

Les chaussures

Description

La chaussure de course à pied se compose d'une tige (dessus) et de trois couches de semelles (interne, intermédiaire et d'usure).



La tige

Elle est généralement constituée d'un tissu aéré (empeigne) et de renforts en cuir. Elle a pour fonction d'assurer le confort du pied et sa stabilité au-dessus de la semelle. Le confort passe par l'utilisation de matériaux suffisamment souples pour ne pas être agressifs et suffisamment aérés pour laisser passer la transpiration.

Le façage reste encore le meilleur moyen d'adapter la pression qu'exerce la tige sur le pied.

Actuellement, tout est fait pour apporter la meilleure adéquation possible de la chaussure avec le pied. L'époque est à la fusion entre le matériel et le corps, entre la chaussure et le pied. Après le gonflage du chaussant, certaines marques proposent déjà de personnaliser l'intérieur de la chaussure grâce à un thermo-moulage du chausson interne à la forme de notre pied.

Quelque soit l'avenir de cette méthode, n'oublions pas que le pied se transforme pendant la course (gonflement par afflux de sang) et qu'il ne faudrait pas, sous prétexte de personnalisation, oublier de lui laisser la place de se modifier. Et puis, n'oublions surtout pas que le pied change non seulement pendant la course mais suite aux répétitions liées la pratique. Vouloir lui coller de trop près, ce peut être arrêter de solliciter les capacités d'adaptation qu'il partage avec les autres éléments du vivant..

Les semelles

- La semelle interne (dite aussi semelle de propreté) doit être confortable, réduire les frottements et absorber la sueur. Elle s'enlève librement de la chaussure, permettant, par exemple, d'accélérer le séchage.

- La semelle intermédiaire est l'élément assurant l'amorti des forces. Composée de matériaux élastiques plus ou moins mous, elle est le siège de tous les gadgets destinés à vendre. Les différences de dureté des matériaux permettent de modifier la statique (contrôle de pronation) et la dynamique (amortissement/renvoi).

- La semelle extérieure (ou d'usure) est en contact direct avec le terrain. Ses principaux rôles sont la protection de la chaussure, l'adhérence, la stabilité et accessoirement l'amorti.

Après cette description, revenons sur la semelle intermédiaire en particulier et sur l'amortissement en général.

La partie médiane de la semelle est le lieu privilégié de l'amorti. Or les publicitaires ont bien compris que cet amortissement devait avant tout marquer l'imaginaire. Air, gel, nids d'abeilles, coussinets, plaques ondulées... tous les termes imaginables ont été employés. Or, ce qui détermine la qualité d'amorti d'une chaussure, c'est, avant tout, les matériaux élastiques utilisés. Ce sont eux qui font que les forces seront absorbées ou non et pas le fait que nous puissions voir au travers de la semelle.

Par ailleurs, l'amorti est un concept délicat. En effet, s'il convient de limiter les forces d'impact, il importe également de préserver le dynamisme de l'appui. Une semelle trop amortie nuirait aux performances mais aussi à la santé du coureur. Songeons à ce qu'il adviendrait si nous devions courir en permanence sur du sable mou...

Etant donné, qu'il n'existe pas encore de renseignements permettant de se faire une idée du niveau d'amorti et de dynamisme d'une chaussure, il ne nous reste que l'expérience.

Ceci étant dit, au-delà de la simple description que nous venons d'entreprendre, d'autres critères permettent de caractériser une paire de chaussure.

Caractéristiques

Le poids

Actuellement, les marques proposent deux grandes catégories de produits en fonction du poids du coureur et de la quantité d'entraînement effectuée.

- Les chaussures destinées à la pratique intensive et aux coureurs pesant au maximum 75-80 kg. Elles ont un poids variant autour de 300g (250g pour les femmes).

- Les chaussures destinées à la pratique modérée et/ou aux coureurs pesant plus de 75 kg ont un poids proche de 350g (280 pour les femmes).

Ces poids sont établis pour une pointure moyenne de 42 (39). Pour les pointures extrêmes (39-47 ou 36-42 pour les coureuses) une marge de 10% est à enlever ou à ajouter à ces valeurs.

Signalons que des chaussures spécialement étudiées pour la compétition ont un poids oscillant entre 200 et 250g. Leur fragilité et la finesse de leur semelle intermédiaire ne sont pas propices à une utilisation longue et répétée.

Enfin, une quatrième catégorie comprend les chaussures de course adaptées au tout terrain. Elles ont un poids comparable ou légèrement supérieur aux produits de la catégorie "entraînement modéré".

La durée de vie

Autant il est aisé de reconnaître une tige délabrée (déchirure, trous...), autant il est difficile de savoir quand une semelle a usé ses qualités d'amorti. Les spécialistes considèrent que 6 à 8 mois d'utilisation à raison de 3 fois par semaine est une durée de vie maximale.

Il va de soi, que plus le modèle est léger et destiné à des usages compétitifs, plus sa durée de vie est brève.

Le prix

Les modèles les plus communément utilisés par les coureurs coûtent entre 80 et 150€.

Tous ces critères matériels (chaussure) ajoutés aux paramètres morphologiques (coureur) que nous avons abordé vont présider au choix d'une paire de chaussures.

Choix

Voilà les questions dont les réponses conditionnent le choix des chaussures

Quel type de pied et d'appui avez-vous ?

