

# choisir sa chaussure de course à pied



**TAP**

Chaussure traditionnelle (TAP)



Chaussure avec Talon Absorbant et/ou technologie anti-Pronateur

**M**

Chaussure minimaliste (ou racer)



Chaussure à interface minimale qui s'approche du pied nu

JE SUIS HABITUÉ DE COURIR EN CHAUSSURE TAP (traditionnelles)

NON

OUI

JE VEUX AMÉLIORER MES PERFORMANCES

OUI

NON

JE SUIS PRÉSENTEMENT BLESSÉ

NON

OUI

DEPUIS MOINS DE 6 SEMAINES

NON

OUI

AU PIED, TENDON D'ACHILLE OU MOLLET

OUI

NON

