

HOPLA COACHING



Quelque part au dessus de Chamonix, Haute-Savoie, France.

LA CHAUSSURE

HOPLA COACHING

Le choix de la paire de chaussure qui vous accompagnera sur les sentiers est souvent difficile. Ce livret ne vous apportera pas de réponse miracle mais vous permettra de comprendre les spécificités des chaussures de Trail afin que vous puissiez orienter votre choix.



Mer de nuage depuis le Petit Ballon, Alsace, France.

QUI SE CACHE DERRIÈRE HOPLA COACHING ?

Je m'appelle Tanguy Zirnheld, masseur kinésithérapeute spécialisé dans la prise en charge des sportifs. Mon métier, mes formations complémentaires axées sur le sport, et plus particulièrement la course à pied, ainsi que mon expérience personnelle dans la course de montagne m'ont amené à créer Hopla Coaching.

OBJECTIF

Vous proposer des programmes simples et clairs.

PHILOSOPHIE

La seule barrière qui nous sépare de notre objectif est celle que l'on se met soit même.

HOPLA COACHING

Le choix de vos chaussures est très certainement le point le plus important dans la pratique du Trail. Elles doivent vous apporter les caractéristiques dont vous avez besoins pour votre pratique propre.

Ce petit guide vous permettra à mieux comprendre les différentes spécificités de la chaussure de Trail, à vous familiariser avec le champs lexical utilisé par les marques et ainsi vous aider à faire le meilleur choix.



MERRELL^{MD}



HOPLA COACHING

LES CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

Les caractéristiques principales

Les caractéristiques que je décris comme principales sont celles qui doivent conditionner votre choix de départ pour faire un premier tri. Il s'agit des caractéristiques de **confort** car votre chaussure de Trail doit avant tout être confortable.

Ces caractéristiques sont au nombre de 5 :

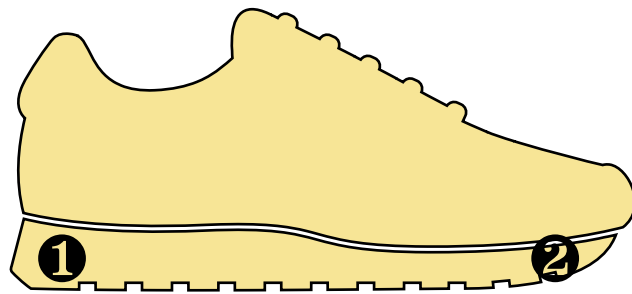
- Le Drop
- Le Poids
- Le Stack
- La Flexibilité
- Les Technologies de stabilité

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

LE DROP



Le drop constitue la différence de hauteur entre l'arrière (❶) et l'avant (❷) de la chaussure.

Plus celui-ci sera élevé plus votre tendon d'Achille sera raccourcis et perdra de son élasticité (laquelle est importante pour avoir une foulée efficace).

Cela ne signifie pas qu'il faut impérativement chercher un drop faible pour votre chaussure, en revanche plus celui-ci sera faible plus votre foulée se rapprochera de votre foulée naturelle.

Drop 0mm



Drop 100mm

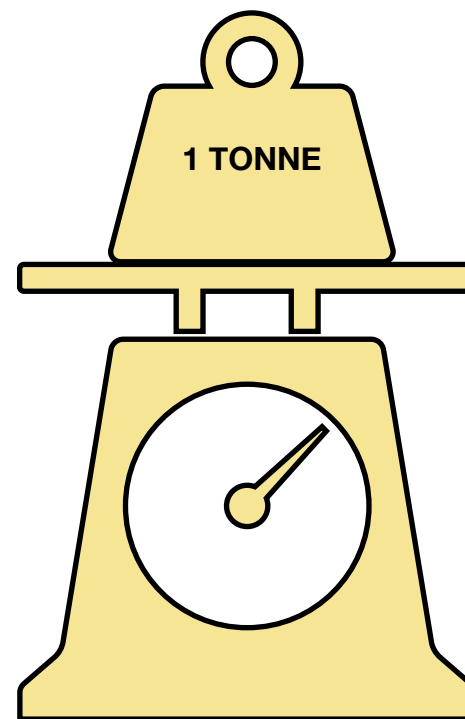


La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

LE POIDS



Le poids est l'un des facteurs sur lequel il faut prêter une attention toute particulière. Chaque gramme gagné a un impact sur votre économie de course.

