

Le choix de la chaussure de course à pied

Jonathan Grignard

Liège 2024

Congrès SFMSS



Clinique des Courses



Table des matières

1. Présentation
2. Définition
3. Évolution
4. Outils
 - A. Les marques
 - B. La science
 - C. La clinique
5. Conclusion

1. Présentation

- Podologue 2010
- 6 ans en magasin de CAP
- Formations
- Création du labo **Podo Sports**
- 5 cabinets avec 2 collaborateurs
- 2024 rachat du magasin **Training7** (Auderghem)

2. Définition



« Une réflexion mentale, scientifique, réaliste et sur mesure dans la prise en charge d'un joggeur »

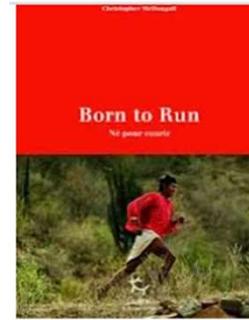
3. Évolution



1975



1990



2008



2022 - ...



1980



2006



2009



4. Outils

- A. Les marques
- B. La science : clinique du coureur / volodalen
- C. La clinique : les analyse podo du joggeur

A. Les marques

Asics, Saucony, Mizuno, New Balance, Nike, Adidas, Hoka,...

- Labo
- Nouveauté
- Marketing

B. La science by la clinique du coureur

1. Opinions about running shoes in runners and non-runners

Footwear Science. Published Online Nov 11, 2022. Anh Phong Nguyen, Loris Gillain, Louise Delieux, Christine Detrembleur, Philippe Mahaudens & Jean-François Esculier (2022)

Questionnaire sur 938 coureurs et 663 non coureurs

 Croyances et influences de la société VS la science / plus facile de suivre la population / perso influents : magasins et marques

2. Running shoes for preventing lower limb running injuries in adults

Nicola Relph, Henrike Greaves, Ross Armstrong, Trevor, D Prior Sally Spencer, Ian B Griffiths, Paola Dey, Ben Langley

Revue systémique, 12 essais cliniques sur 11.240 personne

 Facteurs ne jouant **pas** un rôle significatif dans la prévention des blessures :

- i. l'**épaisseur** de la semelle
- ii. la **densité** de la semelle intercalaire
- iii. les **technologies** de stabilité ou de contrôle du mouvement
la sélection des chaussures en fonction du **type d'arche** (p. ex., contrôle du mouvement pour les pieds plats)

B. La science by la clinique du coureur

L'indice minimaliste



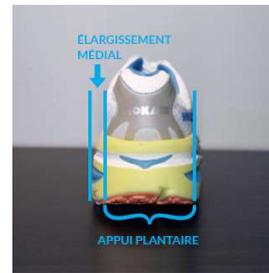
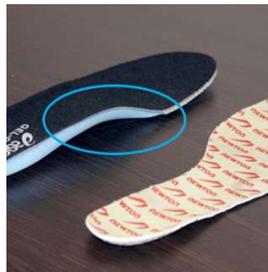
JOURNAL OF FOOT
AND ANKLE RESEARCH

La chaussure minimaliste est une chaussure interférant minimalement avec les mouvements naturels du pied, de par sa grande flexibilité, son faible dénivelé, son faible poids, sa faible épaisseur au talon, et l'absence de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.



