


PRÉMISSES

- 
1. LA CHAUSSURE CHOISIE DOIT ÊTRE **LA PLUS SIMPLE POSSIBLE**.
 2. TOUT CHANGEMENT D'HABITUDES DOIT ÊTRE RÉALISÉ DE FAÇON **TRÈS GRADUELLE**.
 3. SI L'OBJECTIF EST LA PERFORMANCE, **LA CHAUSSURE LA PLUS LÉGÈRE DOIT ÊTRE PRIORISÉE**.



DOIVENT ÊTRE CONSIDÉRÉS COMME PRIORITAIRES

- L'âge de la personne (*plus le coureur est jeune, plus le minimalisme est important*)
- Le confort individuel (*aucun point de pression inconfortable ressenti*)
- Le respect de la forme, longueur et largeur du pied
- Les antécédents de chaussage (*habitudes prises en bas âge, dans la vie de tous les jours et à la course*)
- Les années d'expérience en course à pied (*empreinte des habitudes*)
- La présence d'une blessure, sa localisation et la durée depuis son apparition



NE DOIVENT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉS

- Le poids de la personne
- Le type de pied (*plat, creux, pronateur, supinateur*)
- Les distances parcourues (*en compétition ou hebdomadairement*)



PRESCRIRE UNE CHAUSSURE

1. Calculez l'indice minimaliste recommandé en cochant chacune des échelles visuelles analogues (lignes bleues au verso) correspondant aux caractéristiques du coureur.
2. Faites ensuite la moyenne de ces données et choisissez une chaussure avec un indice minimaliste associé, à l'intérieur d'un écart de plus ou moins dix pour cent (référez-vous au site de LCDC, en ce qui a trait aux indices minimalistes).
3. Proposez au coureur quelques paires de chaussures situées dans cette tranche d'indice minimaliste, afin qu'il détermine la paire qu'il préfère et dans laquelle il est le plus confortable.
4. Assurez-vous que le port de la nouvelle chaussure ne modifie pas de façon importante la technique de course observée lorsque le coureur est pieds nus (vue latérale et postérieure). Cette observation comparative peut être faite en toute simplicité dans un corridor de 20 mètres.
5. Assurez-vous que la nouvelle chaussure ait une grandeur optimale, c'est-à-dire une largeur et longueur adéquates (la chaussure devrait être plus longue de 1 centimètre calculé à partir du bout des orteils. Ceux-ci devraient pouvoir bouger librement).



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Choisir la chaussure : <http://lacliniqueducoureur.com/chaussures/>

Comprendre l'Indice minimaliste (IM) : <http://lacliniqueducoureur.com/indice-minimaliste/>

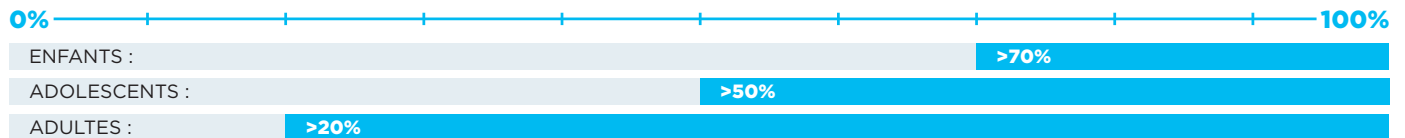
En savoir plus: <http://lacliniqueducoureur.com/coueurs/apprendre-plus/chaussures/chaussures/>

PRESCRIPTION D'UNE CHAUSSURE DE COURSE



1. ÂGE DE LA PERSONNE

L'âge de la personne est un déterminant important dans le choix des chaussures. Les enfants devraient systématiquement porter des chaussures qui interfèrent le moins possible avec le développement du corps, c'est-à-dire les plus minimalistes possible. Les adultes habitués dès leur jeune âge aux chaussures plus protectrices et maximalistes devront être prudents lors d'un changement d'habitudes.



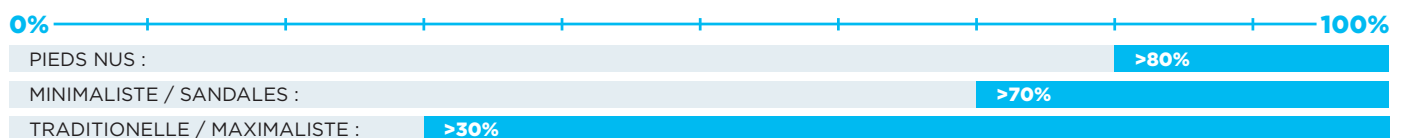
2. HABITUDE DE CHAUSSAGE DURANT LA CROISSANCE

La croissance est une période déterminante pour le développement du pied et d'une biomécanique protectrice et efficace. Plus le coureur a évolué pieds nus ou en chaussures minimalistes, plus son développement et sa tolérance au stress mécanique sont optimaux.



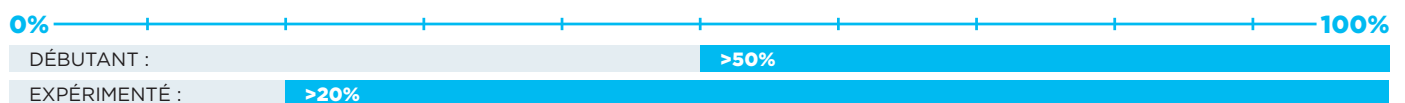
3. HABITUDES QUOTIDIENNES DE CHAUSSAGE

Plus le coureur a l'habitude de porter des chaussures minimalistes ou d'être pieds nus, dans sa vie de tous les jours, plus il s'adaptera rapidement aux chaussures minimalistes pour la course. Moins le différentiel est grand entre l'indice minimaliste d'une chaussure portée quotidiennement et celle utilisée en course à pied, moins le danger de se blesser est significatif. Ceci est aussi vrai lorsque vous intégrez des chaussures PLUS minimalistes ou PLUS maximalistes.



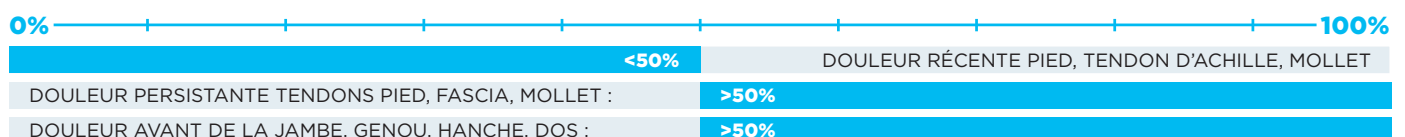
4. HABITUDE DE CHAUSSAGE ET ANNÉES D'EXPÉRIENCE EN COURSE À PIED

Un changement d'habitude de chaussage est susceptible d'augmenter le risque de blessures si celui-ci est intégré trop rapidement. Ceci est aussi vrai si vous passez d'une chaussure portée quotidiennement à un modèle plus minimaliste ou maximaliste. Plus les habitudes sont ancrées et plus vous avez parcouru de kilomètres avec un type particulier de chaussures, plus il sera difficile d'en changer. Les débutants devront, quant à eux, s'entraîner dès le début avec des chaussures minimalistes.



5. BLESSURE EXISTANTE OU FRAGILITÉ CONNUE

La chaussure influence grandement la façon de courir et la quantité de stress appliqué sur les articulations. De façon générale, plus la chaussure est maximaliste, plus le stress sur le pied, le tendon d'Achille et le mollet est faible. Toutefois, le stress exercé sur l'avant de la jambe, le genou, la hanche et le dos, est plus important.



MOYENNE

