

## GENERALITES

Chaque activité physique exige pour diminuer et éviter le risque de blessure, une **maîtrise du geste technique**, un **matériel de qualité** et une **diététique appropriée**. Le pied est flexible, souple et il s'adapte à tous types de sol. Cependant, prisonnier des contraintes mécaniques de poids et de mouvement, **le pied demande une chaussure véritablement adaptée à ses activités**.

## CRITERES DE CHOIX

La qualité de la chaussure et son adaptation au pied sont des éléments essentiels. Le choix d'une paire de chaussures doit se faire en fonction du sport qui leur correspond et celles-ci ne doivent pas être utilisées autrement.

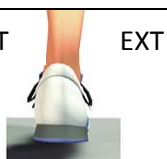





- Le **type** d'activité physique
- Le **lieu de pratique** (intérieur ou extérieur) et le type de terrain (lourd, souple, accidenté, plaine, sous-bois, bitume, synthétique ...)
- Le **nombre d'entraînements** par semaine
- La fermeture par **laçage**, le **confort**
- L'**aération** pour diminuer les effets de la transpiration
- L'**amorti** escompté (composition de la semelle intermédiaire)
- Votre **poids** : selon votre vitesse, votre corps supporte à chaque appui au sol entre 3 et 8 fois son poids
- La **largeur et la forme du pied** (tous les pieds sont différents)



L'**usure d'une chaussure** ne se constate pas simplement en regardant la semelle (l'amorti peut être inefficace avec une semelle d'aspect encore correct) : la **durée de vie d'une chaussure est estimée à 1000 Km** (soit une durée de vie de 6 à 8 mois pour 3 utilisations par semaine).

## LE DEROULE DU PIED LORS DE LA COURSE A PIEDS

Il existe 3 grands types de déroulés de pied lors de la course à pieds, le **choix des chaussures dépend de la morphologie et du posé du pied** (achat en magasin spécialisé conseillé) :

Type	Vue de derrière	Usure de la semelle	Risque
Universel		 <p>L'usure de la semelle est répartie sur <b>l'ensemble de l'avant-pied</b> ainsi que le <b>milieu et le bord extérieur du talon</b></p>	/
Pronateur		 <p>L'usure de la semelle est localisée sur la <b>partie interne de l'avant-pied</b> et le <b>bord externe du talon</b></p>	Pathologies des ligaments latéraux internes du genou et de la cheville
Supinateur		 <p>L'usure de la semelle est localisée sur la <b>partie externe de l'avant-pied</b> et du <b>talon</b></p>	Entorse externe cheville Fracture de fatigue et arthrose

**Compte tenu des marchés publics, le SDIS ne fournit actuellement que des chaussures pour pieds universels de plus de 70 Kg**

Chez les **pronateurs et les supinateurs**, l'aide d'un **podologue** et le **port de semelles** sont parfois nécessaires et les **étirements** sont souvent une aide précieuse

**Pieds pronateurs :**



**Pieds supinateurs :**

