

Les 7 règles d'or de l'achat de chaussures de running.

L'univers de la course à pied est teinté d'une dose de marketing qui peut facilement embrouiller ceux d'entre nous qui souhaitent acheter une paire de chaussures de course. L'avalanche de termes spécifiques propres à chaque marque pour caractériser les matériaux high Tech dits ultra-performants sont là pour vous faire croire au père Noël et risquent de vous faire oublier que l'important n'est pas seulement la chaussure, mais vous et votre façon de courir. L'objet de cet article est de revenir aux fondamentaux et vous donner des conseils pour choisir vos chaussures de running.

Voici donc les sept règles d'or à suivre avant d'acheter une paire de chaussure de course à pied.

Règle n°1 : Déterminer son type de pied

La première chose importante est de connaître le type de pied que vous avez. Cette question déterminante va exclure un certain nombre de modèles de chaussures qui pourraient être incompatibles avec votre foulée et qui pourraient, à l'usage, être néfaste pour votre santé, notamment pour vos articulations. Pour faire simple, il existe trois types de pieds : supinateur, pronateur, universel. Pour déterminer quel type de pied vous avez vous pouvez vous adresser à un podologue ou consulter l'article suivant : Déterminer son type de pied qui vous aidera à y voir plus clair sur le sujet. Un autre point important concernant vos pieds est leur pointure réelle. La chaussure doit offrir suffisamment de liberté d'action pour vos orteils sans pour autant les laisser se balader. Si la chaussure est trop longue vous risquez de perdre la chaussure au talon.

Règle n°2 : Acheter des chaussures adaptées au terrain de course.

Ce guide traite des chaussures de running, mais la question est autant plus vraie si vous pratiquez des sports différents, nécessitant des caractéristiques d'amorti ou de maintien du pied bien spécifiques. Que vous couriez de petites distances ou de grandes, la répétition des chocs sur le sol génère des microtraumatismes musculaires avec impacts possibles sur les articulations. Il est donc important que vos chaussures de course soient en capacité d'amortir les chocs et donc conçues pour la surface du sol sur laquelle vous avez l'habitude de courir (bitume, chemin...). La première question à vous poser est donc « Quel est mon terrain de prédilection ? »

- Si vous courez sur la route et en chemins balisés, un modèle classique pourra convenir
- Si le bitume est votre terrain de prédilection, alors mieux vaut vous orienter vers un modèle qui présente une semelle extérieure plus lisse
- Pour le sous-bois, choisir une chaussure de Trail

Règle n° 3 : Des chaussures selon votre niveau de pratique

Selon que vous êtes débutant ou coureur confirmé, il vous faut des chaussures de running adaptées à votre niveau de pratique. La résistance de la semelle à l'usure et de façon plus générale, les qualités de la chaussure, ne sont en effet pas les mêmes selon que vous êtes coureur débutant, coureur intermédiaire ou coureur confirmé, à fortiori si vous faites de la compétition. Pour vous y retrouver facilement :

Niveau Nombre de footing réalisés par semaine

Coureur débutant Je pratique la course à pied une fois par semaine

Coureur intermédiaire Je pratique le footing une à deux fois par semaine

Coureur confirmé Je pratique le footing plus de deux fois par semaine

La durée de vie d'une paire de chaussure pour le footing est approximativement de 1000 kilomètres. Si vos footing dépassent les 45 minutes, les qualités des textiles de vos chaussures doivent permettre à vos pieds de bien respirer.

Règle n° 4 : Des chaussures adaptées à votre poids

Lors du choix de vos futures chaussures, un autre critère morphologique à prendre en compte est votre poids. En règle générale, les fabricants de chaussures de sport proposent le seuil de plus ou moins 75 kg. Si vous pesez plus de 75 kg, il vous faut des chaussures spécifiques, dotées entre autre de semelles plus dures. Ne pas tenir compte de ce critère pourrait avoir un impact sur votre santé (douleurs dans le dos...).

Règle n° 5 : Des chaussures de running en phase avec vos attentes personnelles

Nous sommes tous différents, avec des attentes personnelles par rapport aux chaussures de running. Essayer de déterminer quelles sont vos attentes, vos préférences. Selon les modèles, les caractéristiques varient en matière de légèreté, stabilité, confort ou de l'amorti. Alors orientez-vous vers une gamme de produit adaptée.

Règle n° 6 : Essayez vos chaussures avant de les acheter

Cela paraît évident, mais actuellement 2 ventes de chaussure sur 5 se font par internet, réservant parfois une surprise aux acheteurs lorsqu'ils les essayent pour la première fois dans leur salon... Je vous conseille donc d'essayer vos chaussures, de préférence en fin de journée car le pied enflé au long de la journée. La matière, l'élasticité des matériaux, la semelle de première propreté ne sont pas les mêmes d'un modèle à l'autre apportant un niveau de confort variable. Vous pourriez donc vous sentir mieux selon des critères très personnels, ne vous en privez pas et fiez-vous à vos sensations.

Règle n° 7 : Eviter l'achat compulsif

Sachez qu'un achat sur trois n'est pas programmé et se fait donc sur un coup de tête. Les professionnels du marketing le savent bien et font tout pour y parvenir. Les techniques de vente utilisées visent à proposer une « bonne affaire » à un client qui n'a, à l'origine, pas forcément l'intention d'acheter : Exemple pour une paire de chaussure de running achetée, une paire de chaussure de randonnée offerte. Et ça marche ! Si ces techniques de vente vous intéressent, je vous suggère de visiter le site LUNIL qui les décrit de manière plus approfondies. Je vous suggère également, avant tout achat, de vous informer des caractéristiques techniques des chaussures par le biais de comparatif de chaussure de running afin de vous faire un premier avis. Vous pourrez ensuite lire notre article sur « comment acheter les chaussures de sport moins cher » pour réaliser des économies substantielles.