

Comment bien choisir son cardiofréquencemètre ?

Quel que soit le sport pratiqué, voici un accessoire à adopter pour gérer son effort en fonction de son rythme et pour effectuer un entraînement sur mesure.



Pratique

Les cardiofréquencemètres disposent de fonctionnalités diverses répondant chacune à des objectifs précis :

- ✔ Le fitness
- ✔ Le running
- ✔ Le cycle



Fonction

Les fonctions les plus courantes sont : Eclairage écran, date/heure, alarme et chronomètre.

Des fonctions complémentaires existent selon la catégorie de sport :

- ✔ **Fonctions cycle** : capteur de vitesse, de cadence, de puissance, autostart...
- ✔ **Fonction cardio** : Fréquence cardiaque, suivi de la dépense énergétique, test de niveau de condition physique, zone cible sur l'âge avec alarme...
- ✔ **Fonction mémoire** : temps total d'exercice, temps passé dans la zone cible, fréquence cardiaque moyenne, consommation calories, graisse brûlée ...

Le conseil du coach

Sélectionnez votre cardiofréquencemètre en fonction de votre activité et de vos besoins.

Privilégiez l'affichage de données simples et facilement identifiables pendant l'effort.



Comment bien choisir ses chaussures de tennis ?

Les sautilllements à répétition, les courses brèves sont autant d'éléments qui favorisent les traumatismes. Des chaussures adaptées permettent de limiter les risques de blessure.



Type de surface

- ✔ **Surface dure et synthétique** : le jeu est rapide et le corps mis à rude épreuve. L'amorti sera la préoccupation majeure afin d'éviter les traumatismes. Des chevrons spécifiques, très résistants, seront adaptés à ce type de revêtement.
- ✔ **Terre battue** : les déplacements sont nombreux. Le pied doit être parfaitement maintenu. La semelle aura des chevrons qui ne détériorent pas le sol lors des glissades.
- ✔ **Indoor (intérieur)** : une semelle lisse non marquante est préconisée.



L'amorti

- ✔ C'est l'élément principal dans le choix d'une chaussure.
- ✔ Dotée d'un bon amorti, elle limite le risque de traumatisme en répartissant et en atténuant les ondes de choc et les vibrations au moment de l'impact au sol.



La résistance

- ✔ Grâce à un bon maintien apporté par des renforts latéraux sur la tige (talon et coup de pied), la chaussure offre une plus grande stabilité du pied et de la cheville, cela évitera les traumatismes causés par la discipline.
 - ✔ Le laçage consciencieux de la chaussure sera également un excellent complément.
- ✔ Elle conditionne la durée de vie de la chaussure.
 - ✔ Avec une semelle qui supporte les glissades, notamment sur terre battue, elle bénéficie d'une bonne accroche, indispensable à la maîtrise des accélérations et des changements de directions. Les renforts aux avant-pieds protègent également la chaussure, notamment au moment des frottements lors des services.

Le conseil du coach

Pour plus de confort, vous pouvez mettre deux paires de chaussettes afin d'éviter l'échauffement des pieds ainsi que les frottements.

Important également pour préserver les qualités de votre paire de chaussures, réservez-les exclusivement au tennis.

Avant une partie (ou match), que vous soyez débutant ou confirmé, l'échauffement est primordial pour vous préserver des éventuelles blessures, notamment au service.



Comment bien choisir ses chaussures de sport de salle ?

Différents sports de salle existent. Chaque discipline a ses particularités et nécessite donc un modèle adapté.



Pratique

- ✔ **Squash, Badminton, Tennis de table** : une chaussure légère facilitera les déplacements courts et accentuera les appuis.
- ✔ **Handball** : les ailiers orienteront leur choix vers une semelle fine quand les autres postes choisiront une semelle dense.
- ✔ **Volley ball** : choisir ses chaussures en fonction de sa corpulence. L'amorti se situera principalement à l'avant du pied.



Niveau de pratique

- ✔ **Occasionnel** : vous avez une pratique plutôt loisir, vous jouez une fois par mois, une heure voire moins.
- ✔ **Régulier** : vous avez une pratique plutôt sport, vous jouez plus de 2 fois par mois.
- ✔ **Intensif** : vous avez une pratique qui vise la performance, vous jouez 1 fois par semaine, plus d'une heure.



Le maintien

- ✔ **Sports de raquette** : un bon maintien apporté par des renforts latéraux sur la tige (talon et coup de pied) donnera une plus grande stabilité, lors des fréquents changements de trajectoire.
- ✔ **Handball** : des renforts côté sont préconisés pour un bon maintien du pied et les changements de trajectoire.
- ✔ **Volley ball** : des tiges hautes ou mi-hautes permettront de limiter les torsions lors de l'impact du pied au sol.

Le conseil du coach

Les chaussures à semelles non marquées sont préconisées pour les sports de salle, ne pas les utiliser en extérieur.

Pour renforcer votre amorti, ne pas hésiter à prendre une bonne paire de semelles supplémentaire.



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 morphologie de pied et à sa pratique.