Exemple : $10\text{g} \times 10\,000 \text{ foulées} = 100\text{kg}$

Bien entendu le poids dépend de plusieurs éléments notamment la qualité des matériaux utilisés mais aussi de votre pointure.

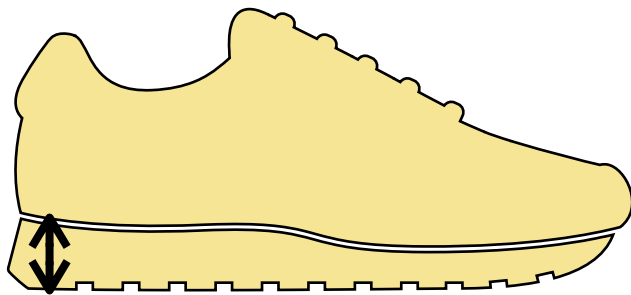
La **légèreté** est souvent synonyme de dynamisme tandis que les chaussures plus « lourdes » sont souvent plus confortables sur les longues distances.

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

LE STACK



Le stack correspond à la hauteur de la semelle, autrement dit son épaisseur.

Un stack élevé vous apportera un amorti conséquent et aura un intérêt non négligeable sur les terrains avec beaucoup de cailloux ou lors des descentes non techniques où votre vitesse sera grande.

En revanche un stack élevé vous fera perdre en proprioception. C'est à dire que vous ressentirez moins le terrain sous vos pieds et augmenterez le risque d'entorse de la cheville.



Les caractéristiques principales

LA FLEXIBILITÉ

La flexibilité de la chaussure correspond à sa capacité de déformation longitudinale et de torsion. Plus une chaussure accepte les déformations plus votre pied pourra s'exprimer.

Tester la **flexibilité longitudinale** : empaumer le talon de la chaussure avec une main et la pointe avec l'autre puis essayer de faire se rejoindre les deux extrémités.



Tester la **flexibilité de torsion** : la prise reste la même et essayer de tordre la chaussure comme un chiffon.



La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

LES TECHNOLOGIES DE STABILITÉ

Les **technologies de stabilité** présentes dans les chaussures peuvent prendre plusieurs formes :

- Soutien de l'arche interne du pied
- Renfort au niveau du talon
- Aide au déroulé de la foulée par la forme de la semelle
- ...

La question qu'il faut vous poser lors du choix de votre chaussure est la suivante : Ai-je besoin de technologie de stabilité ?
Et pourquoi ?

Pour répondre à cette question, il est parfois préférable de demander l'avis d'un podologue spécialisé en course à pied plutôt que d'écouter le discours du vendeur qui vous aura fait courir 5min sur un tapis.

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

LE FIT

Par fit il faut comprendre **fit anatomique**, autrement dit : la chaussure a-t-elle la forme de mon pied ?

Si vous avez le pied large, il ne sera pas judicieux de prendre une chaussure au fit fin et inversement.

Comment tester le fit d'une chaussure ?

L'idéal est de sortir la semelle de propreté de la chaussure et de poser votre pied nu dessus. Si la semelle disparaît totalement sous votre pied alors la chaussure est très certainement trop serrée pour vous, en revanche si la semelle reste apparente alors votre pied pourra pleinement s'épanouir.

Si la chaussure ne possède pas de semelle de propreté, un peu de bon sens et d'observation devrait suffire à analyser le fit d'une chaussure.



Fit fin



Fit large

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques principales

EN RÉSUMÉ

Il est primordial de se sentir immédiatement à l'aise dans la chaussure dès le premier essai : une chaussure ne se fait pas au pied !

Si lors des premières sorties vous ressentez des douleurs ou des gênes, il se peut que la chaussure ne soit finalement pas adaptée pour vous. Tentez alors de comprendre d'où peut provenir le problème.

Si vous n'êtes pas débutant et que vous changez de marque ou de modèle veillez à ne pas trop vous éloigner de ce dont vous avez l'habitude, ou alors de respecter une progressivité à l'entraînement soit en réduisant votre volume et votre charge soit en alternant entre l'ancienne paire et la nouvelle.

HOPLA COACHING

LES CARACTÉRISTIQUES SECONDAIRES

Les caractéristiques secondaires

Les caractéristiques secondaires sont tout aussi importantes que les caractéristiques principales.

Elles vous permettront d'ajuster votre choix mais cette fois-ci en fonction de l'utilisation que vous en ferez.

Elles détermineront le choix définitif entre les modèles pré-sélectionnés au préalable à partir des caractéristiques principales.

