LA CLINIQUE DU COUREUR

CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

DÉBUTANT
< 6 MOIS D'EXPÉRIENCE

- 0 — >70% — **AUCUN ANTÉCÉDENT DE BLESSURE**
- 0 — >70% — **ANTÉCÉDENT DE BLESSURES** Jambe antérieure, genou ou plus haut.
- 0 — >40% — **ANTÉCÉDENT DE BLESSURES** Jambe postérieure ou pied.

Un indice minimaliste élevé est possible, voire souhaitable, sur du long terme. Il devient alors essentiel que la charge d'entrainement soit progressive et que le coureur s'assure de ne pas éveiller ses anciennes douleurs.

COMPÉTITIF
OBJECTIF : PERFORMANCE

DÉBUT DE SAISON
- Le plus de légèreté possible.
- Utiliser principalement ses chaussures de performance, et ce, lors du plus grand nombre possible d'entrainements et le plus longtemps possible durant la saison.

>50% — 0

DURANT LA SAISON
- Éviter tout changement drastique des habitudes.
- Le plus de légèreté possible.
- Le coureur peut s'habituer aux chaussures de performance en les intégrant très progressivement lors d'entrainements.

>50% — 9

INTERSAISON (OFF SEASON)
- Utiliser ses chaussures de performance lors des courses de courte durée.

>70% — 0

RÉCRÉATIF
> 6 MOIS D'EXPÉRIENCE

BLESSÉ

En cas de blessure aiguë, la quantification du stress mécanique constitue l'option thérapeutique de premier plan. La chaussure peut être utilisée comme outil de protection supplémentaire en induisant une réduction des charges appliquées sur certaines parties du corps.

BLESSURE AIGUË
< 6 SEMAINES

- 2 — >60% — **JAMBE ANTÉRIEURE OU GENOU ET PLUS HAUT**

PIED OU JAMBE POSTÉRIEURE

TENDINITE D'ACHILLE OU PROBLÈME DE MOLLET
- 0 — <50%
- Plus d'élévation du talon.
- Plus d'absorption.

MÉTATARSALGIE OU FRACTURE DE STRESS MÉTATARSIENNE
- 0 — <40%
- Plus d'élévation du talon.
- Plus d'absorption.
- Plus de rigidité longitudinale.

TENDINITE DU TIBIAL POSTÉRIEUR OU SSTM (PÉRIOSTITE)
- 0 — <50%
- Plus d'élévation du talon.
- Plus d'antipronateur.

FASCIAPATHIE PLANTAIRE
- 0 — <40%
- Plus d'élévation du talon.
- Plus de support d'arche.
- Plus de rigidité longitudinale.

SYNDROME DE LOGE POSTÉRIEURE
- 0 — <50%
- Plus d'élévation du talon.
- Plus d'absorbtion.

BLESSURE PERSISTANTE
> 6 SEMAINES

- **JAMBE ANTÉRIEURE OU GENOU ET PLUS HAUT** — >70% — 6

PIED OU JAMBE POSTÉRIEURE

- **BLESSURE MUSCLE OU TENDON** Fort potentiel d'adaptation et processus rapide. — >50% — 6
- **BLESSURE FASCIA, PÉRIOSTE OU OS** Fort potentiel d'adaptation, mais processus plus lent. — >50% — 9
- **NÉVROME, MÉTATARSALGIE, TALAGIE, ARTHROSE** Faible potentiel d'adaptation. — <60% — 0

BLESSURE ORTEILS (HALLUX VALGUS OU RIGIDUS)
- Fit anatomique.
- Plus de rigidité longitudinale.

<80% — 0

L'HORLOGE BLEUE représente la durée, en mois, de transition suggérée pour la moyenne des coureurs habitués à la chaussure maximaliste traditionnelle (IM de 20%).

La vitesse de transition entre 2 types de chaussures dépend de différents facteurs tels que l'âge et la santé de l'individu, sa technique de course et surtout, de ses habitudes de chaussage. Il est généralement recommandé de compter un mois pour chaque 10% à 20% de changement d'indice minimaliste.

Le temps suggéré de transition est conservateur et peut varier d'un individu à l'autre. Pour une prescription personnalisée, consultez un expert en course à pied.

NON BLESSÉ

SATISFAIT DE SES PERFORMANCES
- Pas de changement de ses habitudes.

0

SOUHAITE AMÉLIORER SES PERFORMANCES

BIOMÉCANIQUE EFFICACE
Cadence >170 à vitesse de jogging
Peu d'usure aux talons des chaussures de course

- Pour l'ensemble des entrainements.
- Le plus de légèreté possible.

>50% — 2

BIOMÉCANIQUE MOINS EFFICACE
Cadence <160 à vitesse de jogging
Usure importante aux talons des chaussures de course

- Pour l'ensemble des entrainements.
- Le plus de légèreté possible.

>50% — 6

L'INDICE MINIMALISTE est une échelle normative validée, créée par 42 experts provenant des cinq continents, qui permet de quantifier en pourcentage le niveau de minimalisme des différents modèles de chaussures de course.

Une chaussure minimaliste se définit comme interférant minimalement avec les mouvements naturels du pied, de par sa grande flexibilité, son faible dénivelé, son faible poids, sa faible épaisseur au talon, et l'absence de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

Retrouvez l'Indice minimaliste de vos chaussures de course sur **www.LaCliniqueDuCoureur.com**

Tous droits réservés. La Clinique Du Coureur^MC 2012.

www.LaCliniqueDuCoureur.com