

## **Avertissement :**

**Toutes les marques commerciales déposées ou non déposées citées dans ce document sont la propriété exclusive de leurs détenteurs respectifs**

**La Fédération Française de Badminton est indépendante des marques citées.**

# CONGRES

## Commission Médicale Nationale FFBA

Le 7 & 8 octobre 2006

# La chaussure de **BADMINTON**

Document préparé et présenté par :

*Madame M.B. DEVERGIES*

Tous mes remerciements aux enseignes suivantes :

*DECATHLON Madeleine / CHAMPIGNY  
SPORT et SPORTWINS à Levallois Perret.....*

sans la participation desquelles,  
cette intervention eut été moins complète.

Le badminton est un **sport très dynamique** compte tenu des multiples déplacements effectués sur le terrain.

Plus on améliore son jeu plus **on bouge** et plus les membres inférieurs sont sollicités et, en particulier le pied, partie du corps qui le supporte entièrement.

**Bien choisir sa chaussure de sport** est très important puisque son **rôle** est :

- De protéger le pied des différentes agressions : extérieures ou venant de la chaussure elle même,
- De permettre au sportif d'améliorer ses déplacements et ses performances,
- De limiter au maximum les blessures articulaires, tendineuses ou autres qui pourraient découler d'une mauvaise conception de la chaussure.

Les **magasins spécialisés** n'étant pas très nombreux, pour acheter sa chaussure de badminton, le joueur sera souvent amené à se rendre dans des **grandes surfaces**.

Dans ce cas, il rencontrera **deux difficultés majeures** :

- La première liée au marketing et à la mode : les modèles de chaussures de « running » seront plus nombreux et plus variés qu'ils ne le sont pour la chaussure de salle,
- La seconde liée à la pratique du badminton qui est moins répandue que celle du tennis, du basket-ball ou du handball : le choix d'un modèle « indoor » adapté se résoudra la plupart du temps par la sélection d'un modèle « multisports ».

Sauf à se rendre dans un magasin spécialisé, il est **difficile d'être bien conseillé** dans ce type de grandes surfaces. C'est pour pallier cette carence qu'il a été jugé intéressant d'intervenir sur ce thème.

# Les différentes étapes de la présente intervention

\* \*  
\*

LEXIQUE.....	5
LES ELEMENTS QUI COMPOSENT LA CHAUSSURE .....	7
FICHES TECHNIQUES .....	8
LE CHOIX DE LA CHAUSSURE « IDEALE » .....	35
TRUCS & ASTUCES .....	39

## LEXIQUE

<b>La tige</b>		Partie supérieure de la chaussure, constituée en général d'un matériau souple et d'un tissu aéré, qui habille le dessus du pied.
<b>L'empaigne</b>		Elément de la tige qui part du coup de pied jusqu'à l'extrémité des orteils.
<b>Laçage « Free lace »</b>		Permet d'adapter le serrage à la morphologie du pied, sans compression, permettant de retrouver le réglage en compétition mis au point à l'entraînement.
<b>La semelle intermédiaire</b>		Partie importante et stratégique où vont se loger les concepts amortissants et stabilisants.
<b>La semelle extérieure</b>		En contact direct avec le sol.
<b>La semelle de propreté</b>		Placée à l'intérieur de la chaussure entre la plante du pied et la semelle intermédiaire.
<b>TPU</b>		Tripolyuréthane.
<hr/>		
<b><u>NIKE</u></b>	<b>« Nike air »</b>	Coussins contenant un gaz pressurisé dans une membrane.
	<b>« Air sole »</b>	Amorti placé à l'avant de la chaussure.
	<b>« DRC »</b>	En caoutchouc hautement résistant à l'abrasion.
<hr/>		
<b><u>BABOLAT</u></b>	<b>« Exact »</b>	Permet la relance par compression et détente dans les déplacements latéraux.
	<b>« Vibrakill »</b>	Système d'amorti haute performance.
<hr/>		
<b><u>WILSON</u></b>	<b>« Cushion core »</b>	Amortissant.
	<b>« DST 02 »</b>	Interaction de couches de sphères légères remplies d'air qui permet une absorption maximale et un amorti durable.
<hr/>		
<b><u>PUMA</u></b>	<b>« Duo cell »</b>	Superposition de deux couches de cellules hexagonales reliées entre elles par une membrane.
	<b>« Density cell »</b>	Concept inséré dans la semelle qui accroît la capacité d'amorti de la chaussure.
	<b>« M2D » (duo density médiane)</b>	Insert en « EVA » à densité plus importante que le reste de la semelle intermédiaire.
<hr/>		

