

# Choisir ses chaussures de marche

Comment trouver chaussure à son pied ? La question est épineuse. Alain Madec, intervenant pour la Fédération des Détaillants en Chaussures de France, nous explique les petites astuces qui permettent de choisir des souliers adaptés.



**T**rop rigide, pas assez souple, trop serrée, trop large, trop étroite... Trouver une bonne paire de chaussures de marche n'est pas toujours facile. **Alain Madec**, formateur en chaussures à Lyon donne son avis sur le sujet.

## Quelle est votre définition d'une bonne chaussure de marche ?

Elle doit faire corps avec le pied ! C'est-à-dire, permettre un serrage sur le cou-de-pied pour maintenir le talon dans l'emboîtement (voir le lexique à la fin de l'article). Le pied a en effet tendance à se crispier (et donc à se fatiguer) pour ne pas déchausser quand il n'y a pas de serrage sur le cou-de-pied.



## Lexique de la chaussure

**Le chaussant** est le volume intérieur qui correspond à un certain type de pied. Il comprend : l'emboîtement avec le talon dirige la chaussure, la cambrure qui épouse la voûte plantaire, le cou-de-pied qui subit le maintien du laçage, les flancs qui maintiennent l'avant-pied dans l'axe et le bout, qui protège les orteils. L'ensemble de ces parties constitue l'enveloppe protectrice du pied.

**L'emboîtement** est l'un des éléments les plus importants du chaussant. C'est l'axe de pilotage de l'avant-pied. Il contient la masse osseuse du calcaneum. Sur sa base à fondation rigide est fixé le talon (de la chaussure). Le contrefort de la chaussure enveloppe le talon (du pied) et forme l'accotement sur lequel celui-ci vient se caler. L'assise de la chaussure, à cet endroit, doit contenir le talon sans laisser de vide sur les côtés

## Quel type de chaussures convient le mieux aux pieds sensibles ?

Pour simplifier nous parlerons de trois types de pieds : les cambrés, normaux (légèrement cambrés) et les plats. Un pied cambré implique un appui important sur les articulations de l'avant-pied (notamment celle du gros orteil). Il nécessite donc une coupe de style qui permette un serrage adapté au cou-de-pied.

## Et pour les pieds plats ?

Il est plutôt recommandé de choisir des chaussures à semelles compensées.

## Quels sont les points importants dans le choix d'une chaussure ?

Tout d'abord, la fermeté du contrefort : il doit permettre un bon maintien du talon dans l'emboîtement. Le bout de la chaussure doit être également renforcé pour protéger les orteils. Le cambrillon assure la solidité de la cambrure. La rigidité de la cambrure évite des torsions entre l'avant et l'arrière de la chaussure. Pour tester la rigidité de la cambrure, opérer une torsion entre l'avant et l'arrière de la chaussure. La résistance à la torsion est un facteur de qualité. Le système de serrage doit être approprié à l'ampleur du cou-de-pied.

## Avec la chaleur, les pieds peuvent gonfler... A quel moment de la journée acheter ses chaussures ?

Pour les personnes qui ont des pieds qui ont tendance à gonfler, il faut prévoir un chaussant plus large pour les chaussures achetées en début de journée.

## Est-il normal que les chaussures fassent un peu mal au début ?

Le volume des formes industrielles normalisées, sur lesquelles sont montées les chaussures, ne prend pas en compte toutes les particularités morphologiques du pied. Au moment de l'essayage le chausseur évalue les possibilités d'aménagement des chaussures pour parfaire le chaussant si cela est nécessaire.