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques secondaires

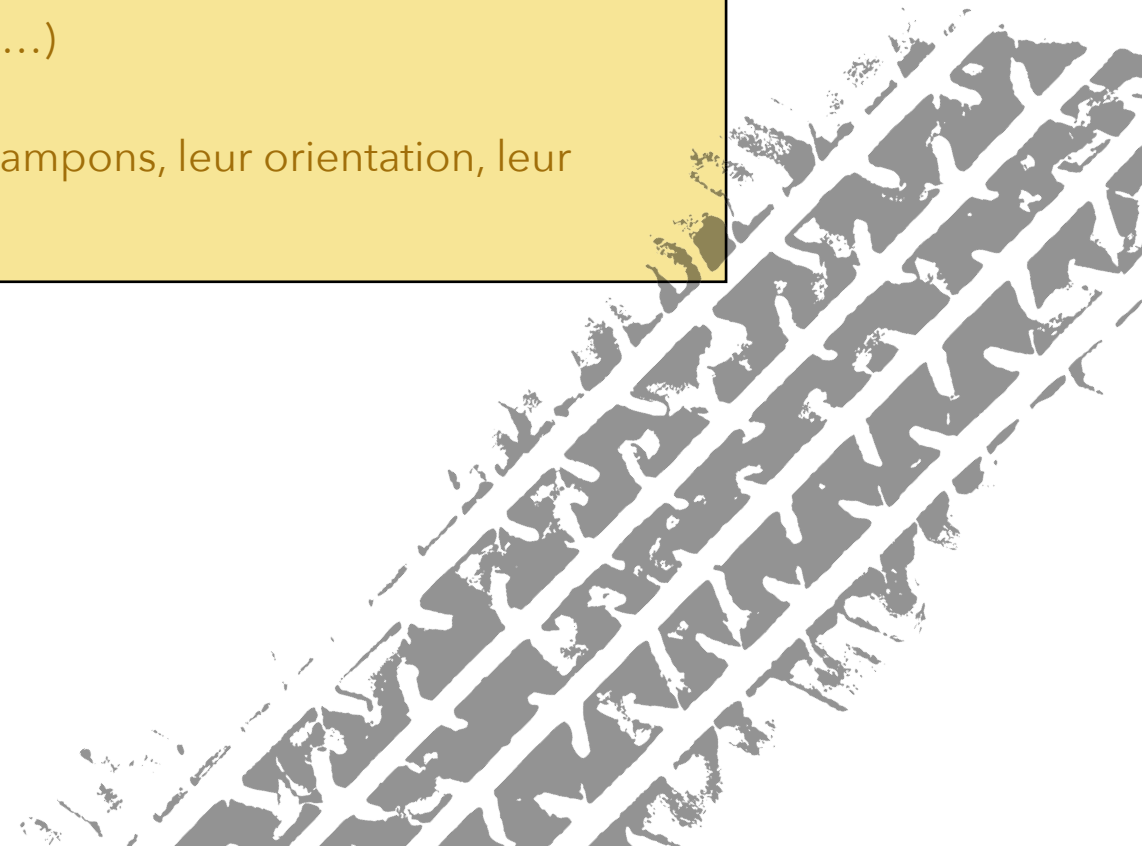
LA SEMELLE

Le choix de vos chaussures passe en premier lieu par les **semelles**.

Il faut vous poser les questions suivantes :

- Sur quel type de terrain est-ce que j'évolue ?
- Ai-je besoin de beaucoup de grip ?
- Mes chaussures doivent-elle être polyvalentes ou ai-je besoin d'une paire spécifique (neige, boue, terrain sec, rocaille,...)

Ces questions détermineront le choix des crampons, leur orientation, leur épaisseur et leur dureté.



Les caractéristiques secondaires

LE MESH

Le mesh est un des constituants de la partie supérieure de la chaussure appelé la tige. Celle-ci se compose de la languette, des lacets, des technologies de soutien et enfin du mesh.

Le mesh doit présenter les caractéristiques suivantes :

- La respirabilité afin d'éviter les points chauds au niveau du pied en offrant une bonne ventilation
- La légèreté
- La flexibilité afin de laisser aux pieds la liberté d'évoluer dans la chaussure
- La résistance pour ne pas se retrouver avec un trou après quelques kilomètres

Globalement toutes les marques proposent aujourd'hui des mesh de qualité mais celle-ci diffère bien évidemment en fonction du prix de la paire de chaussure.

Encore une fois il faut vous poser les bonnes questions pour faire votre choix.