<b><u>ADIDAS</u></b>	« Adi tuff »	Anti-abrasif utilisé sur la tige de la chaussure dans la zone des orteils et sur la partie latérale de l'avant pied.
	« Climatite »	Doublure en matériau textile respirant et léger pour favoriser le transfert d'humidité.
<b><u>FORZA</u></b>	« Air cushion light weight »	Système d'amorti au niveau du talon
<b><u>ASICS</u></b>	« Rhino skin »	Renfort situé sur l'avant de la tige pour résister à l'abrasion.
	« PHF » (« personal heel fit »)	Permet un confort du tendon d'Achille se rapprochant du « sur-mesure ».
	« Trusstic »	Arche de maintien au niveau du médio pied.
	« Wet grip rubber »	Concept: Mélange de caoutchouc, de cuir « pleine fleur » et d'écorce de grains de riz.
<b><u>ARTENGO</u></b>	« Air cooling »	Ouverture en matériau « mesh » pour éviter l'échauffement du pied.
	« Hygio tech »	Concept: la doublure est traitée anti-bactérien et anti-odeur.
	« Web block »	Concept: Bandes de maintien qui permettent de bien serrer la chaussure autour du pied (important lors des déplacements dynamiques).
	« CS2 »	A l'arrière (en forme d'anneau) qui procure une meilleure absorption de l'onde de choc.
	« In'up »	Insert au niveau des articulations métatarsophalangiennes qui permet une relance plus dynamique.
	« Diapad »	Insert de poron sous le talon et sous l'avant pied qui offre une protection anti-abrasion.
	« Rublast »	Matériau hautement résistant à l'abrasion.
	<b><u>YONEX</u></b>	« Power cushion »
« G lite »		Matériau à base de polymères qui offre un maximum de souplesse et plus de résistance que l'« EVA ».

## LES ELEMENTS QUI COMPOSENT LA CHAUSSURE

**Tout d'abord**, il est important de présenter les quelques éléments qui composent la chaussure et leurs fonctions :

- La tige : Partie supérieure de la chaussure, constituée en général d'un matériau souple et d'un tissu aéré, qui habille le dessus du pied et le protège.
- L'empeigne : Élément de la tige qui part du coup de pied et va jusqu'à l'extrémité des orteils. Avec la tige, il a pour but d'assurer le confort et le maintien du pied dans la chaussure.
- La semelle intermédiaire : Partie importante et stratégique où vont se loger les concepts amortissants et stabilisants.
- La semelle extérieure : En contact direct avec le sol, son rôle est de résister à l'usure, d'assurer la flexibilité de la chaussure et de favoriser une bonne accroche sur le terrain.
- La semelle de propreté : Placée à l'intérieur de la chaussure entre la plante du pied et la semelle intermédiaire, elle procure une sensation de confort et de bien être.

## FICHES TECHNIQUES

Pour décrire les concepts que s'attachent à développer les fabricants de chaussure « indoor », j'ai établi des « **fiches techniques** » que j'ai pu élaborer grâce à la bonne volonté de certains vendeurs<sup>1</sup>, lesquels m'ont permis d'avoir accès aux **dépliants techniques** qui définissent chacun des modèles qui vont vous être, ci- après, présentés.

---

<sup>1</sup> Certaines informations contenues dans ce récapitulatif ont été directement tirées des dépliants que l'on m'a communiqués.



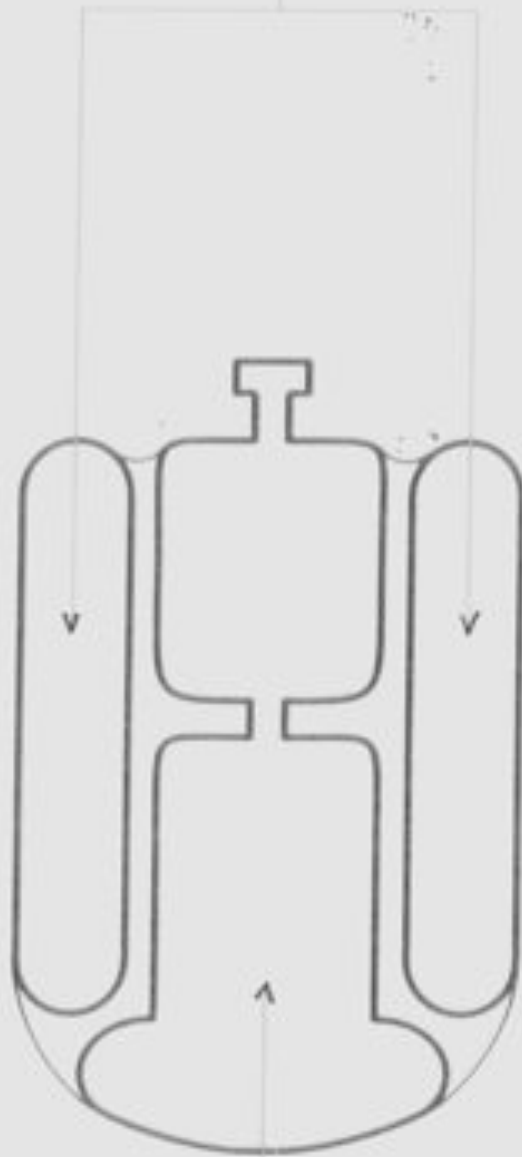
- **NIKE**

Cette marque est très populaire dans le sport en général.

