

Je vais pratiquer une activité physique : quelles chaussures choisir ?

Le site du Docteur Jean Antoine BATOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.batot.stosswihr



Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

Je vais pratiquer une activité physique : quelles chaussures choisir ? Course, randonnée, tennis ou football : ne négligez pas vos chaussures ! Que vous soyez sportif confirmé ou occasionnel, chaque activité nécessite des chaussures spécifiques, adaptées au type de terrain et aux mouvements exercés durant la pratique sportive afin de limiter le risque de blessure.

Pourquoi bien choisir ses chaussures est-il si important ?

Une bonne paire de chaussures rendra tout d'abord votre pratique sportive plus agréable, avec un meilleur confort, et aura une influence sur la qualité de vos performances. Mais surtout, une chaussure non adaptée à votre pied et à l'activité physique pratiquée peut entraîner de nombreux problèmes : entorse, tendinite, problèmes de dos, ampoules, callosités, etc.

Chaussure supinatrice, pronatrice ou universelle : dois-je en tenir compte ?

On parle de pied pronateur lorsque celui-ci s'affaisse vers l'intérieur en courant et au contraire de pied supinateur lorsque l'appui se porte vers l'extérieur. Enfin, la majorité des coureurs ont une foulée dite neutre, ou universelle. Bien que votre type général de foulée puisse être évalué en regardant l'usure de vos semelles (usure majoritairement vers l'intérieur ou l'extérieur), seul un professionnel de santé ayant des compétences en médecine du sport pourra établir avec précision vos habitudes de course.

Si vous ne souffrez pas de malformation du pied ou si vous ne comptez pas pratiquer un sport à haut niveau (sinon vous devrez de toute façon consulter un professionnel de santé), il est conseillé de choisir des chaussures dites universelles, ou neutres. Le fait de choisir des chaussures pronatrices ou supinatrices qui ne soient pas adaptées à votre morphologie peut entraîner des problèmes au niveau des genoux, des hanches et du dos.

Quelle pointure dois-je prendre ?

La pointure n'est pas toujours identique selon les marques et les gammes de chaussures. Ne vous focalisez donc pas trop sur votre pointure habituelle et choisissez simplement les chaussures qui vous conviennent le mieux.

Vos pieds ne doivent pas être comprimés par la chaussure, surtout au niveau des orteils : laissez un espace d'un à deux centimètres entre le bout de la chaussure et vos orteils, un bon laçage permettra de maintenir tout de même le pied en place. N'oubliez pas que vos pieds gonflent pendant l'effort, mieux vaut donc ne pas être à l'étroit au repos.

Prenez également en compte la largeur de votre pied. Pour cela, retirez la semelle intérieure de la chaussure et posez votre pied dessus : il ne doit pas dépasser de la semelle.

Il arrive souvent qu'un pied soit plus grand que l'autre : choisissez donc votre pointure en fonction du pied le plus grand et essayez toujours les deux chaussures. Enfin, essayez vos chaussures en fin d'après-midi car les pieds ont tendance à gonfler naturellement en fin de journée.

Comment être sûr que la paire que j'ai choisie est la bonne ?

Tout d'abord, passez votre main à l'intérieur de la chaussure pour vous assurer qu'il n'y a pas de coutures ou de défauts saillants. Lors d'une

utilisation prolongée, toute proéminence interne risque de causer cors, durillons et ampoules.

Posez vos chaussures côte à côte sur une surface plane et, par de petits mouvements, vérifiez qu'elles soient bien stables toutes les deux. Un problème de stabilité ou une mauvaise symétrie peut en effet causer des douleurs dans les jambes.

Enfin, n'hésitez pas à essayer vos nouvelles chaussures dans le magasin en courant si possible dans les allées et en tentant de reproduire les mouvements spécifiques au sport que vous allez pratiquer (mouvements de pivot par exemple pour le handball ou le basket). Certains magasins laissent à votre disposition des tapis de course pour essayer plus longuement vos chaussures.

Combien de temps pourrai-je garder mes chaussures de sport ?

Tout dépend bien évidemment de la qualité de vos chaussures et de l'utilisation que vous en faites, mais sachez que, même si vous utilisez peu vos chaussures, les matériaux finissent pas se détériorer naturellement avec le temps.

Pour des chaussures de course, on constate des baisses de performances en moyenne dès 200 kilomètres parcourus. Des chaussures à semelles épaisses peuvent cependant parcourir entre 1500 et 2000 kilomètres, tandis que des paires plus légères doivent être changées au bout de 500 kilomètres environ.

Comment choisir des chaussures de course ?

En l'absence d'avis contraire d'un podologue, tournez-vous vers une chaussure universelle. De manière générale, choisissez la paire la plus confortable, à condition qu'elle soit suffisamment aérée pour éviter la macération.

Si vous comptez courir essentiellement sur sol dur (sur route par exemple), choisissez une paire présentant un amorti important avec une semelle épaisse, notamment au niveau du talon. Si au contraire vous risquez de rencontrer une surface plus accidentée, comme sur des chemins, privilégiez des semelles crantées et assurez-vous que vos chaussures maintiennent efficacement vos chevilles.

