

Comment connaître son type de foulée ?

Connaitre sa foulée, c'est prévenir des blessures et optimiser sa course et son déroulé de pied. Voici un récapitulatif représentant les principaux symptômes en fonction du type de foulée du coureur : pronatrice, universelle ou supinatrice. Les symptômes ne sont pas figés. En cas de doute, veuillez consulter un podologue.

Foulée pronatrice



- ✔ L'usure de la chaussure est répartie sur plusieurs surfaces :
La phase d'appui utilise l'extérieur (ou milieu) du talon.
La phase de poussée utilise l'intérieur de l'avant du pied.
- ✔ Le coureur a plus de chance d'avoir un pied plat.
- ✔ La ligne de force est du côté extérieur du talon vers le gros orteil du pied.
- ✔ Le genou est généralement désaxé par rapport à la hanche et la cheville vers l'intérieur.
- ✔ Les jambes sont plutôt en forme de X.

Foulée universelle



- ✔ L'usure de la chaussure est répartie sur le centre de la semelle :
La phase d'appui utilise le milieu du talon.
La phase de poussée utilise le milieu de l'avant du pied.
- ✔ Le coureur a plus de chance d'avoir un pied dit «normal».
- ✔ La ligne de force est du centre du talon à la partie centrale de l'avant du pied.
- ✔ Les deux pieds sont dans le même axe vertical lors de la foulée.
- ✔ Les jambes sont plutôt en position droite.

Foulée supinatrice



- ✔ L'usure de la chaussure est répartie sur plusieurs surfaces :
La phase d'appui utilise l'extérieur (ou milieu) du talon.
La phase de poussée utilise l'extérieur de l'avant du pied.
- ✔ Le coureur a plus de chance d'avoir un pied creux.
- ✔ La ligne de force se caractérise par un tracé sur l'extérieur du pied.
- ✔ Le genou est généralement désaxé par rapport à la hanche et la cheville vers l'extérieur.
- ✔ Les jambes sont plutôt arquées.

Le conseil du coach

Le coureur ayant un type de foulée particulier peut ne pas disposer de tous les symptômes présentés ici. En cas de doute, veuillez préférer l'avis d'un podologue.

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

INTERSPORT
LE SPORT COMMENCE ICI