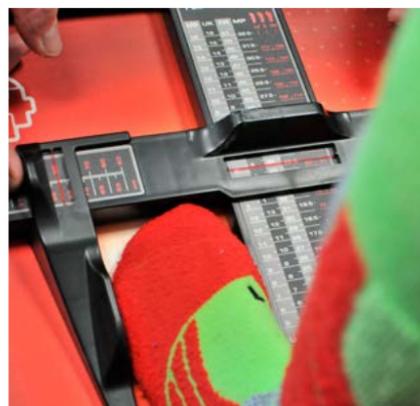


# > ALLEZ VOUS FAIRE BOOTFITTER !

Le bootfitting, ou l'art de marier la bonne chaussure avec le bon pied, délivre de vrais bénéfices en termes de confort et / ou de performances. Pour les pros comme pour le grand public. Ski Chrono s'est rendu chez Total Feet, l'enseigne de Mark Festor, spécialiste en la matière, pour tout vous expliquer.

## PREMIÈRE ÉTAPE : ANALYSER LE PIED



Difficile à croire, mais on se trompe souvent à propos de notre propre pointure. Il s'agit donc de mesurer les deux pieds, en longueur et en largeur.



Voute plantaire, malléole, cou de pied : le bootfitter doit analyser les pieds en 3D. Selon la fréquence et le niveau de pratique du client, le choix de la chaussure peut être déterminé.

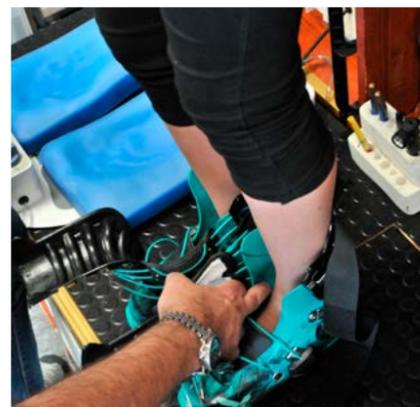
## DEUXIÈME ÉTAPE : LES SEMELLES

Des semelles sur mesure, c'est un négatif de votre pied dans le chausson. On remplace ainsi la semelle d'origine appelée « semelle de propreté ». Elles permettent de répartir harmonieusement les trois points d'appui de chaque pied (talon, derrière le petit et le gros orteil) et de soutenir la voute plantaire en respectant la forme du pied, sans chercher à le « transformer ».



## TROISIÈME ÉTAPE : LA COQUE

Maintenant que le modèle de chaussure est défini, il s'agit dans un premier temps de chausser sans les chaussons pour détecter d'éventuels « points de conflits » entre le pied et la coque.



Au besoin, la coque peut faire l'objet d'une déformation en la chauffant puis en élargissant une zone ou une autre. La malléole interne et l'avant-pied sont souvent les endroits qui posent problème.

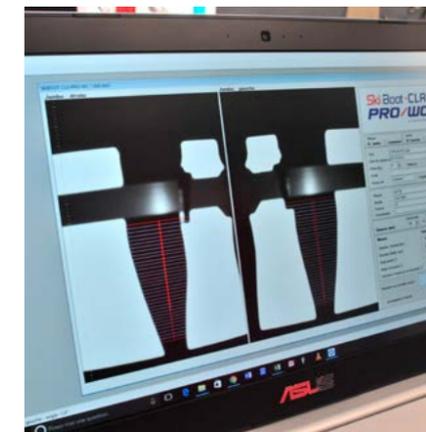


## QUATRIÈME ÉTAPE : LE CHAUSSON

Selon les modèles, les chaussons peuvent être en partie « thermoformables » (coup de pied, malléole, languette) ou totalement. L'intérêt est de réaliser en cinq minutes ce qui demande 15 jours de pratique pour « faire » le chausson. Pour cela on chauffe les chaussons, puis on chausse en serrant les crochets. Il faut ensuite les garder quelques minutes en simulant des prises de carres et en marchant.

## CINQUIÈME ÉTAPE : LES RÉGLAGES FINS

Le canting fait partie des réglages « fins ». Il consiste à ajuster les colliers (parties supérieures des chaussures) en fonction de l'angle de déformation naturelle des jambes. Le serrage des boucles doit apporter une pression constante et homogène, sans avoir à serrer une boucle plus qu'une autre. Les boucles du bas servent à éviter le « roulis » (mouvement latéral) et les boucles du haut corrigent le « tangage » (bascule d'avant en arrière). Dans une journée de ski, il y a deux réglages à faire : le matin lorsque la coque est rigide et en milieu de journée lorsque la coque s'est détendue. Il faut pour cela utiliser les réglages micrométriques sur les boucles et ne pas hésiter à reprendre ses réglages à zéro à chaque sortie.



## LES CONSEILS DU CHEF



Le mot de la fin pour Mark Festor : « Au moment de choisir ses chaussures, il faut prendre son temps. Il faut se renseigner, planifier son achat. Il ne s'agit pas d'acheter un prix mais du plaisir. Vous pouvez avoir les meilleurs skis du monde, ça ne servira à rien si vous n'avez pas des chaussures adaptées à votre morphologie, à votre pratique et à votre niveau. »

### • OÙ TROUVER UN BOOTFITTER ?

Deux sites vous aideront à trouver un bootfitter près de chez vous :

> Sidas : [www.sidas.com](http://www.sidas.com) > Boot Doc : [www.boot-doc.com](http://www.boot-doc.com)

Si vous souhaitez approfondir le sujet, le site de Mark Festor est assez complet : [www.total-feet.com](http://www.total-feet.com)

NB : merci à Julie pour s'être gentiment prêtée au jeu de la séance photo.