

## **Achat d'une chaussure de sport (10 trucs pratiques)**

1. Aller faire votre achat en fin de journée, après avoir été actif (le pied sera à son expansion maximale, car il gonfle légèrement avec l'activité).
2. Choisir la chaussure selon le sport et les qualités désirées dans un magasin qui offre plusieurs choix de chaussures (donc multi-sport pour les cours d'éducation physique).
3. Essayer les deux chaussures dans le magasin, avec des chaussettes de sport et en les laçant adéquatement.
4. Faire quelques dynamiques fonctionnelles comme courir ou sauter.
5. S'assurer que les chaussures sont confortables aussitôt enfilées (bon ajustement, pas de point de pression, pas de glissement du talon, etc.).
6. Laisser un centimètre entre les orteils et le bout de la chaussure (les orteils doivent pouvoir bouger librement à l'intérieur de la chaussure, exception faite de certains types de chaussures pour la danse, l'escalade, etc.).
7. Le prix d'une chaussure n'est pas un gage de qualité et surtout pas un gage de protection contre les blessures.
8. La chaussure de sport a une durée de vie limitée. Par contre, contrairement à ce qui est fréquemment rapporté, ce ne sont pas les qualités absorbantes qui sont à surveiller, mais bien l'usure et les déformations qui peuvent influencer l'incidence des blessures.
9. Votre poids ne devrait pas avoir d'influence sur la grosseur et l'absorption de la chaussure, mais seulement sur la qualité de l'empeigne qui devra être un peu plus robuste.
10. Porter vos chaussures de façon très progressive pour vous assurer que votre corps s'adapte à cette nouvelle biomécanique.