Le poids de vos chaussures doit dépendre de l'utilisation que vous comptez en

faire : aux alentours de 350 grammes pour une pratique modérée, un peu moins pour une pratique intensive. Les chaussures ayant un poids inférieur à 250 grammes sont dédiées à la compétition à haut niveau et ne conviennent pas à une utilisation longue et répétée.

Comment choisir ses chaussures de randonnée ?

Là encore, votre choix dépendra de la durée de marche prévue et du terrain pratiqué. Pour une petite marche de quelques heures en chemin plat ou peu vallonné, vous pouvez vous contenter d'une chaussure basse de randonnée, plutôt légère et flexible. La semelle peut être plutôt mince et la cheville peu maintenue.

Si vous partez pour quelques jours sur un terrain plus accidenté, choisissez une paire plus rigide, plus lourde, et surtout plus montante, qui tienne mieux la cheville. La semelle doit être plus épaisse, crantée, et l'amorti plus marqué. Certains modèles possèdent des membranes étanches.

Un long trek durant lequel vous devez porter un sac lourd nécessite une paire plus rigide, plus lourde et à semelle épaisse. La cheville doit être parfaitement maintenue (chaussure à « tige haute »), surtout si le trek s'effectue en montagne.

Pour la haute montagne, vous pouvez vous orienter vers des chaussures spécialisées en cuir très montantes : elles seront confortables, imperméables, mais très lourdes et peu respirantes. Attention, ces chaussures ne conviennent pas à la pratique de l'alpinisme, activité qui nécessite une paire spécifique. Ne partez jamais pour un long trek avec des chaussures neuves : prenez soin de les « faire » quelques heures lors de petites marches sur terrain peu accidenté.

Je pratique un sport de pivot en intérieur (handball, basket, badminton, volley, etc.) : que choisir ?

Si vous pratiquez un sport de façon occasionnelle, tournez-vous simplement vers une paire dite « multisports » ou « pratique indoor ». De manière générale, assurez-vous que la taille vous correspond, notamment en largeur (le pied ne doit pas dépasser du bord de la semelle). Choisissez un tissu souple et aéré et un modèle permettant un bon laçage.

La semelle doit offrir une bonne accroche au sol, être assez fine mais

bénéficier d'un bon amorti, surtout pour les sports nécessitant des sauts réguliers. Pour ces sports comme le basket, il existe des chaussures montantes qui protègent efficacement la cheville, mais plus lourdes donc réduisant les performances.

Dans le cas d'une pratique régulière et intensive, plusieurs marques proposent des chaussures spécifiques à un sport, voire à un poste (ailier, pivot, etc.). Chaque sport ayant ses spécificités, parlez-en à votre entraîneur ou dirigez-vous vers un médecin du sport si vous poursuivez votre activité physique à haut niveau pour choisir des chaussures parfaitement adaptées.

Je pratique un sport d'équipe en extérieur (football, rugby, etc.) : quelle paire choisir ?

Si vos chaussures doivent évidemment offrir confort et maintien du pied, c'est avant tout le type de crampon qui guidera votre choix. Les semelles moulées intègrent des crampons inamovibles de forme généralement ronde, souvent conseillés aux débutants, tandis que les semelles à crampons vissés permettent de s'adapter au terrain pratiqué en changeant les jeux de crampons.

La taille des crampons à utiliser dépend du type de sol : sur terrain sec ou synthétique, utilisez des crampons courts. Il est également possible de porter des chaussures dites « à lamelles », disposant de crampons larges et biseautés. Attention cependant, la grande adhérence conférée par les lamelles peut limiter les glissades et entraîner donc un risque d'entorse. Enfin, sur terrain gras et humide, privilégiez des crampons longs.

Quelles chaussures choisir pour jouer au tennis ?

Vous présenter sur un court de tennis avec des chaussures de course est le meilleur moyen de vous voir refuser l'entrée : en plus d'abimer fortement vos chaussures et de risquer une blessure, vous pourriez détériorer la surface de jeu. Les chaussures de tennis sont en général adaptées au type de terrain : surface dure, terre battue, moquette, et plus rarement gazon. Bien qu'il existe des chaussures « multi-surfaces », il est conseillé de posséder plusieurs paires si vous jouez sur différents sols.

De manière générale, choisissez une paire offrant un bon maintien et des renforts latéraux, un amorti optimal adapté à votre poids (plus celui-ci est important, plus l'amorti doit l'être) et une bonne ventilation. Trouvez le bon

compromis entre légèreté et résistance, généralement autour de 350 grammes.

La chaussure ne fait pas tout pour le confort de vos pieds : ayez une hygiène impeccable (lavez vos pieds tous les jours avec attention et séchez les bien), surveillez la moindre anomalie (rougeur, ampoule, déformation...) et utilisez si besoin des produits d'entretien, comme une crème hydratante ou un produit anti-transpirant. Pensez également à choisir de bonnes chaussettes, de préférence en laine ou en coton, pour favoriser l'aération.