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques secondaires

LE LAÇAGE

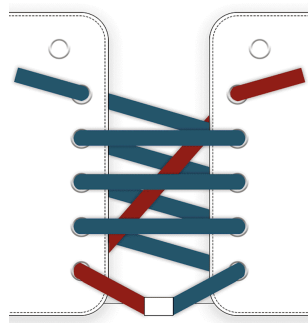
Le système de laçage ainsi que la forme des lacets peuvent également être un critère lors de votre choix.

- Lacets plats → Vous obligerons à prêter attention à ce qu'ils ne soient pas en torsion lorsque vous fermez vos chaussures pour éviter les points de pression. Mais seront très confortable une fois fermés
- Lacets ronds → Vous ne serez pas obligé de prêter une attention particulière au laçage, veillez à préférer tout de même les lacets ronds ne présentant pas de couture

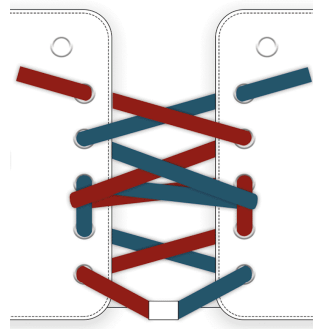
Avantage des lacets : un ajustement du laçage optimal avec la possibilité de l'adapter en fonction de votre pied (ongles noires, pieds larges, pieds fin, pieds forts, ampoules,...)

- Système Quicklace → Permet une répartition parfaite de la pression des lacets sur tout le pied et un laçage rapide

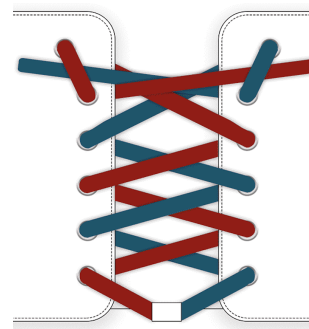
Exemple de laçage :



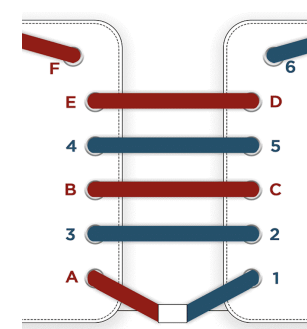
Orteils douloureux



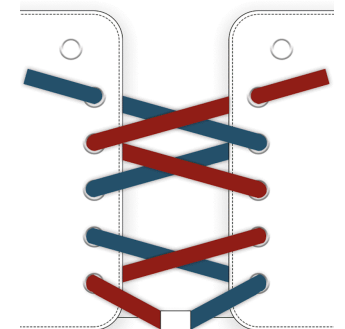
Pieds étroits



Maintien de
la cheville



Pieds douloureux



Pieds larges

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques secondaires

LE PARE-PIERRE

Le pare-pierre est la seule caractéristique secondaire indispensable pour vos chaussures de Trail. Il est généralement présent sur tous les modèles proposés en magasin.

Cependant certains sont plus rigides et plus grands que d'autres. Il est donc conseillé de vérifier ce point avant l'achat, surtout si le terrain sur lequel vous évoluez est parsemé de cailloux ou de racines.



La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques secondaires

LES GUÊTRES

Les guêtres peuvent être achetées séparément de vos chaussures ce qui vous permettra de les mettre uniquement lorsque vous en avez l'utilité.

Dans quels cas utiliser des guêtres :

- Éviter que la poussière, le sable et autres débris du sentier n'entrent dans vos chaussures. Au delà de la gêne que cela peut entraîner, ces débris peuvent occasionner des frottements et à terme des ampoules.
- Éviter que la neige entre dans vos chaussures mais également que votre cheville ne subisse le froid

Certaines marques proposent des chaussures avec guêtre intégrée. Encore une fois c'est votre pratique et le terrain sur lequel vous évoluez qui détermineront votre choix.

