



La bonne chaussure pour éviter toute blessure

Généralités

Les chaussures de sport « indoor » ne servent pas uniquement à protéger le sol des traces noires ! Leur utilité première est la protection de l'appareil locomoteur du sportif. Comme pour un footballeur qui chausse ses crampons, comme un hockeyeur enfilant ses patins à glace, les sportifs évoluant dans les salles de sport ont leurs chaussures adaptées à la pratique des sports tels que: basketball, volleyball, handball, unihockey, etc...

Blessures



Une bonne chaussure est indispensable afin d'éviter des blessures importantes. Elle est l'élément primordial à une bonne transmission de l'énergie vers le sol. Une chaussure instable créera un risque d'inflammation musculaire ou articulaire en cas de faux pas.

En biomécanique, nous appelons ceci la sûreté du pas. Un appui stable permet d'éviter un grand nombre de blessures lors des changements de direction. N'oublions pas que le lien entre le sol et notre corps est la chaussure. Une bonne chaussure est donc nécessaire à une pratique sportive sécuritaire.

Analyse des critères de choix d'une bonne chaussure

Les chaussures dites « indoor » ont été conçues spécialement pour évoluer sur des surfaces en polyuréthane, en PVC ou en parquet sportif. Nos explications en 4 points...



1. Semelles très adhérentes

Les matières employées sont étudiées pour adhérer aux sols sportifs et éviter de laisser des traces noires sur le sol. Très souvent il est inscrit sur la semelle: non-marking (ne marque pas) ☒ Attention! Parfois les semelles noires ne marquent pas et les semelles blanches laissent des traînées blanches au sol. Les semelles sont étudiées pour ne pas glisser sur le sol. Il faut parfois enlever les poussières présentes sous la chaussure pour que celle-ci retrouve une parfaite adhésion avec le sol sportif.

2. Surface d'appui plus large

Les chaussures de footing ont des profils plus allongés, tandis que les chaussures indoor sont plus large afin d'offrir de meilleurs changements de direction et de meilleurs points d'appuis. En extérieur, la plupart des déplacements sont frontaux, il faut donc une chaussure au profil allongé. Les sports en salle nécessitent plus de changements de direction et sollicitent beaucoup les chevilles. Plus la surface d'appui est stable, plus le risque de torsion est diminué.

3. Peu de coussin d'air

Le sol sportif offrant déjà une souplesse, il est conseillé de ne pas avoir une chaussure avec trop d'amortie sinon la stabilité du pas est compromise. ☒
amortie + amortie = instabilité

4. Points d'appuis

Les sports extérieurs sont caractérisés très souvent par des courses frontales tandis qu'à l'intérieur, les changements de direction sont beaucoup plus fréquents. Les points d'appuis ne sont donc pas les mêmes que lors d'un jogging par exemple. Afin de protéger le pied et les articulations soumis à une forte contribution, les chaussures indoor offrent des renforts (très souvent circulaires) aux points d'appuis.