B. La science by la clinique du coureur

Caractéristiques de l'indice minimaliste



B. La science by la clinique du coureur

Caractéristiques de l'indice minimaliste



Flexibilité
longitudinale
0 à 5



Torsion
0 à 5

B. La science by Volodalen

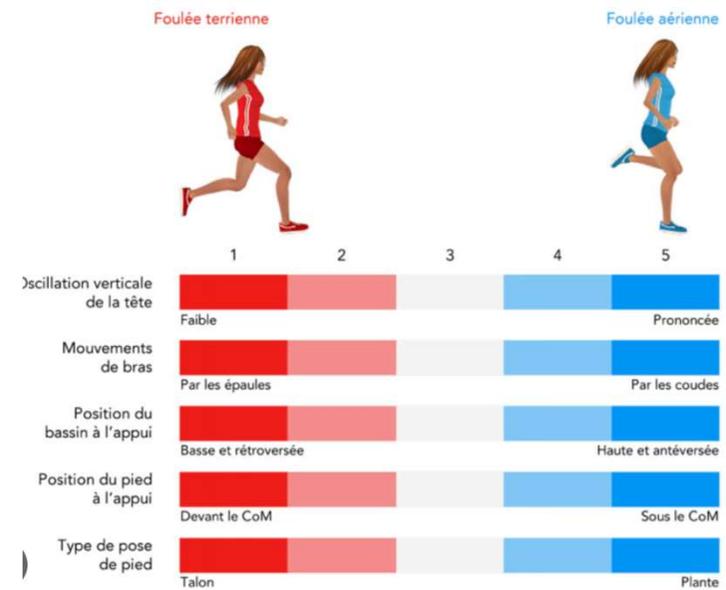
Les préférences motrices : terrien VS aérien

ETES-VOUS TERRIEN OU AERIEN ?

Il existe plusieurs bonnes manières de courir.
Quelle est la vôtre ? Parlez-en avec le professionnel qui vous accueille.

	JE SUIS TERRIEN	JE SUIS AERIEN
Ma foulée		
Mon intention	Je touche, je presse, je couvrais. Solide, je reste proche du sol.	Je touche, je vole. Léger, je rebondis.
Mes exercices clés	Je renforce mon centre (gainage) et mes cuisses (squats).	Je suis réactif au sol pour rebondir (saut à la corde et saut en avant (skills athlétiques)).
Mes chaussures	J'aime que ma chaussure "accueille" mon talon et accompagne ma poussée (effet rocking).	J'aime une chaussure dynamique qui renvoie l'énergie.

Le professionnel qui vous reçoit est formé à repérer les Préférences® Naturelles. Il propose des conseils et des services adaptés à votre motricité.