La chaussure

HOPLA COACHING

Les caractéristiques secondaires

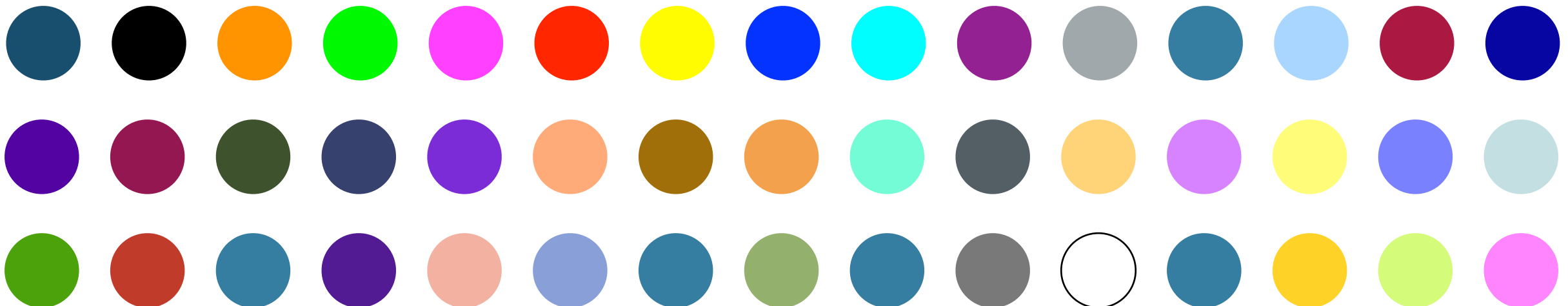
LA COULEUR

Le choix de la couleur de vos chaussures (mais également de vos vêtements) ne doit pas être uniquement basé sur vos goûts et vos préférences.

En effet les couleurs sombres absorbent les rayons infra-rouges du soleil, alors que les chaussures claires ont plutôt tendance à les réfléchir. Il a été observé une différence allant jusqu'à 10°C entre des chaussures noires et des chaussures blanches. Par temps chaud et ensoleillé le port de chaussures sombres peut entrainer une surchauffe des pieds, des gonflements, des frottements,...

Par temps froid et ensoleillé cela peut en revanche être bénéfique.

Encore une fois il faut vous poser les bonnes questions.



HOPLA COACHING

LA POINTURE

HOPLA COACHING

La pointure

Je me sent obligé de parler de la pointure de vos chaussures car j'entend toutes sortes de bêtises à ce sujet.

« Les pieds gonflent lorsque l'on court »

« Si tu prends ta pointure tu vas avoir les ongles noires »

« Il faut prendre 1 pointure au dessus de sa pointure habituelle »

« Il faut prendre 2 pointures au dessus de sa pointure habituelle »

« Il faut prendre 3 pointures au dessus de sa pointure habituelle »

« Il faut prendre 6 pointures au dessus de sa pointure habituelle »

Bon, ok, celle-là je l'ai inventé.

HOPLA COACHING

La pointure

Remettons les pendules à l'heure.

Alors oui les pieds peuvent éventuellement gonfler lorsque l'on court, MAIS cela reste minime et la raison principale est la chaleur.

Les pieds gonflent en raison de l'effort uniquement au delà de 150km environ et cela varie en fonction de la chaleur mais également de l'altitude à laquelle vous courez.

Alors que se passe-t-il lorsque le pied gonfle ?

Et bien il gagne en circonférence mais pas en longueur ! Autrement dit votre pied devient plus « gros » mais pas plus long. Personne ne chausse du 45 à la fin d'une course alors qu'au début il chaussait du 42. Et ceci se règle facilement en adaptant le laçage de vos chaussures.

En ce qui concerne l'argument des ongles noires ou qui « cognent » sur l'avant de la chaussure, il s'agit bien souvent de deux raisons :

- ❶ Vous n'avez pas choisi la bonne paire de chaussures et votre pied glisse à l'intérieur (Pourquoi vouloir alors prendre des chaussures plus grandes ? Pour encore mieux glisser et ajouter des ampoules aux ongles noires bien sûr !)
- ❷ Vous avez négligé les soins podologiques
- ❸ Vous avez effectivement choisi des chaussures trop petites. Gardez à l'esprit que chaque marque ne taille pas de la même et qu'il est important d'essayer la chaussure avant d'acheter.

La chaussure

HOPLA COACHING

La pointure

Il peut être judicieux de prendre une pointure au dessus dans certains cas particuliers :

- Vous êtes entre deux tailles, alors il convient de choisir celle au dessus
- Vous vous apprêtez à courir un Ultra en haute montagne, vous pouvez alors partir avec une chaussure plus grande ou en prévoir une pour la deuxième partie de la course
- Vous cherchez du confort absolue à la fin d'un Ultra en basse ou moyenne montagne
- Vous participez au Marathon des Sables ou autre Ultra dans le désert sur plusieurs jours → c'est le seul cas de figure où il est recommandé de choisir 2 pointures au dessus, non pas en raison de la chaleur, mais pour pouvoir entrer dans vos chaussures avec les pansements que les podologues vous auront mis sur vos pieds meurtris (99% des participants ayant recours à des soins podologiques sur ce type d'épreuve)
 - Vous courez avec des chaussettes très épaisses
 - Vous avez envie de ressembler à un clown



En magasin : Essayer les chaussures AVEC vos chaussettes et veillez à avoir UN PEU de place devant.

