

Comment bien choisir ses chaussures de running ?

Que ce soit pour un coureur occasionnel ou chevronné, le choix des chaussures de running est essentiel, il faut s'équiper d'une paire bien adaptée à sa pratique.



Fréquence de pratique

✓ **Course occasionnelle :**

OCCASIONNEL

- ✓ 1 fois par semaine à 1 fois par mois.
- ✓ Sortie de 5 km ou 30 minutes.

✓ **Course performance :**

PERFORMANCE

- 2 fois par semaine et plus.
- Sortie d'environ 10 km ou 1 heure.



Type de terrain :

Votre chaussure doit être adaptée à la surface sur laquelle vous courez.



✓ **Sentier :** privilégiez une chaussure stable avec un bon maintien.



✓ **Route :** privilégiez une chaussure avec un bon amorti.



✓ **Piste :** privilégiez une chaussure légère et dynamique.

Le conseil du coach

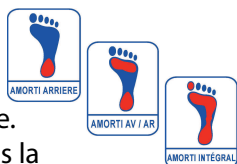
Attention une chaussure trop légère peut s'avérer inadaptée pour un coureur lourd. Vérifiez la compatibilité auprès de votre conseiller.

Si vous portez des semelles orthopédiques, veuillez préférer des chaussures à foulée de type "universel".



Quelles sensations prioritaires rechercher ?

✓ **L'amorti :** protège votre organisme des chocs. Il est synonyme de confort de course. Plus la zone d'amorti est répandue et moins la course est dynamique.



✓ **Le dynamisme :** certains modèles sont dotés d'une technologie additionnelle à l'amorti dynamisant la foulée.



✓ **La légèreté :** les coureurs avides de légèreté et recherchant des sensations de foulée nus pieds doivent se tourner vers des modèles à foulée naturelle.



✓ **Poids :** attention au poids du coureur. La recherche de légèreté peut s'avérer contre performante en cas de surpoids. Pour les coureurs de + de 85 kg, il faut privilégier des modèles amortissants et stables d'au-moins 325 g.



POIDS UTILISATEUR
+ 85kg



POIDS
325g

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI