être très légers.

La semelle varie selon le support dont vous avez besoin. Les pieds qui ont besoin d'un bon support (pieds cambrés ou plats) requièrent deux ou plusieurs densités différentes de matériaux ou un dispositif interne (intérieur du pied) plus ferme pour soutenir le pied lors de vos enjambées. Les pieds qui ont besoin de coussinets (pieds fortement cambrés ou rigides) requièrent des semelles intercalaires en mousse souple à simple densité.

Chaque bonne paire de chaussures dans la catégorie des chaussures de course sera fournie avec des semelles intérieures détachables. Cette option permet l'utilisation d'orthèses et un lavage occasionnel.



Chaussures de course

Rappelez-vous qu'elles sont fabriquées au moyen d'une mousse légère qui rétrécira si vous les lavez à l'eau chaude. Lavez-les à l'eau froide et à la main seulement.

Points importants à ne pas oublier lors de l'achat de chaussures

Faites examiner vos pieds et votre démarche (vos enjambées) par un vendeur qualifié. Appelez à l'avance et demandez si un vendeur peut « examiner votre démarche ». Si le magasin n'offre pas le service, appelez ailleurs. Assurez-vous que le vendeur vous regarde marcher ou courir avec les chaussures. Cela permettra de déterminer si les chaussures sur-correctent ou sous-correctent vos pas. Sans une analyse de la démarche lors du processus d'essayage, vous ne feriez que des suppositions.

Ne vous laissez pas avoir par une sensation vraiment souple et douillette. Plus la semelle intercalaire est souple, moins la chaussure offre de support. Bien que certains pieds aient besoin d'une chaussure très coussinée (formes de pieds ayant une forte cambrure et qui sont rigides), la majorité des gens ont besoin d'une plus grande stabilité. Les semelles intercalaires plus souples ont aussi tendance à s'user plus rapidement.

L'ajustement est important. N'optez pas pour une chaussure qui est trop large ou trop serrée. Les chaussures sont maintenant offertes dans une variété de largeurs pour répondre aux besoins des pieds les plus larges ou les plus étroits. Un ajustement idéal laissera de la place dans le bout de la chaussure. Cela permettra à vos orteils de s'écarter confortablement et de se décoller lors de vos enjambées. Si une chaussure est trop serrée autour de vos orteils, vous courez le risque d'avoir des ampoules ou des bleus. Assurez-vous d'avoir une largeur de 1 cm (½ pouce) entre votre orteil le plus long et le bout de la chaussure. Cet espace additionnel permettra aussi à vos pieds d'enfler durant l'exercice, surtout par temps chaud.

Ces chaussures devraient durer de 6 à 12 mois, soit de 800 à 1 200 km. La durée variera en fonction de vos foulées (enjambées) ou de votre poids.