

Les chaussures à pointes pour débuter l'athlétisme

Il existe de très nombreux modèles de chaussures pour pratiquer l'athlétisme, à peu près autant qu'il y a d'épreuves différentes. Les pointes pour les sprints ou les haies (pas d'amorti sous le talon), celles pour le demi-fond long ou le demi-fond court (assez polyvalente attention certain modèles très fragile), celles pour les sauts ou les lancers (pointes supplémentaires sous le talon ou alors semelles rigides et lisses pour les lancers en rotation et le poids) ou bien encore celles pour le crosscountry semelles renforcées et très structurées pour l'adhérence dans la boue) etc. etc... Pour nos jeunes en BE et MI comme ils sont amenés à faire un peu toutes les épreuves (saut, course, lancers, cross etc..) il existe des chaussures que l'on appelle les pointes polyvalentes. Elles conviennent tout à fait à leur besoin et ne demandent pas de gros investissement. Vous pourrez en trouver facilement dans des magasins de sport (décathlon, Intersport, tri running endurance shop etc....) pour 30 à 50euros pour des modèles neufs. De 10 à 20 euros d'occasion sur le bon coin.

L'important est de les essayer et de les choisir assez grande (entre 5 et 10 mm) de marge au bout du pied est à recommander. Attention si vous prenez des chaussures d'occasion de prévoir la clé pour dévisser les pointes, d'ailleurs pensez à les dévisser toutes lors de l'achat car il arrive que certaines pointes restent soudées dans la semelle ce qui empêche leur remplacement !!!! Pour ce qui est les pointes prévoyez 3 jeux de pointes pour la saison 1 de 6mm pour la piste et la salle, 1 de 9 mm et 1 de 12 mm pour le cross-country.

Ci-après quelques modèles de chaussure à pointes polyvalentes. Bien sûr je n'ai aucun partenariat, intéressement ou même amitié particulière avec des vendeurs, enseignes de sport, ou fabricant de chaussures de sport. La liste suivante est donc juste le reflet de ce que l'on peut voir sur les stades tout au long de l'année et la liste des modèles ci-après n'est donc pas exhaustive.

Exemple de chaussures à pointes polyvalentes :

De 4 à 6 voir 7 pointes sous la plante de pied .



Semelle plate voir légèrement structurée avec de l'amorti sur toute la partie medio-pied et talon.



Ne pas prendre :

Chaussures pour le sprint et les haies

Pas d'amorti au niveau du talon



Chaussures pour les sauts ou le lancer de javelot

Pointes supplémentaires sous le talon

Coque de semelles rigide



Chaussures de Lancers (Disque, Poids et Marteau)

Semelle coque rigide et lisse

