



## LA CLINIQUE DU COUREUR

La Clinique Du Coureur est un organisme de formation continue pour les professionnels de la santé qui est devenue une référence mondiale en prévention des blessures en course à pied.

En plus d'enseigner son expertise sur les cinq continents, notre équipe s'est donnée comme mission d'encourager l'activité physique en partageant ses bienfaits. La promotion de la santé par le sport nous tient à cœur et c'est pourquoi La Clinique Du Coureur est aussi impliquée socialement dans le milieu de la course à pied.

[LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com)

L'option la plus simple  
est bien souvent la meilleure!



[LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com)

# LES ENFANTS

## EN CHAUSSURES



## OU PIEDS NUS?



PHYSIOTHÉRAPEUTES EXPERTS  
EN PRÉVENTION DES BLESSURES

DÉPLIANT ÉDUCATIF



## COMMENCER LA VIE DU BON PIED !

Longtemps, la chaussure d'enfant a été perçue comme un outil pour favoriser le bon alignement des membres en croissance. Les matériaux étaient fermes, le pied était solidement tenu dans une structure.

**La science tient aujourd'hui  
un tout autre discours.**

Ce dépliant éducatif est basé sur les données probantes et a pour objectif de mettre à jour les connaissances relatives à la santé des pieds des tout-petits!

# UN PEU DE SCIENCE...



## VRAI OU FAUX ?

« Un enfant doit porter des chaussures avant même qu'il ne débute à marcher. »

**FAUX !** S'il n'a pas fait ses premiers pas, des chaussons suffiront. Il est important que ses pieds se développent sans obstacle au mouvement.

Plus l'enfant est laissé pieds nus, plus son développement moteur est facilité.

« Une bonne chaussure d'enfant doit être faite de matériaux rigides. »

**FAUX !** On croit à tort qu'il est nécessaire de maintenir fermement le pied dans une structure afin de l'amener à réaliser correctement son action.

Ceci a l'effet contraire! Un pied en mouvement devient plus robuste et développe des muscles stabilisateurs forts, un pied figé a tendance à se fragiliser.

« Une bonne chaussure d'enfant doit avoir un support d'arche plantaire. »

**FAUX !** Si en glissant vos doigts dans la chaussure de votre tout petit, vous rencontrez une structure préformée avec une pente au milieu de la semelle, c'est qu'il y a bien présence d'un support d'arche.

En début de vie, un coussin de gras comble l'arche de l'enfant. Ensuite, l'arche plantaire se structure selon des facteurs génétiques, puis selon le degré de stimulation.

« La chaussure doit être plus épaisse à l'arrière pour protéger le talon de l'enfant. »

**FAUX !** Sur un petit soulier, le dénivelé entre un talon épais et la pointe plus basse équivaut à faire chauffer des talons hauts à un enfant! Il est illogique de proposer une telle élévation et pente à un pied menu.

De plus, à ce talon est souvent ajouté un petit coussin absorbant, une interférence entre le pied et le sol qui annule bon nombre de sensations essentielles, ce qui l'empêche d'adopter lui-même des mécanismes de protection.



## LA BONNE CHAUSSURE

**La chaussure d'enfant doit être confortable, légère, basse, flexible et près des sensations du sol.**

La chaussure **confortable** respecte la largeur du pied et permet à l'enfant de bouger librement ses orteils sans être restreint par les parois, le bout ou le plafond.

Elle est **basse** et **légère** afin de sentir le sol et de stimuler le pied.

La différence de hauteur entre le devant et l'arrière du soulier doit aussi être au plus bas.

Elle est **flexible** pour solliciter les muscles du pied et ainsi gagner en robustesse.

Visitez la section « **CHAUSSURES** » sur notre site [LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com). Vous y trouverez des exemples de chaussures recommandées.



## EN BREF...

Laisser son enfant **pieds nus le plus longtemps possible** est souhaitable, et ce, **peu importe son âge**.

Lorsque les chaussures sont nécessaires, les ballerines, des « gougounes » et certains modèles sportifs sont suffisants pour remplir leur rôle de protection **sans trop interférer avec le développement optimal du pied**.

Le modèle idéal se plie, se tord, est près des sensations du sol et ne pèse que très peu. Si votre enfant peut aussi bouger ses orteils et qu'il est confortable, vous avez la paire parfaite!

N'oubliez pas que la mission première d'une chaussure est d'agir comme **interface entre le sol et le pied**, afin de le protéger du froid et des surfaces hostiles. Elle répond ensuite à une norme sociale.

Contrairement à ce que suggère un discours marketing bien présent, et dont il est bon de se méfier, la chaussure idéale est **un modèle minimaliste qui n'est pas hors de prix**.