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour la plupart des modèles, elle se présente en « mesh nylon » et en simili cuir,</li> <li>- Quelques renforts en lamelles imitation cuir l'entourent pour assurer un meilleur maintien,</li> <li>- A l'arrière, un contrefort en « PU » la renforce, (polyuréthane),</li> <li>- Sa languette est le plus souvent constituée de « mesh nylon ».</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<p>Deux choix possibles selon le modèle de chaussures :</p> <p>Le système « <i>Nike air</i> » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coussins contenant un gaz pressurisé dans une membrane d'uréthane qui est placée à l'arrière de la semelle, sous le talon, visible ou non sur les bords latéraux,</li> <li>- La membrane d'uréthane est composée de deux chambres de pressions différentes : Une chambre haute pression qui entoure le talon pour assurer la stabilité lors des sauts et une chambre basse pression, logée à l'intérieur de la première, qui procure un amorti optimal. (schéma, page suivante).</li> </ul> <p>Le système « <i>Zoom air</i> » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coussin d'air plus mince et plus proche du sol permettant un meilleur contact avec celui-ci. Système plus bas et plus rapide offrant une stabilité extrême,</li> <li>- À l'avant de la chaussure, un coussin de faible épaisseur de type « air sole » améliore la relance, qui devient alors, plus dynamique.</li> </ul>
La semelle extérieure	<p>Le concept « <i>DRC</i> » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En caoutchouc hautement résistant à l'abrasion, il augmente la durée de vie de la semelle et favorise une bonne accroche.</li> </ul>
La semelle de propreté	<p>Elle est constituée en « EVA » et est recouverte d'un tissu synthétique.</p>

NIKE AIR

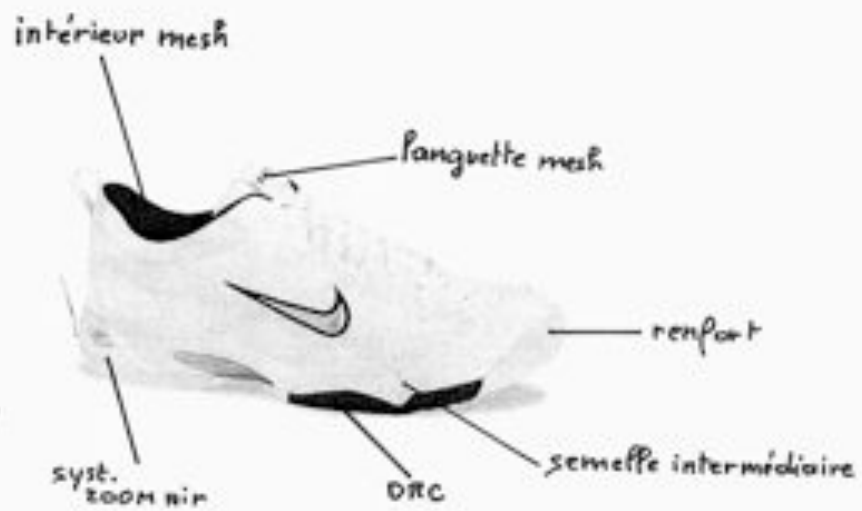
haute pression → stabilité



TRILON

base pression = amorti

NIKE



Air Zoom : système d'amorti  
proche du sol  
→ meilleure accroche au sol

• **BABOLAT**

Plus spécialisée pour le tennis, sa chaussure serait trop lourde pour le badminton mais est cependant adoptée par certains joueurs.

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tige est synthétique,</li> <li>- La languette est équipée d'une fermeture portefeuille, pour certains modèles,</li> <li>- Des élastiques de maintien sont intégrés au laçage, permettant à la languette de rester en place durant les déplacements,</li> <li>- Des renforts synthétiques anti- abrasion sont positionnés à l'avant de la chaussure,</li> <li>- A l'intérieur : doublure textile « mesh ».</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<p>En « EVA » pressé et moulé.</p> <p>Concept « <i>exact</i> » : Cette technologie favorise la relance par compression et détente dans les déplacements latéraux.</p> <p>Concept « <i>vibrakill</i> » : Ce système d'amorti haute performance offre un confort en absorbant les chocs et minimise la perte d'énergie au niveau du talon.</p>
La semelle extérieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulée en collaboration avec les chercheurs Michelin pour favoriser une bonne accroche au sol,</li> <li>- Semelle structurée, dessin en forme de « chevron ».</li> </ul>
La semelle de propreté	Constituée en « EVA » et recouverte d'un tissu synthétique

