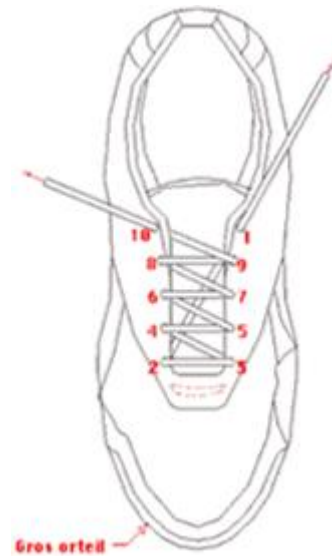


La chaussure de course à pied

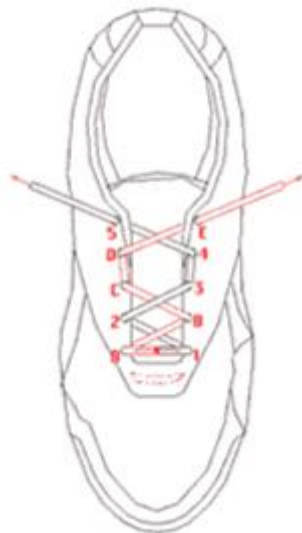
Types de laçage :

Il ne faut pas trop serrer ses lacets et l'adapter suivant le temps, le pied et l'effort

Soulager le gros orteil : passer le lacet dans l'œillet le plus proche de l'orteil et son opposé et passez dans tous les autres œillets en zigzagant avec l'autre extrémité

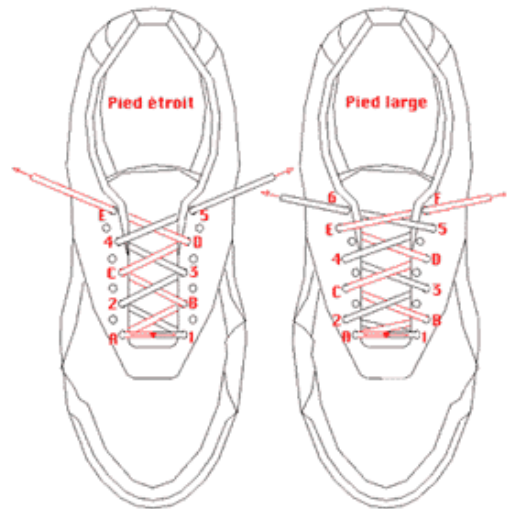


Frottement précis : passer le lacet à côté de l'œillet correspondant



Pied étroit : passez le lacet dans les œillets les plus espacés

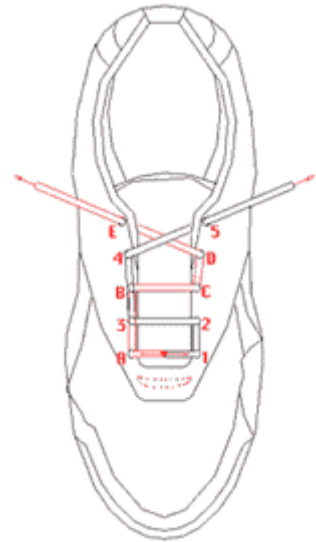
Si vos chaussures n'ont qu'un seul alignement d'œillet : former un "lace-lock", un verrou pour votre lacet. Commencez par croiser une première fois vos lacets. Puis, du 2e au 3e trou, gardez le lacet du même côté. Vous allez ensuite recroiser vos lacets en les faisant passer dans le "verrou". Votre pied sera fermement maintenu et ne bougera pas dans la chaussure.



Pied large : passez le lacet dans les œillets les plus rapprochés
Si vos chaussures ne comportent pas de "doubles œillets", adoptez le laçage ci-contre. Au début, croisez les lacets, puis entre les 2e et 3e trous, gardez le lacet du même côté. Il y aura ainsi moins de croisements, donc plus d'espace pour votre pied.



Pied douloureux : zigzag, Si vos pieds vous font souffrir, ce laçage vous garantira une moindre pression et réduira ainsi les frottements à l'origine des cors ou ampoules



Talon étroit : passez dans tous les œillets en le croisant

