

Chaussures de course : pas toujours facile de choisir!

Le jogging existe depuis des millions d'années. Au début, l'homme courait pied nus. À travers le temps, des chaussures de courses ont été fabriquées et il est intéressant de constater à quel point les chaussures de course ont évolué. Anciennement, de simples semelles plates retenues au pied par un mince cordon de cuir étaient acceptables. Aujourd'hui, nous bénéficions d'une quantité et d'une diversité phénoménale de chaussures. Comment s'y retrouver et surtout, comment faire le bon choix?

Doit-on privilégier les chaussures ultrasophistiquées, à base de gel et avec un coussin d'air, les autres technologies dites absorbantes et correctrices ou plutôt la chaussure munie d'une mince semelle, légère et flexible, souvent dite minimaliste?

Tout d'abord, voyons les caractéristiques de chacune :

La chaussure d'absorption	La chaussure minimaliste
<ul style="list-style-type: none">• Offre un support accru et diminue le stress aux pieds• Dû à l'élévation du talon, la chaussure contribue à diminuer le stress sur les muscles arrières de la jambe (Ex. : tendons d'Achille)• Favorise l'adoption d'un mauvais type de course par l'attaque du talon, ce qui augmente le stress sur les articulations supérieures et contribue à augmenter le stress aux genoux, aux hanches et au dos.• Dû au support accru du pied, ceci entraîne l'affaiblissement de la musculature du pied.• Plus lourde	<ul style="list-style-type: none">• En diminuant le support du pied, la chaussure augmente les sensations du pied et favorise l'adoption naturelle d'un meilleur type de course :<ul style="list-style-type: none">○ foulée plus légère○ cadence plus rapide○ pas d'attaque du talon• Contrairement à la chaussure d'absorption, il y a augmentation de stress aux structures du pied• Forces de compression absorbées par les pieds, ce qui diminue le stress aux articulations supérieures; évite ainsi les problèmes au dos, aux hanches et aux genoux• Favorise le maintien ou l'augmentation de la musculature du pied• Beaucoup plus souple et plus légère

Et maintenant, laquelle choisir?

Dans des conditions optimales, la chaussure la plus performante est celle qui est la plus légère et qui protège minimalement le pied de l'environnement auquel il n'est pas adapté. Donc, si vous êtes un joggeur débutant et que vous n'avez pas de douleur aux pieds, vous devriez d'entrée de jeu adopter la chaussure minimaliste. Par contre, si vous êtes un joggeur expérimenté, avec des chaussures d'absorption, que vous n'avez pas de blessures aux pieds et que vous aimeriez **augmenter votre performance**, la chaussure minimaliste vous est également suggérée. Par contre, si vous ne désirez pas

nécessairement augmenter votre performance, vous pouvez poursuivre votre entraînement avec les chaussures d'absorption.

Il est important de savoir que le port de chaussures minimalistes comporte des risques si la transition est faite trop rapidement. Il est généralement recommandé d'appliquer la règle du 1 minute maximum de plus par jour d'entraînement. C'est donc dire qu'à chacune de vos sorties, vous devriez ajouter une minute supplémentaire de jogging avec vos chaussures minimalistes. Ceci permettra à votre corps de s'adapter de façon graduelle.

Et la chaussure pour enfant dans tout ça?

Retenez que les enfants devraient marcher pieds nus le plus possible. La marche pieds nus favorise le développement optimal du pied et doit donc être encouragée, lorsque l'environnement le permet évidemment. Dans le cas contraire, une chaussure minimaliste est recommandée. Les chaussures que devraient porter votre enfant devraient être ultrasouples, très minces, sans support d'arche et sans talon.

Votre physiothérapeute peut vous guider dans le choix de chaussure selon votre niveau d'entraînement, vos objectifs personnels et votre condition physique.

Gardez toutefois en tête que ce n'est pas uniquement la chaussure qui fait le joggeur! Un entraînement progressif ainsi qu'un type de course adéquat sont des éléments clés pour un jogging optimal et la prévention des blessures.



Bon entraînement et au plaisir de vous rencontrer!

Votre équipe de physiothérapeutes du CHUM