• **REEBOK (RBK)**

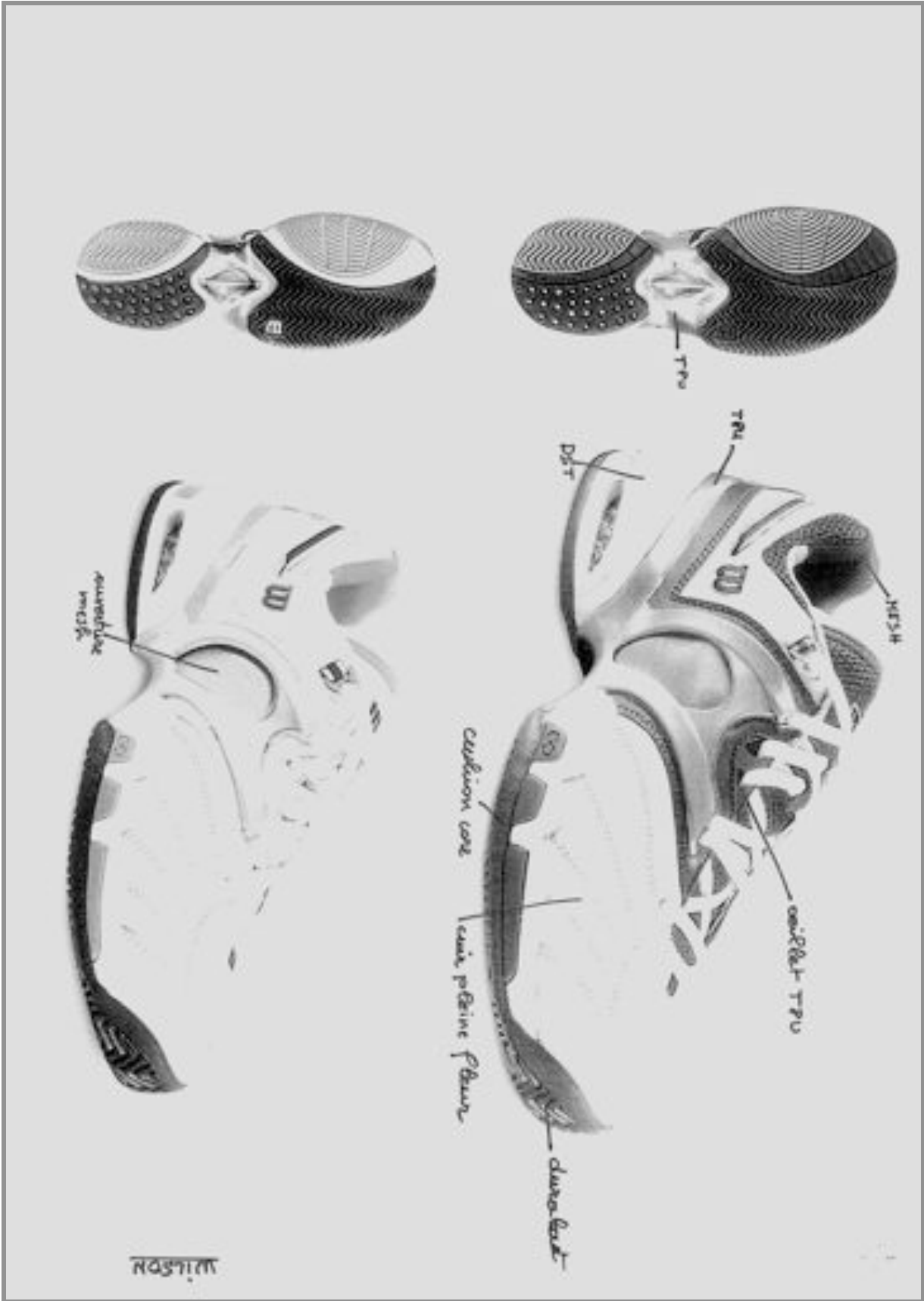
La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cuir « pleine fleur » avec empiècements et aérations,</li> <li>- Renforts à l'avant avec doubles surpiqûres,</li> <li>- Système de laçage traditionnel dans oeillets renforcés.</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conçu en « EVA » avec une structure en nid d'abeille,</li> <li>- Alvéoles fonctionnant selon un transfert dynamique, entre l'avant et l'arrière, qui permet une dispersion de l'onde de choc.</li> </ul>
La semelle extérieure	En caoutchouc renforcé.
La semelle de propreté	Anatomique et amovible en mousse de latex.



• **WILSON**

Chaussure « multisports » qui offre des sensations près du sol.

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour certains modèles, tige en cuir avec construction « unibody » pour plus de sensations au sol,</li> <li>- Pour d'autres, tige en « mesh » avec renforts latéraux et empiècements en cuir,</li> <li>- Système de laçage avec œillets « TPU »,</li> <li>- Contrefort arrière en « TPU »,</li> <li>- Haute résistance à l'abrasion au niveau des orteils,</li> <li>- Dessus aéré comportant des ouvertures.</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<p>Amortissant « <i>cushion core</i> » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'avant : Capsule d'EVA et ajout de gomme pour un amorti durable,</li> <li>- A l'arrière : Talon fabriqué avec la technologie « DST 02 » : Interaction de couches de sphères légères remplies d'air qui permet une absorption maximale et un amorti durable,</li> <li>- Stabilité latérale et médiane en « TPU ».</li> </ul>
La semelle extérieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matériau résistant en « EVA » - « duralast suprême » - le plus souvent, avec protection des orteils à 180°, remontant sur l'empeigne,</li> <li>- Forme profilée.</li> </ul>
La semelle de propreté	Constituée en « EVA » et recouverte d'un tissu synthétique



