

Avoir de bonnes chaussures, c'est bien. Les lacer correctement, c'est mieux. Pour éviter les blessures ou les mauvais mouvements, le laçage est important et doit respecter la morphologie de votre pied.

Bien lacer ses chaussures de sport



Pour les pieds larges, les lacets doivent se croiser le moins possible.
© L'Internaute Magazine / Marie Rialland

Pour les pieds larges

Il existe 2 solutions quand on a le pied large pour lacer ses chaussures :

- Si vos running ont deux séries d'œillets côte à côte, passez vos lacets dans les trous les plus rapprochés, les plus proches de la languette. Votre pied gagnera de l'espace.
- 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.

Laçage pour les pieds étroits



Entre les 2e et 3e œillets de la chaussure, on forme un "verrou" pour que les lacets se resserrent bien. © L'Internaute Magazine / Marie Rialland

A l'inverse, pour les personnes qui ont les pieds assez étroits, il faudra lacer vos chaussures dans les œillets les plus espacés (dans le cas de running bénéficiant de 2 séries de trous).

Autre solution si vos chaussures n'ont qu'un seul alignement d'œillets : 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.

Pour éviter que le talon glisse



Pour éviter que le talon bouge, il faut former un verrou entre l'avant-dernier et le dernier œillet de la chaussure. © L'Internaute Magazine / Marie Rialland

Si vous avez le talon assez fin et que vous craignez qu'il ne bouge dans la chaussure, adoptez le laçage ci-contre.

Croisez vos lacets jusqu'en haut. Puis, entre l'avant-dernier et le dernier œillet, formez un "verrou", comme dans le cas précédent.

Cette technique vous permettra de maintenir fermement votre talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle.

Pour protéger les orteils fragiles



Ce type de laçage est idéal pour épargner vos orteils. © L'Internaute Magazine / Marie Rialland

Lorsque l'on fait du sport, ce sont parfois les orteils qui souffrent du contact avec la chaussure.

Avec ce type de laçage (un lacet qui va directement du 1er œillet au dernier trou opposé, et l'autre qui serpente dans la chaussure), vos orteils seront moins compressés. Tirez fortement sur le lacet transversal de la chaussure pour leur ménager de la place.

Ce laçage épargne aussi les ongles des orteils. Cela vous évitera un hématome sous-unguéal

Pour les pieds douloureux



Ce laçage diminue les points de compression. © L'Internaute Magazine / Marie Rialland

Un hématome sur le cou-de-pied ?
Une ampoule ? Une plaie ?

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.

Comment faire ? Suivez les étapes de 1 à 6, puis de A à F. Les points de compression sont peu nombreux car les lacets ne se croisent jamais sur la languette de la chaussure

Conseils supplémentaires



Un double nœud est efficace. © L'Internaute Magazine / Marie Rialland

- Changer le laçage de vos chaussures va avoir des conséquences sur votre foulée, vos appuis, l'usure de vos semelles... Veuillez donc à tester votre nouvelle façon de nouer les lacets sur une courte distance. Si vous ressentez des douleurs au pied, arrêtez votre footing.

- Lacer correctement ses chaussures, c'est bien. Mais il faut aussi bien faire le nœud final. Pour cela, à chacun sa technique ! Le bon vieux double nœud, que nos parents nous ont appris à faire quand on était petit, est une valeur sûre.

- Veuillez à ce que vos lacets soient de bonne qualité, qu'ils ne "glissent" pas. Parfois, même un double nœud se défait parce que les lacets sont mauvais. N'hésitez pas à demander conseil aux vendeurs spécialisés dans le sport