Fréquence de pratique

Une chaussure d'entraînement n'a pas les mêmes propriétés qu'une chaussure de compétition :

- ✔ **Occasionnel** : 1 fois par semaine, privilégiez le confort.
- ✔ **Régulier** : 1 à 2 fois par semaine, privilégiez l'amorti.
- ✔ **Intensif** : 2 fois et plus par semaine, privilégiez la résistance.
- ✔ **Compétition** : plus de 3 fois par semaine, privilégiez la légèreté.



Type de terrain

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

- ✔ **Sur route et piste** : privilégiez une chaussure légère avec un bon amorti.
- ✔ **Sur chemin** : privilégiez une chaussure avec un excellent maintien.
- ✔ **Trail** : privilégiez la respirabilité de la chaussure et l'accroche de la semelle.



Type de pied

Pour déterminer votre type de pied, observez l'usure d'une semelle de vos anciennes chaussures :

- ✔ **Pronateur** : si elles sont usées de l'intérieur.
- ✔ **Supinateur** : si elles sont usées à l'extérieur.
- ✔ **Universel** : si l'usure est répartie sur l'ensemble de la semelle.



Poids du coureur

Le poids est un critère important à prendre en considération. On ne prend pas le même modèle de chaussure selon que l'on pèse 60 ou 90 kg.

- ✔ **Plus de 80 kg** : privilégiez des modèles avec un bon amorti et des gommages plus fermes au niveau du talon.
- ✔ **Moins de 80 kg** : prenez en compte d'autres critères comme le type de terrain, la fréquence de la pratique.

Le conseil du coach

Pendant la journée les pieds gonflent, il est donc conseillé d'aller acheter ses chaussures le soir.

Complément indispensable d'une bonne chaussure ... une chaussette adaptée !
Idéalement, vos chaussettes doivent être légères et fines, renforcées au talon et sans coutures pour éviter les frottements.

Pour le reste de la tenue, (short, collant ou survêtement), vous avez le choix. Dans tous les cas, choisissez une tenue légère, qui respire et régule la température et l'humidité de votre corps.



Comment bien choisir ses chaussures de basket ?

Entre copains sur play ground (terrain) ou en club dans un gymnase, des chaussures adaptées sont recommandées.



Maintien (cheville)

- ✔ Au basket, les chevilles subissent de nombreuses torsions. Pendant longtemps, les joueurs portaient des chaussures à tige basse. Aujourd'hui, afin de prévenir d'éventuelles blessures et pour un meilleur maintien de la cheville, la tige haute est recommandée.



Semelle

En fonction du poste occupé sur le terrain, un type de semelle sera plus adapté.

- ✔ **Pour les intérieurs :** une semelle épaisse avec un amorti important conviendra parfaitement.
- ✔ **Pour les meneurs et les ailiers :** une semelle plus fine avec amorti sera recommandée.



Le poids

- ✔ Le joueur de basket doit être le plus aérien possible. Plus la chaussure de basket gagne en légèreté, plus elle sera efficace sur le terrain.

Le conseil du coach

Les chaussures aux semelles noires ne sont pas recommandées car elles laissent des traces sur certains terrains en salle.

Pour éviter certaines blessures, utilisez les genouillères et les coudières de maintien.



Comment bien choisir ses chaussures de trail ?

Il est important de choisir des chaussures spécialement conçues pour ce type de pratique. Pour cela, certains critères sont à prendre en compte.



Type de pied

Pour déterminer votre type de pied, observez l'usure d'une semelle de vos anciennes chaussures :

- ✔ **Pronateur** : si elles sont usées de l'intérieur.
- ✔ **Supinateur** : si elles sont usées à l'extérieur.
- ✔ **Universel** : si l'usure est répartie sur l'ensemble de la semelle.



Poids du coureur

Le poids du coureur est à prendre en considération dans le choix de vos chaussures :

- ✔ **Moins de 80 kg** : privilégiez votre choix sur des modèles légers.
- ✔ **Plus de 80 kg** : privilégiez votre choix sur des modèles avec un bon amorti.



Type de terrain

Pour optimiser l'adhérence, le dessin de la semelle de vos chaussures devra être adapté au terrain :

- ✔ **Terrain sec** : privilégiez des chaussures avec les crampons resserrés.
- ✔ **Terrain gras et/ou enneigé** : pour une meilleure accroche, prendre des chaussures avec des semelles crantées.
- ✔ **Terrain rocailleux** : prendre une chaussure résistante avec un pare pierre.



La tige

- ✔ Contrairement à une chaussure de running, la chaussure de trail doit avoir une tige* renforcée car elle est susceptible d'être détériorée par des éléments extérieurs.
- ✔ Elle possède aussi un traitement déperlant pour que l'eau ne pénètre pas, mais glisse dessus.

* La tige est la partie supérieure de la chaussure qui recouvre le pied jusqu'à la cheville.

Le conseil du coach

Si vous évoluez sur un terrain humide, les mini-guêtres renforceront l'étanchéité de vos chaussures.

Le choix de vos chaussettes a aussi son importance : certaines sont dédiées à la pratique du trail, elles sont renforcées à certains endroits, au talon, sur le dessus du pied et sur la pointe. Elles peuvent aussi être sans coutures ou à coutures externes.

Pour une bonne hydratation pendant votre trail, pensez à vous équiper d'un sac à dos pouvant contenir une poche à eau.