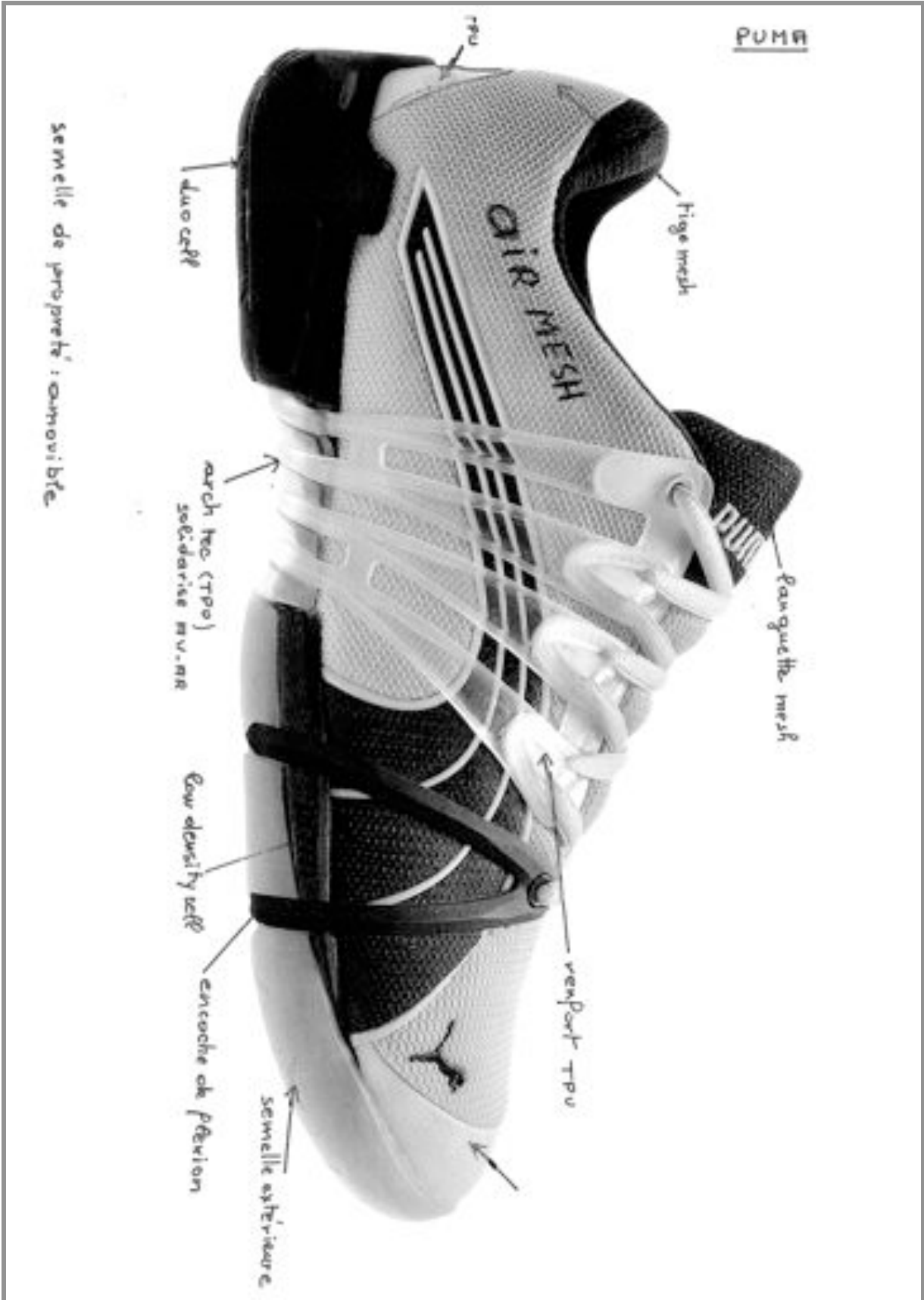




• **PUMA**

Chaussure « multisports ».

La tige	- En « Air mesh », très aérée, la tige favorise ainsi une bonne ventilation.
La semelle intermédiaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « EVA » basée sur un nouveau polymère qui permet d'alléger le poids de la chaussure,</li> </ul> <p>Pour l'amorti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept intégré dans le talon « <i>Duo cell</i> » : Superposition de deux couches de cellules hexagonales reliées entre elles par une membrane, les plus petites s'imbriquent par écrasement à l'intérieur des plus grosses, diminuant ainsi l'impact au sol et contrôlant la bascule interne du pied,</li> <li>- Concept « <i>low density cell</i> » : Inséré dans la semelle intermédiaire, sous le talon et les métatarses, il accroît la capacité d'amorti de la chaussure.</li> </ul> <p>Pour la stabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renfort au niveau du contrefort en « TPU » garantissant un bon emboîtement du talon,</li> <li>- Concept « M2D » (duo density médiane) : Insert en « EVA » à densité plus importante que le reste de la semelle intermédiaire,</li> <li>- Pièce en « TPU » (arch tec) insérée au niveau de l'arche médian. Elle renforce la stabilité en torsion de la chaussure en solidarissant le talon de l'avant pied.</li> </ul>
La semelle extérieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « EVA » garantissant une bonne résistance à l'abrasion,</li> <li>- La semelle présente des encoches de flexion pour une souplesse maximum et une meilleure accroche.</li> </ul>
La semelle de propreté	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semelle amovible, le plus souvent perforée, en mousse d'« EVA » pour le moelleux, recouverte ou non, de tissu synthétique.</li> <li>- Elle peut être anti-bactérienne.</li> <li>- Elle favorise le maintien du pied : Présence de renforts injectés ou thermocollés garantissant un emboîtement du talon</li> </ul>



• **ADIDAS**

Chaussure « multisports ».

