

## OPTIMISER LA CHAUSSURE DE SKI



† Je souhaite dédier cet article à René COLLET, qui vient de nous quitter en ces derniers jours d'été. Un des derniers vrais techniciens de la chaussure qui a toujours résolu bon nombre de problèmes avec gentillesse, mais aussi permit de faire découvrir le monde de la chaussure avec passion au travers de ses stages «skiman» à bon nombre de participants.

**Depuis que le ski existe, la chaussure a toujours été une source d'insatisfaction, voire de douleur, ressentie par les pratiquants et ce, quelque soit leur niveau. Pourtant, son rôle dans la pratique du ski reste primordial. D'ailleurs, en compétition, là où le niveau d'exigence technique et physique atteint des sommets, la chaussure reste un des éléments les plus importants du matériel du skieur. Il est donc indispensable de posséder des chaussures, non seulement adaptées à la pratique, mais surtout à la morphologie unique de chaque sportif...**

### Qu'est ce qu'une bonne chaussure de ski ?

Une bonne chaussure de ski doit respecter des critères « de base » pour remplir pleinement son rôle de liaison entre le corps et les skis et optimiser ainsi le contact ski/neige. Pour cela, elle doit :

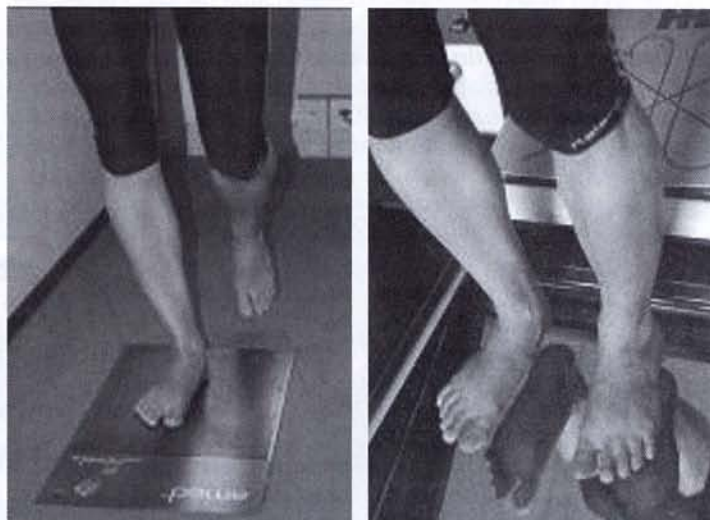
- s'adapter à la masse volumétrique que constitue le pied en lui-même (et non l'inverse) permettre la transmission des différents appuis vers le ski
- permettre de ressentir les irrégularités du terrain, optimiser la glisse du ski
- permettre à l'ensemble de la chaîne musculaire du membre inférieur de fonctionner correctement sans pour autant altérer la circulation sanguine. Ce phénomène, qui n'épargne personne, est à l'origine des « pieds gelés » et de nombreuses crampes.



Pourtant, il n'est pas rare d'entendre se plaindre des coureurs sur leurs chaussures : trop molles, trop étroites, trop dures, trop petites... sans parler des engelures et autres zones d'appuis qui martyrisent les pieds du skieur.

Malgré une offre de plus en plus diversifiée, la recherche incessante de confort et de technicité, les fabricants conçoivent avant tout des chaussures pour des pieds « standards ». Donc même si on pense avoir trouvé « chaussure à son pied »... dans le magasin, on est souvent confronté à la réali-

té du terrain. En effet, les coques en plastique subissent des contraintes mécaniques liées aux différentes variations thermiques au cours d'une saison (voire même d'une même journée !). Ces changements de température vont avoir une influence mécanique sur la dureté du plastique et se répercuter directement sur le pied, et transmission des appuis sur le ski. Et souvent, c'est là que ça fait mal...



### Personnalisation de la chaussure de ski

Pour pallier ces problèmes liés à la complexité d'une chaussure de ski, il existe sur le marché, une grande variété de produits permettant d'adapter au mieux la chaussure à votre corps : chausses thermoformables ou injectés, semelles de soutien, bootfitting, etc. Mais en réalité, quelle solution est vraiment appropriée à la forme de votre pied, à vos objectifs sportifs ou professionnels et/ou tout simplement pour améliorer votre confort ?

Toutes ces questions et commentaires ont déterminé la création de **TOTAL FEET** à Archamps (Haute Savoie). Cet atelier n'est pas un centre d'orthopédie classique, ni un atelier « service course » mais plutôt une structure de services entièrement dédiée au pied du sportif et à l'adaptation de la chaussure de sport (estivale ou hivernale). TOTAL FEET adapte la chaussure autour du pied et de la jambe du sportif... et non l'inverse !

Mark Festor, ex-Skis Rossignol, a passé plus de 25 ans dans le domaine de la chaussure de sport. D'abord vendeur puis technicien orthopédiste, il s'est fait une renommée internationale pour son expertise dans les matériaux thermoformables et leur utilisation dans le domaine de la personnalisation du chaussant (semelles plantaires et chaussons). C'est aussi un des disciples de Loïc DAVID, fondateur de SIDAS (Confor'mable).



Aujourd'hui, Mark reçoit dans son atelier les sportifs de tout horizon et de toute discipline. Pour les clubs de ski, il propose des prestations simples et peu onéreuses. Par exemple, l'adaptation de base de la chaussure aux pieds d'un junior en début de saison (calage sur le chausson, déformation de la coque si nécessaire, réglage du canting) sera facturée 55 € une heure de travail. Cette adaptation et personnalisation de la chaussure du ski permettra d'attaquer la saison sur des

bases saines et prévenir les « bobos » qui pourraient avoir des conséquences désastreuses au cours de la saison.

La personnalisation permet d'aller plus loin dans l'adaptation de la chaussure de ski. Les chaussons peuvent être thermoformés (matériaux épousant la forme du pied par l'action de la chaleur) ou injectés (chaussons totalement moulés au relief de votre pied par l'injection d'une mousse PU). Ces techniques « sur mesures » sont idéales pour les chaussures de randonnée, de ski alpin ou de snowboard. On y gagne en confort mais aussi en précision.

TOTAL FEET est aussi un laboratoire d'analyses dynamiques doté des derniers équipements en termes de mesures physiques. Le skieur peut ainsi bénéficier d'une étude posturale complète, skis aux pieds. Ce travail d'équilibrage des appuis est directement réalisé sur une semelle par des petites cales de 0.5 mm à 3 mm afin d'obtenir une transmission optimale des appuis sur les skis. Tout est étudié et calculé pour que vous ressortiez de l'atelier avec la solution la mieux adaptée.

Ce laboratoire de mesures et atelier d'adaptation est avant tout le fruit d'un technicien passionné de la chaussure de sport et des applications mécaniques souhaitant mettre son expertise et son savoir-faire à disposition de sportifs de tout niveau. Ses autres domaines de compétences (liste non exhaustive): golf, football, sports de salle, course à pieds, cyclisme, montagne, ski nautique, etc.

Son atelier est ouvert du lundi au samedi sur le site d'Archamps en Haute Savoie. ■

Pour tout renseignement, vous pouvez vous rendre sur [www.total-feet.com](http://www.total-feet.com) ou simplement joindre Mark Festor au 04 50 31 74 74, sur son portable 06 78 08 63 63 ou par email : [mark@total-feet.com](mailto:mark@total-feet.com).