

CHOISIR SES CHAUSSURES

Mise à jour janvier 2023

1. Les différents facteurs à regarder :

Poids	tendre vers le plus léger soit en dessous de 250g
Drop	différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied (le talon), un drop plus élevé pourrait être plus intéressant en cas de blessure au tendon d'Achille ou au mollets.
Rigidité	une chaussure rigide peut correspondre plus aux personnes qui ont des pathologies. une chaussure déformable et souple pour ceux qui n'ont pas de pathologies, pratique pour épouser le terrain.
Epaisseur	pour info, il n'y a pas moins de blessures avec les chaussures amortissantes et épaisses
Fit anatomique	est-ce que la chaussure respecte la forme de mon pied ?
Présence de technologies	plaque carbone, semelle pronatrice... cette décision dépend du niveau de la personne et des pathologies que l'on a
Pointure	choisir une chaussures avec une pointure de plus

2. Comment choisir ma paire de chaussure ?



3. **Quand changer ses chaussures ?** Tous les 600km environ
4. **Quelle pointure pour mes chaussures ?** Prendre toujours une à deux pointures au-dessus de notre pointure habituelle
5. **Combien de paires de chaussures avoir ?**

Dans un soucis de performance et de prévention des blessures, cela peut être intéressant de posséder plusieurs paires de chaussures.

	Bitume	Trail	Les deux
Débutant (se met à la course)	Une paire de chaussure bitume	Une paire de chaussure trail	Une paire de chaussure polyvalente
Expérimenté (pratiquant régulier volume <40km)	Deux paires (une confortable pour les sorties longues et une dynamique pour les fractionnés)	Deux paires (une paire assez neuve avec des crampons récents pour les sorties humides et une paire pour l'entraînement quotidien)	Une paire pour chaque discipline
Confirmé (pratiquant compétition volume <60km)	Trois paires (une confortable, une dynamique et une en carbone pour les compétitions)	Trois paires (une assez neuve terrains humides, une confortable, une dynamique)	Deux paires de chaque

Mes recommandations de chaussures de route

Nom	Pour qui ?	drop	poids	Plaque carbone	Tarif
New balance Arishi	Débutants	8mm	220g	Non	65€
Hoka match 5	Débutants Intermédiaires	5mm	212g	Non	160€
On running cloudmonster	Intermédiaires	6mm	244g	Non	179€
Saucony ride 16	Débutants Intermédiaires	8mm	250g	Non	100€
Nike zoom pegasus 40	Débutants Confirmés	10mm	267g	Non	90€
Adidas adizero	Confirmés	8mm	223g	Oui	190€

Mes recommandations de chaussures de trail

Nom	Pour qui ?	drop	poids	Tarif
Salomon sense ride	Débutants Intermédiaires	8mm	263g	105€
Saucony Peregrine	Débutants	4mm	239g	90€
Hoka Mafate	Intermédiaires	4mm	278g	98€
Decathlon MT cushion	Débutants Intermédiaires	5mm	282g	100€