<p>La tige</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « mesh nylon » et matériaux aspect cuir,</li> <li>- Trois bandes en « TPU » intégrées au système de laçage offrant un effet strapping,</li> <li>- Système « <i>adi tuff</i> » : Matériau anti-abrasif utilisé sur la tige de la chaussure dans la zone des orteils et sur la partie latérale de l'avant pied pour renforcer la tige et la protéger d'une usure excessive et ainsi augmenter la durée de vie,</li> <li>- Système « <i>climatite</i> » : Doublure en matériau textile respirant et léger pour favoriser le transfert d'humidité.</li> </ul>
<p>La semelle intermédiaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « EVA » pressé et moulé.</li> </ul> <p>L'amorti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l'arrière : Insert « adiprene » sur toute la surface du talon, matériau <u>visco élastique</u> qui absorbe l'onde de choc,</li> <li>- Sous l'avant pied : Insert « adiprene (+) » : Mousse <u>élastique</u> en élastomère pour assurer une meilleure restitution d'énergie durant la phase de poussée.</li> </ul> <p>La stabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un système de torsion accrue au niveau du talon et du médio pied en « TPU » (en forme de « u » horizontal).</li> </ul>
<p>La semelle extérieure</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En caoutchouc non marquant, type « adi wear » renforcé de carbone pour une meilleure résistance à l'abrasion,</li> <li>- Point de pivot élargi assurant une meilleure stabilité au niveau des articulations « métatarsophalangiennes »,</li> <li>- Encoche de flexion à l'avant de la semelle favorisant une meilleure accroche et une bonne flexibilité.</li> </ul>
<p>La semelle de propreté</p>	<p>En « EVA » anatomique pour un confort optimal.</p>



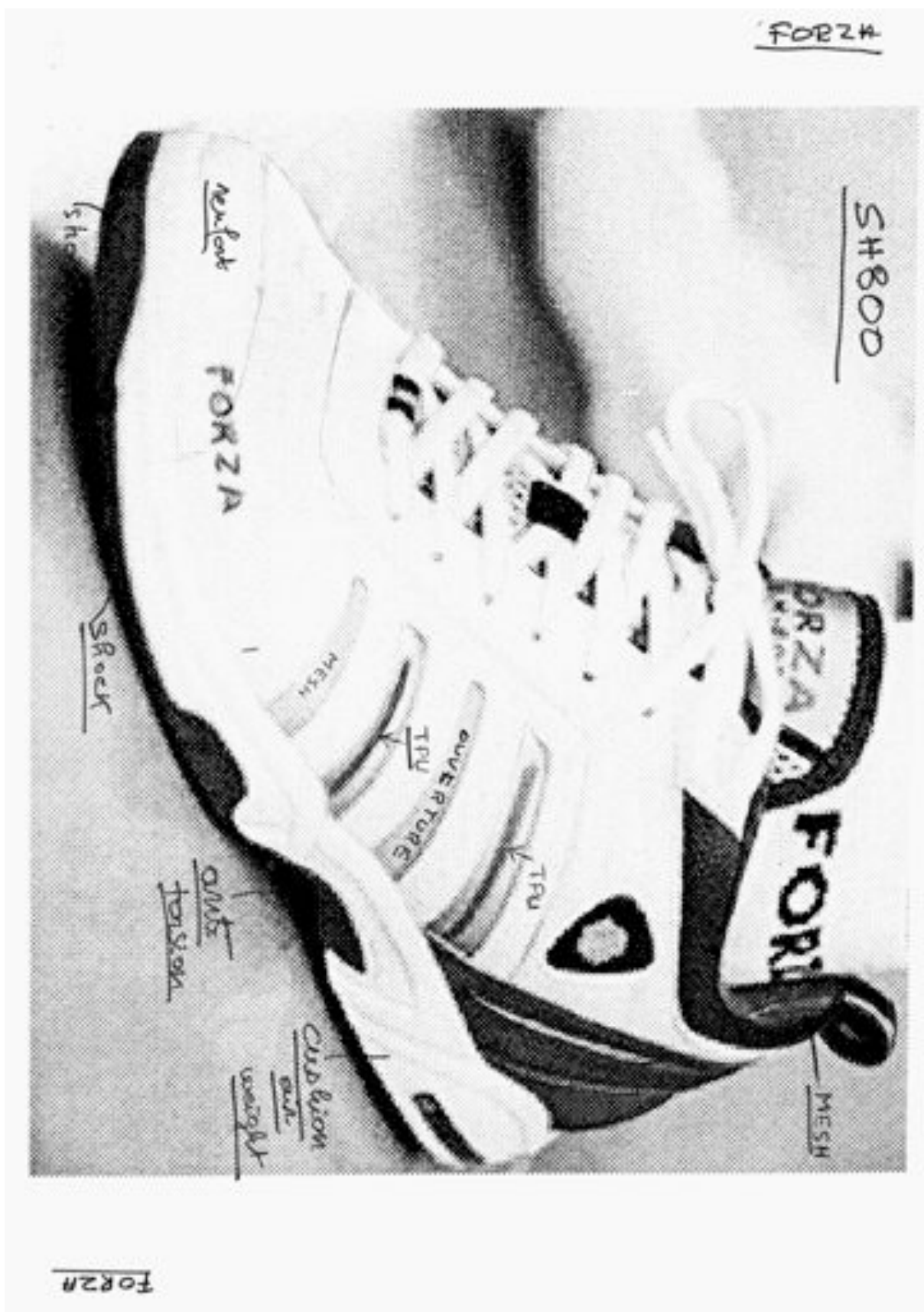


Réf. : 5927399 / 8007977 / 8007951

• **FORZA**

Adaptée au badminton : la dernière-née la « SH 800 ».