Cette question renvoie au type d'appui mais aussi à la morphologie du pied (voir paragraphes 2 et 3). Si les informations dont vous disposez ne vous permettent pas de savoir avec assurance quel déroulé de pied est le vôtre, amenez vos chaussures d'entraînement au vendeur. S'il est spécialiste, il saura déterminer votre type d'appui.

En général, les distributeurs indiquent pour quel type d'appui (universel, pronateur, supinateur) les modèles sont prévus. Sinon, il convient de demander à un vendeur. En dernier recours, la présence ou non de renforts internes, de composés plus durs à l'intérieur de la semelle intermédiaire... permet de se faire une idée. Cette auto-détermination est cependant risquée.

Par ailleurs, signalons que certains modèles corrigent la pronation à partir de la seule action de bandes de cuirs entourant la tige de la chaussure. Ces corrections minimales ont souvent l'énorme désavantage de causer des ampoules sur la partie interne du pied qui vient s'appuyer contre elles. A notre connaissance, une correction efficace passe par la forme et surtout par la composition de la semelle.

Quelle est la morphologie de votre pied ?

Hauteur du coup de pied et surtout largeur du pied peuvent être des critères de choix. Sur ce point, l'appréciation est éminemment subjective.

Signalons à propos de la largeur que certains modèles sont plus effilés et moins stables que d'autres.

A l'essayage, si vous vous rendez compte que les parties latérales de vos pieds bourrent des deux côtés de la chaussure, abandonnez ces chaussures et essayez en d'autres plus larges. Certaines marques comme New Balance proposent plusieurs largeurs pour chaque pointure. Cependant, les disponibilités en magasin sont souvent réduites voir inexistantes. Pour les personnes dont les pieds présentent une disproportion importante entre longueur et largeur, la commande de modèles adaptés reste possible.

Quel est votre poids ?

Jusqu'à 75 kg tout vous est ouvert (pour les femmes, les poids sont rarement indiqués). Au-dessus, seuls les modèles les plus lourds seront assez robustes pour tenir suffisamment longtemps sans s'écraser.

Ajoutons au poids, le caractère plus ou moins dynamique de la foulée. Pour un poids moyen même légèrement supérieur à 75kg, un coureur dont l'appui au sol est élastique (biomécanique/[la foulée](#)) a intérêt à privilégier une chaussure qui ne soit ni trop lourde, ni trop amortissante au risque de réduire ses performances et de nuire à ses qualités musculaires.

Quelle est votre quantité d'entraînement ?

Si vous sortez 2-3 fois par semaine pour un kilométrage n'excédant pas 30-40 kilomètres, des chaussures destinées à la pratique modérée sont largement suffisantes. En revanche, quand l'entraînement tend à devenir quotidien - 5-7 fois par semaine - des chaussures plus "techniques" peuvent être privilégiées si votre budget le permet.

Sur quel terrain vous entraînez-vous ?

Certaines semelles d'usures très dures et au relief peu marqué sont réservées à la course sur terrain plat (route, piste). La pratique en sous-bois et sur tous les terrains accidentés requiert des semelles robustes (attention aux semelles d'usures qui se déchirent très vite) et adhérentes.

Quel prix voulez-vous y mettre ?

Que dire sur ce point, si ce n'est que vous avez tout intérêt à attendre les deux périodes de soldes pour acheter vos chaussures.

Quelle importance donnez-vous au look ?

Rien à signaler d'important. A niveau de performances estimées égales, l'esthétique est un critère qui fait la différence.

Quelle marque privilégier ?

Certains coureurs sont fidèles à une marque. Il se peut, en effet, que leurs caractéristiques morphologiques et dynamiques s'adaptent parfaitement avec une gamme de produits. Pour notre part, nous conseillons les produits qui sont fait ni par des prisonniers chinois, ni par des enfants vietnamiens. Malheureusement, à notre connaissance, la grande majorité des chaussures de sport est produite dans des "conditions douteuses".

Répondre à toutes ces questions peut sembler lourd. En pratique, il importe surtout de connaître les caractéristiques de l'appui au sol et le poids à privilégier. Rapporté à la chaussure, cela signifie trouver la bonne stabilité et le bon amorti. Le confort ressenti lors de l'essai fera le reste.

Finissons ce chapitre par quelques conseils relatifs à l'essai des chaussures.

Essayer les chaussures

Essayer une chaussure ce n'est pas seulement l'enfiler. Pour déterminer si les qualités de stabilité et de confort du modèle conviennent à votre pied, il est important de les tester en conditions de pratique. A ce titre, certains magasins permettent aux clients d'essayer les chaussures sur un tapis roulant ou en courant entre les rayons.

En ce qui concerne la taille des modèles, quelques précautions peuvent être prises.

- Ne vous fiez pas aux tailles annoncées par les fabricants. Les pointures varient d'une marque à l'autre.

- Pour savoir quelle taille prendre, enfiler les chaussures, pliez les jambes, mettez vous accroupis en

appui sur les plantes de pieds Dans cette position, il doit rester environ 1 cm de battement entre la chaussure et le pied (n'oubliez pas que le pied gonfle pendant l'effort).

- Enfin, nous avons tendance à avoir un pied plus fort que l'autre. C'est pourquoi, il convient de toujours essayer les deux pieds