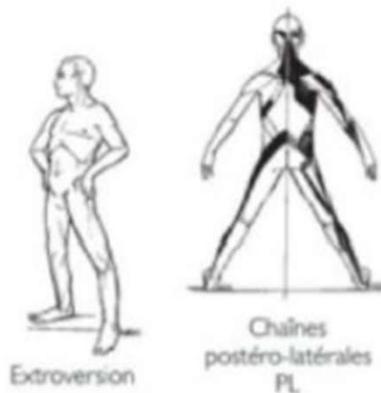


B. La science by Volodalen

Chaîne musculaire postéro-latérale

- Élastique
- Ressort
- Kangourou

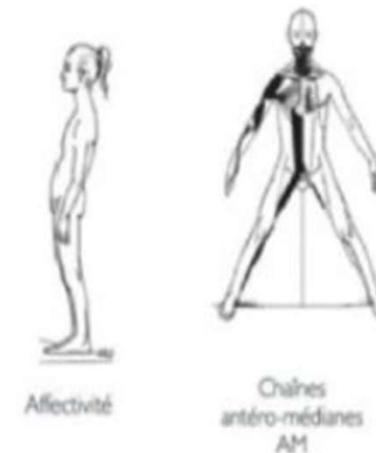
→ Rigidité



Chaîne musculaire antéro-médiale

- Translation
- Flexion
- Éléphant

→ Souplesse



C. La clinique by podo

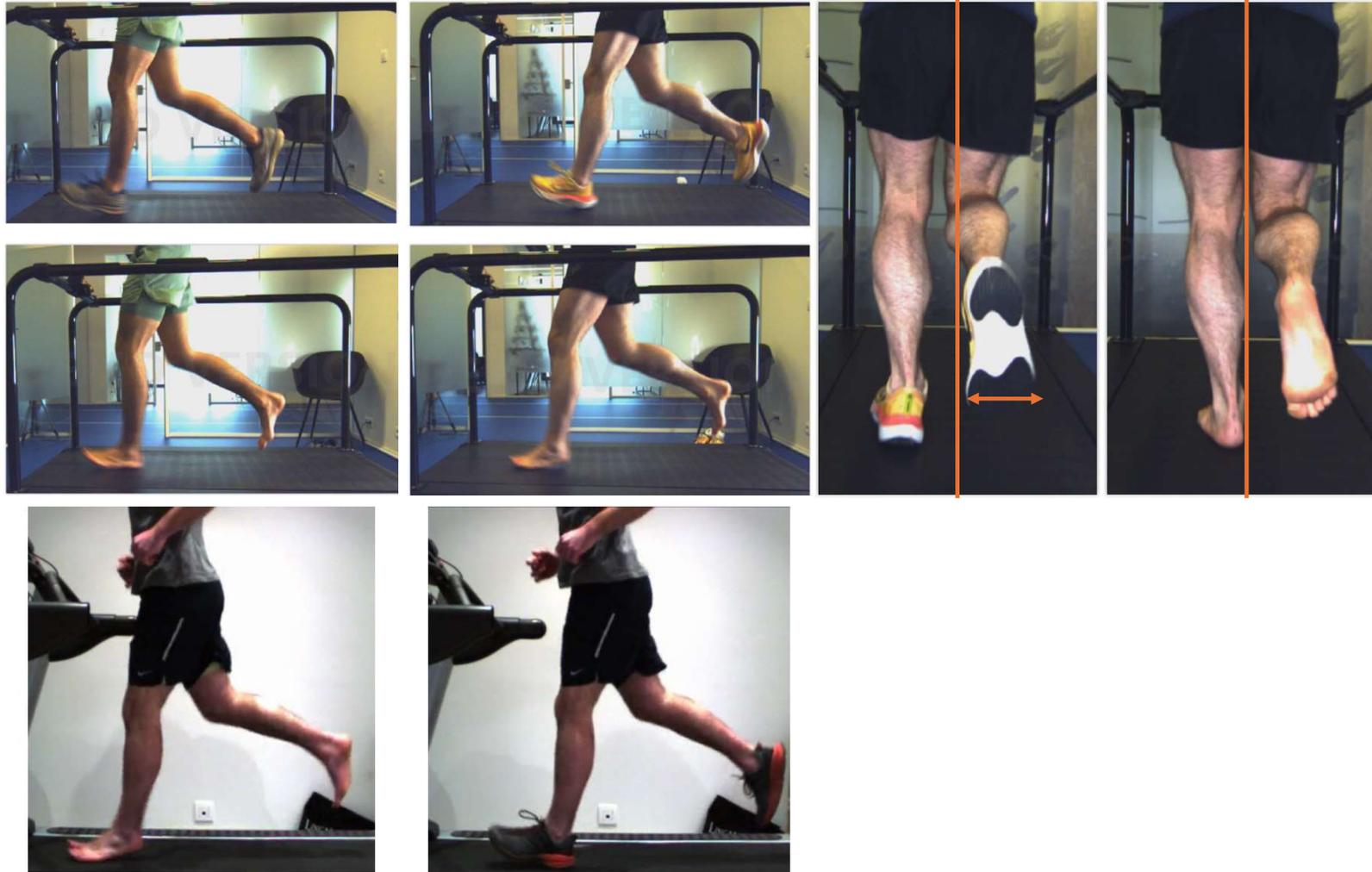
- Questionnement ++
- Type de pied (fitting)
- Pathologie ?

Analyse = pied nu VS chaussure sur tapis
= intérieur VS extérieur

C. La clinique by podo

Pied nu	Chaussure
Cadence haute	Cadence basse
Pose mi ou avant pied	Pose talon
Moins de bruit / impact +	Bruit / vibration / impact -
Segment jambe fléchi	Segment jambe tendu
Diminution base d'appui	Augmentation base d'appui
Stabilité podale	Instabilité podale

C. La clinique by podo



5. Conclusion

Il existe un type de chaussure pour chaque personne.

Que faire ?

- Consulter un podologue en phase avec la science et la réalité
- Augmenter les conseils en magasin sans avoir de biais commercial

5. Conclusion

Training7

- Rdv / non rdv
- 6 podologues
- Mini consultation / préférence motrice / conseils prévention
- Analyse PN vs SHOES
- Run easi



Merci !

www.podologue-sport.be

www.training7.com



Clinique des Courses