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intérieur en « mesh » capitonné,</li> <li>- Chausson intégral donnant l'impression d'entrer dans une pantoufle,</li> <li>- Laçage précis,</li> <li>- Bandes de maintien en « TPU » entourant le dessus du pied,</li> <li>- Ouverture « mesh » procurant une meilleure respiration du pied pendant l'effort.</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « EVA » pressé et moulé,</li> <li>- Système d'amorti « <i>air cushion light weight</i> » au niveau du talon,</li> <li>- Système anti-torsion au niveau du médio pied (stabilité).</li> </ul>
La semelle extérieure	En caoutchouc non marquant type « shock » renforcé avec encoche de flexibilité.
La semelle de propreté	Mousse d' « EVA » recouverte de tissu synthétique.



• **ASICS**

Chaussure adaptée au badminton.

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En synthétique et matériaux « mesh »,</li> <li>- Renforts latéraux cousus sur l'empeigne (en « PU »),</li> <li>- Système « <i>rhino skin</i> » (renfort situé sur l'avant de la tige pour résister à l'abrasion),</li> <li>- Concept « <i>PHF</i> » (« personal heel fit ») permettant un confort du tendon d'Achille se rapprochant du « sur-mesure »,</li> <li>- Maintien de l'arrière pied par contrefort très résistant.</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amorti en « EVA » pressé et moulé (caoutchouc amélioré qui lui donne plus de confort et de résistance), un insert, constitué de gel est placé sous le talon et sous l'avant pied,</li> <li>- Concept « <i>trusstic</i> » : Arche de maintien au niveau du médio pied qui contrôle les mouvements naturels du pied tout en le respectant, assurant ainsi, une bonne stabilité.</li> </ul>
La semelle extérieure	Concept « <i>wet grip rubber</i> » : Mélange de caoutchouc, de cuir « pleine fleur » et d'écorce de grains de riz.
La semelle de propreté	En « EVA » recouverte d'un tissu synthétique.





## ASICS



• **ARTENGO**

Marque créée par DECATHLON pour le badminton.

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « mesh » et simili cuir,</li> <li>- Concept « <i>air cooling</i> » : Ouverture en « mesh » pour éviter l'échauffement du pied,</li> <li>- Concept « <i>hygio tech</i> » : Doublure traitée anti-bactérien et anti-odeur,</li> <li>- Concept « <i>web block</i> » : Bandes de maintien qui permettent de bien serrer la chaussure autour du pied (important lors des déplacements dynamiques),</li> <li>- Languette en « mesh » rembourrée équipée d'un passant permettant de l'associer au laçage et reliée aux bords latéraux par un élastique.</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « EVA » pressé moulé de fine épaisseur.</li> </ul> <p>Amorti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept « <i>CS2</i> » à l'arrière (en forme d'anneau) qui procure une meilleure absorption de l'onde de choc,</li> <li>- Concept « <i>in'up</i> » à l'avant (insert au niveau des articulations métatarsophalangiennes) qui permet une relance plus dynamique,</li> <li>- Concept « <i>diapad</i> » (insert de poron sous le talon et sous l'avant pied) qui offre une protection anti-abrasion.</li> </ul> <p>Stabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept « <i>ark stab</i> » (insert rigide au niveau du médio tarse) va limiter la déformation de la chaussure, lors des déplacements.</li> </ul>
La semelle extérieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept « <i>rublast</i> » (matériau hautement résistant à l'abrasion),</li> <li>- Encoche de flexion en forme de « chevron » procurant une meilleure accroche au sol.</li> </ul>
La semelle de propreté	<p>En mousse « EVA » anatomique remontant sur les bords pour éviter les frictions.</p>

# LES CONCEPTS ARTENGO

## TECHNOLOGIE

**CS2**  
**AMORTI.** Concept d'amorti au talon basé sur une géométrie en forme d'anneau garantissant une répartition de l'onde de choc et un amorti durable.



**STABILITE.** Structure de semelle constituée de zones indépendantes pour épauler les appuis et améliorer la stabilité.



**In'Up**  
**DYNAMISME.** Insert élastomère positionné sous les articulations de l'avant pied pour augmenter l'efficacité des réflexes.



**AMORTI.** Insert de pouce au talon protégeant le pied des vibrations lors des impacts au sol. Insert à une mousse de Comperct air à l'avant pied qui aide la relance du mouvement.



**AMORTI.** Insert de pouce au talon et à l'avant du pied protégeant des vibrations lors des impacts au sol.



**RESISTANCE.** Caoutchouc haute-performance spécialement résilient à l'abrasion.



**STABILITE.** Système de maintien qui permet à la chaussure de tenir corps avec le pied, même lors des appuis violents.



**CONFORT.** Caractère élastique en mesh 3D hydrophile liant les hormones du pied contre la chaleur et permettant l'aération de l'intérieur.



**CONFORT.** Traitement permettant de lier le développement des bactéries et des mycoses odorantes.



**Anti-Stab**  
**STABILITE.** Insert thermorégulateur au niveau du médio-pied pour limiter les déformations de la semelle.



**Anti-Corpus**  
**CONFORT.** Des perforations, ouvertures et mailles en mesh pour préserver le pied des surchauffes et le maintenir à la température optimale de confort.