HOPLA COACHING

LE RENFORCEMENT DU PIED

HOPLA COACHING

Surprise !

Je ne pouvais pas non plus vous laissez penser que j'allais m'arrêter en si bon chemin. Aussi étrange que cela puisse paraître on ne court pas avec nos chaussures mais avec nos pieds.

Pour avoir une foulée propre et efficace il faut avoir un pied fort capable de répondre aux contraintes de la pratique de la course à pieds.

Il existe des exercices simples que je vous conseille vivement de mettre en place dans votre préparation physique.

Précision

Un pied fort demande des muscles forts et lorsque l'on parle de renforcement du pied il est important de distinguer deux types de groupes musculaires.

Les intrinsèques : Muscles du pied à proprement parler

Les extrinsèques : Muscles prenant leurs insertions plus haut dans le membre inférieur et ayant leurs terminaisons au niveau du pied

Le gainage du pied - Les intrinsèques

DISSOCIATION DES ORTEILS

Exercice 1 :

Levez le gros orteil sans lever les autres.



Exercice 2 :

Levez tous les orteils sauf le gros.



Les exercices se feront tout d'abord assis. Une fois le mouvement demandé acquis ils seront réalisés debout pour apporter des contraintes supplémentaires et plus en adéquation avec la course à pied.

La chaussure

HOPLA COACHING

Le gainage du pied - Les intrinsèques

CONTRACTION DE L'ARCHE PLANTAINE

Exercice 3 :

Contractez l'intérieur du pied (arche plantaire) tout en maintenant le gros orteil et les têtes métatarsiennes plaquées au sol.
→ Veillez à ce que les orteils ne se mettent pas en griffe.



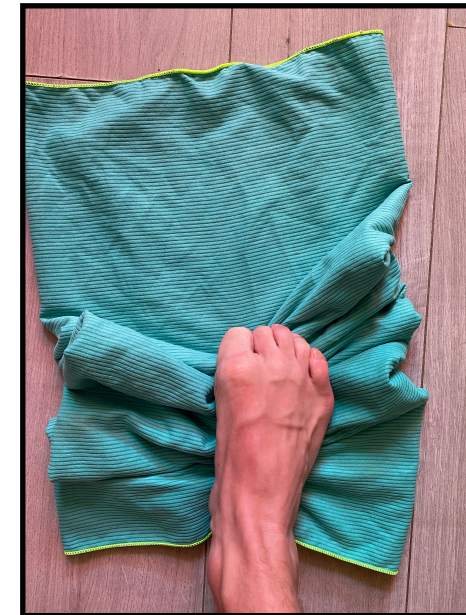
L'exercice se fera tout d'abord assis. Une fois le mouvement demandé acquis il sera réalisé debout pour apporter des contraintes supplémentaires et plus en adéquation avec la course à pied.

Le gainage du pied - Les intrinsèques

LA GRIFFE

Exercice 4 :

Placez une serviette sous votre pied et attrapez la avec vos orteils. Répétez le mouvement jusqu'à ce que vous ayez ramené la totalité de la serviette vers vous.



L'exercice se fera tout d'abord assis. Une fois le mouvement demandé acquis il sera réalisé debout pour apporter des contraintes supplémentaires et plus en adéquation avec la course à pied.

Le gainage du pied - Les intrinsèques

L'ÉVENTAIL

Exercice 5 :

Imaginez-vous en vacances, couché sur la plage. Écartez vos orteils au maximum les uns des autres.



L'exercice se fera tout d'abord assis. Une fois le mouvement demandé acquis il sera réalisé debout pour apporter des contraintes supplémentaires et plus en adéquation avec la course à pied.

HOPLA COACHING

Les extrinsèques

Exercice 6 :

Tous les exercices mettant en tension les mollets par la réalisation de pointes de pieds sont considérés comme indispensables à l'obtention d'un pied fort.

Vous pouvez effectuer de simples exercices de pointes de pieds (avec ou sans charge) mais également ajouter les pointes de pieds dans vos exercices de renforcement favoris (Squats, Fentes, Chaise, ...)