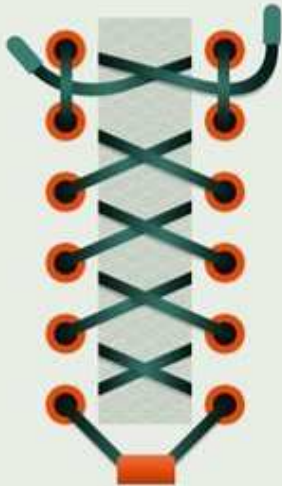


TECHNIQUES DE LAÇAGE POUR BIEN AJUSTER VOS CHAUSSURES DE COURSE À PIED

De nos jours, nous connaissons l'importance de se procurer une bonne paire de chaussures de course à pied. Mais combien de coureurs se préoccupent du laçage de ses chaussures? Pour la majorité, nous laissons le laçage traditionnel mais il est bon de savoir qu'il existe différentes techniques de laçage qui permettront d'éviter des blessures ou des inconforts. Un bon laçage doit donc respecter la morphologie de vos pieds.

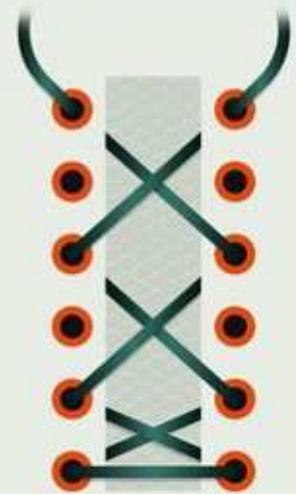
VOTRE TALON GLISSE ET ÇA CAUSE DE LA FRICTION (chaleur)



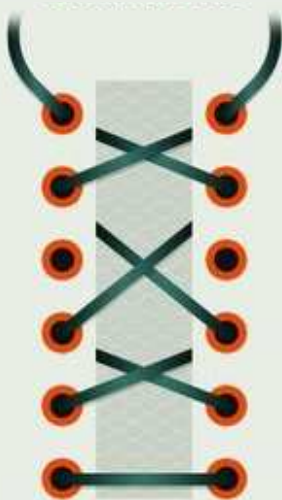
VOUS AVEZ DE LA DOULEUR AUX ORTEILS



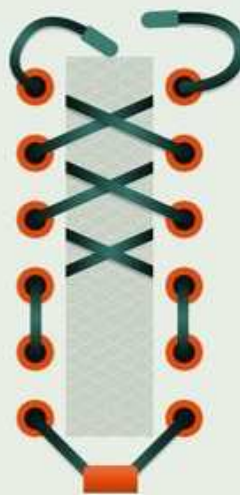
VOTRE PIED EST LARGE (en général)



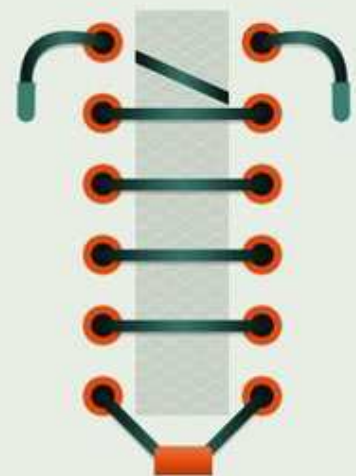
VOTRE PIED EST ÉTROIT



VOTRE AVANT-PIED EST LARGE



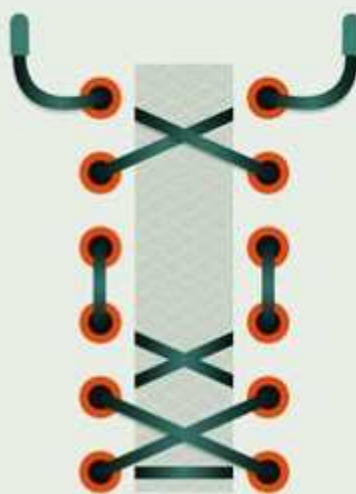
VOUS SENTEZ DE LA PRESSION SUR LE DESSUS DU PIED (lacets)



L'ARCHE DE VOTRE PIED EST PRONONCÉE



LA PARTIE CENTRALE DE VOTRE PIED EST ÉLEVÉE



VOUS SENTEZ QU'UNE RÉGION DE VOTRE PIED EST SERRÉE

