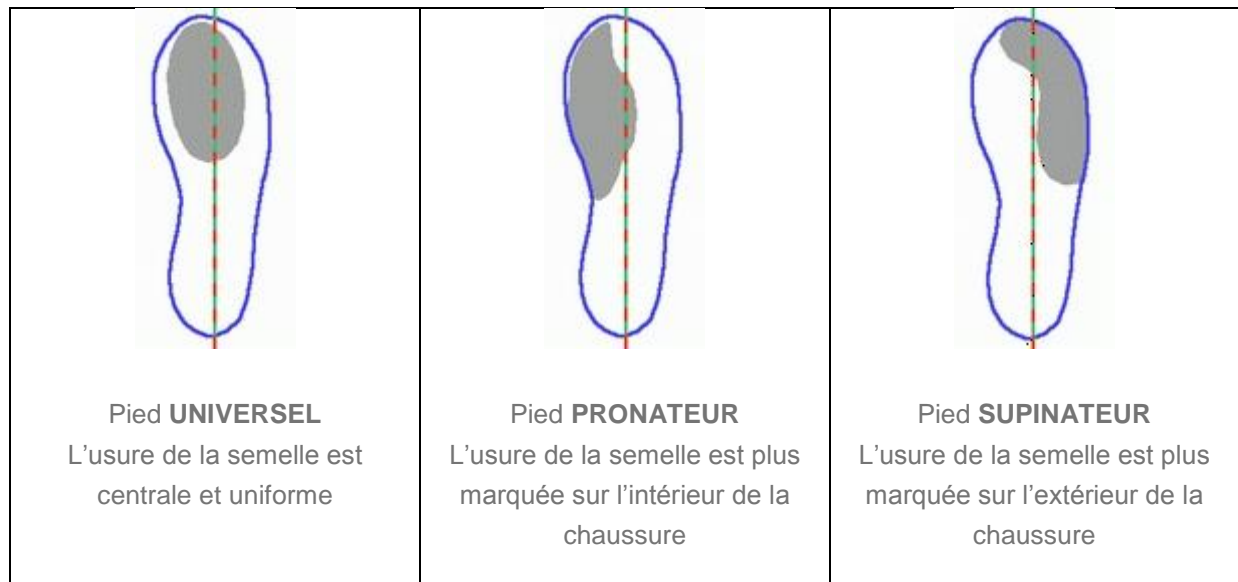


Les différents types de pieds:

Il existe trois principaux types de déroulement du pied au sol lors de la course:

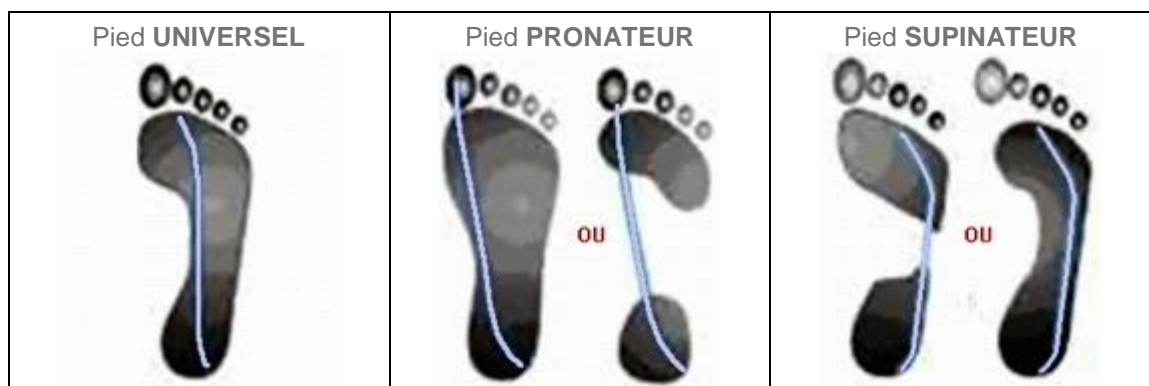
- **Pronateur:** la semelle des chaussures est davantage usée sur l'intérieur (environ 50% de la population).
- **Supinateur:** la semelle des chaussures est davantage usée sur l'extérieur (environ 10% de la population).
- **Universel:** l'usure est répartie de manière uniforme sur l'ensemble de la semelle ((environ 40% de la population).

Le choix des chaussures doit donc en tenir compte!



Il existe également d'autres moyens d'analyse de la pose du pied:

- On peut comparer l'empreinte laissée par le pied mouillé sur le sol avec les schémas ci-dessous.



- Ainsi que regarder l'allure de chaussures de course usagées posées sur une surface plane et dure:
 - Si l'axe de la chaussure est perpendiculaire au plan de la surface plane, alors le pied est **universel**.
 - Si la basket s'affaisse vers l'intérieur, le pied est **pronateur**.
 - A l'inverse, si elles basculent vers l'extérieur, le pied est **supinateur**.



En cas de doute et pour éviter toute erreur, n'hésitez pas à consulter un podologue !