

Bonjour,

**Voici les 4 différentes options qui s'offrent à vous** quant au choix de vos chaussures de Marche Nordique que vous soyez débutant ou confirmé :

**1. Les chaussures de running : Dans un premier temps!**

Vous pouvez **utiliser la paire de running** que vous possédez déjà pour vous essayer à la pratique de ce sport sans investir dès le départ dans une nouvelle paire de chaussures. Pour un usage sur du bitume, dans des parcs vraiment plats et sur des chemins meubles bien dégagés, votre paire de running, qui favorise un déroulé du pied en souplesse, fera très bien l'affaire dans un premier temps. En revanche, dès que vous voudrez commencer à pratiquer sérieusement, et à varier un peu les chemins sur lesquels vous marchez, vous allez vous trouver limité. Vous devrez vous en séparer par la suite si vous voulez évoluer, **et surtout ne pas glisser!**



**2. Les chaussures de randonnée / trekking: Oui mais!**

Généralement, les chaussures de marche sont un peu plus lourdes, mais **plus robustes** que des chaussures de Trail. Elles sont à privilégier pour les marcheurs qui ne cherchent pas forcément la performance mais davantage la protection ! J'ai tendance également à les conseiller aux personnes **qui souffrent d'une pathologie de l'avant-pied** (comme l'hallux-valgus ou l'hallux-rigidus) car elles ont souvent une semelle plus rigide qui permet de limiter la flexion de l'avant-pied et d'éviter ainsi de ressentir de la douleur durant la marche.

Si vous décidez d'opter pour des chaussures de marche, veillez à choisir des **chaussures taille basse**.

**N'utilisez pas de chaussures de randonnée montantes!**

Elles risquent de limiter les mouvements de la cheville et d'un bon déroulé de pied.

Pour une bonne paire de chaussures de randonnée, comptez **entre 70 et 130 euros**.



**3. Les chaussures de trail: Un excellent choix!**

Si vous voulez **une excellente chaussure polyvalente qui s'adapte à tous types de terrains**, je vous conseille vivement d'investir dans une paire de chaussures de trail.

En effet, on retrouve avec la chaussure de Trail toutes les qualités nécessaires à une bonne chaussure de marche nordique; que ce soit pour **l'amorti, le confort, l'accroche au sol, ou encore la solidité**.

Elles sont également **extrêmement légères!** Elles évitent ainsi d'alourdir vos foulées, tout en offrant un maximum de dynamisme. **Idéales pour les marcheurs rapides et les compétiteurs qui cherchent la performance.**

**La chaussure de Trail c'est vraiment un MUST pour la pratique de la Marche Nordique**, elles ont toutes les qualités que l'on cherche, donc vous pouvez fonder les yeux fermés, elles seront un excellent choix !

Pour une bonne paire de chaussures de Trail, comptez **entre 90 et 140 euros**.



**4. Les gammes de chaussures Marche Nordique : Pourquoi pas?**

Vous pouvez vous tourner vers des **gammes de chaussures spécifiquement conçues pour la marche nordique**, que vous pourrez trouver dans certains grands magasins de sport.

Décathlon propose leur propre gamme de chaussures de Marche Nordique à de petits prix.

**Pour résumer :**

**Pour commencer, si vous n'avez pas de chaussures de Marche Nordique :**

Vous pouvez vous lancer avec vos chaussures de running si vous en possédez déjà.

Vous pourrez pratiquer dans des parcs plats, sur du bitume ou des chemins de terre bien dégagés.

**Ensuite, quand vous allez vouloir évoluer :**

Pour pratiquer la Marche Nordique en côte et sur tous types de terrains, il deviendra nécessaire de partir sur un type de chaussures plus adapté, comme des chaussures de Trail, qui sont absolument excellentes pour la pratique de la Marche Nordique;

**Ou vers une paire de chaussures de randonnée taille basse**, dans le cas où vous souffrez d'une pathologie de l'avant-pied et que vous cherchez une chaussure avec une semelle plus rigide.

À bientôt,

LES ANIMATEURS (Chantal, Estela, Sophie, Pascale, Sylvie, Yann, Yvette)