



DOSSIER DOS : Les chaussures de course

La fonction d'une chaussure de course est de protéger votre pied du stress de la course, tout en vous permettant d'optimiser votre potentiel. Il est cependant difficile de s'y retrouver dans la multitude des chaussures de course. Déterminez d'abord votre type de pied.



Ainsi, les gens qui ont une arche basse, les pronateurs, ont besoin d'une chaussure offrant une meilleure stabilité. Les gens qui ont une arche haute, les supinateurs, rechercheront plutôt un bon coussin.

Dans le choix d'une chaussure de course, vous devez tenir compte de trois grandes caractéristiques : la forme, la construction et la semelle intercalaire.

Forme. Pour déterminer la forme d'une chaussure, regardez la semelle. Tirez une ligne du milieu du talon jusqu'au dessus de la chaussure. Sur une chaussure incurvée, plus confortable pour les supinateurs, la ligne passe par la moitié extérieure des orteils. Sur une chaussure droite, la ligne passe au centre des orteils, procurant aux pronateurs une stabilité accrue.

Structure. Il existe trois grands types de structures. Pour évaluer cet aspect, retirez la semelle intérieure et examinez les coutures du fond. La structure rigide, conçue spécialement pour les pronateurs, ne présente sur la semelle aucune couture visible. La structure combinée convient à des pronateurs ou supinateurs légers. La structure à insertion, qui présente une couture sur toute la longueur, procure aux supinateurs la souplesse dont ils ont besoin.

Semelle intercalaire. C'est là que se fait la majeure partie de l'amortissement et de la stabilité. Une semelle intercalaire à double densité amortit les chocs tout en assurant une certaine stabilité, nécessaire aux pronateurs. Les semelles à simple densité procurent un bon amortissement, mais peu de stabilité, ce qui convient mieux aux supinateurs.

Autres conseils de magasinage

- Magasinez vos chaussures l'après-midi ou le soir, car les pieds ont tendance à retenir des fluides et à enfler durant la journée. Une chaussure confortable le matin risque d'être serrée le soir.
- Les chaussures présentent des différences dans la conception. Deux chaussures de même taille, mais de marques différentes ne vous iront pas nécessairement de la même façon. Essayez plusieurs tailles pour trouver la plus confortable.
- N'achetez pas des chaussures en vous disant qu'elles seront mieux une fois cassées. Les chaussures doivent être confortables dès que vous commencez à les porter.

- Adressez-vous à un vendeur qualifié qui peut vous conseiller la chaussure la mieux adaptée à votre activité, à votre corps et à votre type de pied.
- Les chaussures de course sont un investissement santé. Une chaussure de qualité vous coûtera peut-être plus cher, mais elle vous apportera plus de soutien et de robustesse. Une chaussure de prix moyen peut cependant vous offrir un meilleur rapport qualité-prix.
- Le confort reste l'élément le plus important. Avant d'arrêter votre choix, faites un peu de jogging dans le magasin !
- Enfin, pour prévenir les blessures, changez vos chaussures tous les 600 à 900 km ou, à tout le moins, aux six mois.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes liés à la course en analysant votre démarche, ainsi que la mobilité des articulations de vos pieds, de vos jambes, de votre pelvis et de votre colonne. Si vous éprouvez des tensions ou des lésions liées à la course, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.chiropratiquecanada.ca.

N'achetez pas vos chaussures à la course !



L'ASSOCIATION CHIROPRACTIQUE CANADIENNE
www.chiropratiquecanada.ca