

FICHE PRATIQUE COURSE A PIED

1 – Les Chaussures, Que choisir

A- Poids et amorti

Pour l'entraînement :

- privilégier l'amorti, la stabilité, peu importe le poids

Pour la compétition :

- privilégier la légèreté pour optimiser le rendement
Surveiller cependant l'amorti en fonction de son poids et de la distance parcourue (traumatismes importants !!)

B – Les Types de Pieds

La pronation :

La voûte plantaire déverse vers l'intérieur, ne reste pas dans l'axe du pied

D'où : usure du bord d'attaque du talon vers l'extérieur

Usure de la semelle au niveau du plat et pointe de pied marqué sur l'intérieur

PRIVILEGIER CHAUSSURES A AXE DROIT

La supination :

La voûte plantaire déverse vers l'extérieur, ne reste pas dans l'axe du pied

D'où usure uniforme

Usure de la semelle au niveau du plat et pointe de pied marqué sur l'extérieur

PRIVILEGIER CHAUSSURES A AXE COURBE

Le pied universel :

Déroulement du pied en restant dans un axe droit

D'où bord d'attaque du talon uniformément usé

Usure de la semelle au niveau du plat et pointe du pied uniforme

Pied peu courant car tout coureur présente une légère pronation ou supination

CONSEILS PRATIQUES EN COURSE A PIED

Utiliser les œillets supérieurs des chaussures pour stabiliser le pied pour limiter le risque de blessure et la déformation de la chaussure

Veiller à ne pas trop serrer les lacets car le pied gonfle en courant et a besoin d'une bonne circulation sanguine : lors du laçage, gonfler le pied

Utilisation des serrages rapides en compétition (stop lacets, lacets élastiques) : gain de temps en transition sans entrave du bon maintien du pied.

**NE JAMAIS UTILISER DES CHAUSSURES NEUVES EN COMPETITION
ET PENSER A PASSER UN EXAMEN CHEZ UN PODOLOGUE CAR A PARTIR D'UNE PRATIQUE
REGULIERE DE L'ORDRE DE 30 à 40km ON SE DOIT DE FAIRE PREUVE DE VIGILANCE**