ARTENGO



ARTENGO



• YONEX

La tige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En « mesh » et simili cuir,</li> <li>- Languette en « mesh nylon », rembourrage mousse, maintenue latéralement sur les bords latéraux de la chaussure par un tissu souple,</li> <li>- Renfort en « TPU » pour un meilleur maintien latéral,</li> <li>- Contrefort arrière renforcé en « PU ».</li> </ul>
La semelle intermédiaire	<p>Amorti et stabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept « <i>power cushion</i> » : Cette technologie permet de réduire la fatigue des muscles des jambes tout au long du match, grâce à l'insertion sous le talon d'une partie élastique et d'une partie dure sur les côtés, permettant à la fois de protéger et de stabiliser le pied lors des mouvements latéraux. Une insertion centrale convertit l'effet de choc lors de l'impact avec le sol et favorise une meilleure impulsion pour le mouvement suivant (amorti).</li> </ul>
La semelle extérieure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concept « <i>G lite</i> » : Dernière technologie mise au point pour la fabrication de la semelle. Ce matériau à base de polymères offre un maximum de souplesse et plus de résistance que l'« EVA »,</li> <li>- La semelle est élargie à l'avant pour une meilleure stabilité (au niveau des articulations métatarsophalangiennes).</li> </ul>
La semelle de propreté	<p>Elle est conçue d'une manière anatomique : Moulage intégrant des grips en trois points stratégiques afin de soutenir le travail du pied, d'empêcher celui-ci de glisser à l'intérieur et de stabiliser la réception.</p>





# POWER CUSHION

**Step into stability. Lunge out in shock-free comfort.**

YONEX shoes give you a combination of precise stability with soft-foamed resiliency. Characteristics that fit your lunges, jumps, and sprints. It's called Power Cushion.

Drop in with your Power Cushion and the egg, because that's what it's unique ability and performance. Reduce impact, lighten on your legs and keep your feet on the step the game.



YONEX

yonex



## LE CHOIX DE LA CHAUSSURE « IDEALE »

**Pour choisir une chaussure adaptée à la pratique du badminton, certaines caractéristiques doivent être privilégiées :**

### La semelle de propreté :

- Forme anatomique, remontant bien sur les bords, afin que le pied ne frotte et ne glisse pas (lorsque le pied est échauffé des ampoules peuvent se former rapidement),
- Semelle amovible pour permettre un séchage rapide et efficace.

### La tige :

- Matériaux constitués, en partie, d'un tissu souple et aéré (pour laisser passer la transpiration),
- Oeillets suffisamment nombreux et résistants, pour permettre un laçage bien ajusté,
- Le lacet en coton est jusqu'à présent, le plus adapté, surtout pas de fermeture « velcro » qui peut lâcher à tout moment,
- Un nouveau système est né, le « **FREE LACE** », qui permettrait au joueur d'adapter le serrage à la morphologie de son pied, sans compression, et de retrouver le réglage, en compétition, mis au point à l'entraînement ... à tester,
- Renforts latéraux sur l'empègne pour bien maintenir le pied dans la chaussure,
- Languette correctement maintenue pour qu'elle ne glisse pas et légèrement rembourrée pour qu'elle ne blesse pas le dessus du pied et constituée de matériaux qui procurent une bonne aération,
- Vérifier l'intérieur de la chaussure pour éviter des bourrelets de coutures trop importants ou mal placés qui pourraient blesser la peau.

### **La semelle intermédiaire :**

*De la qualité des matériaux élastiques dépend celle de l'amorti, puisqu'ils permettent d'absorber les forces. Il n'est pas nécessaire de voir au travers de la semelle pour qu'ils soient efficaces !*

- Doit jouer un rôle d'amorti, mais ATTENTION, trop amortissante, la semelle peut nuire à la performance mais aussi à la santé du sportif (inconfort, instabilité source de blessures articulaires pour le pied pouvant aller jusqu'à se répercuter sur les membres inférieurs),
- Doit assurer un bon maintien pour gagner en stabilité et permettre d'avoir une bonne réponse lors de déplacements latéraux,
- Doit avoir une certaine souplesse.

### **La semelle extérieure :**

- Légèrement élargie au niveau des articulations métatarsophalangiennes pour une meilleure stabilité,
- Bonne accroche au sol permettant de démarrer facilement,
- Peu épaisse mais assez ferme, pour procurer au joueur de bonnes sensations, et présentant des encoches de flexion, pour améliorer la dynamique.

### **La semelle de propreté :**

- Doit être confortable, diminuer les frottements et absorber la transpiration,
- Doit être amovible pour permettre un séchage rapide.

# CONSEIL

## JE LACE CORRECTEMENT MES CHAUSSURES



### ■ LACAGE PIED ETROIT

Si vous avez le pied étroit, passer le lacet dans les œillets les plus espacés. Vous obtenez un bon maintien.



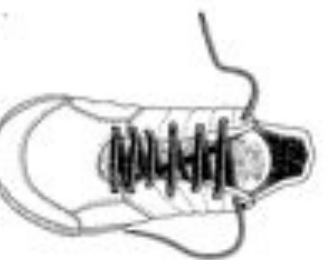
### ■ LACAGE PIED LARGE

A l'opposé du léger pied étroit, passer le lacet dans les œillets les plus rapprochés. Vous gagnerez en largeur.



### ■ LACAGE PIED DOULOUREUX (œils rapprochés)

Si vos pieds souffrent, lacez vos chaussures en zigzag. Ce léger lumbra la mobilité du pied dans la chaussure et ainsi réduira les frottements à l'origine des cors ou ampoules.



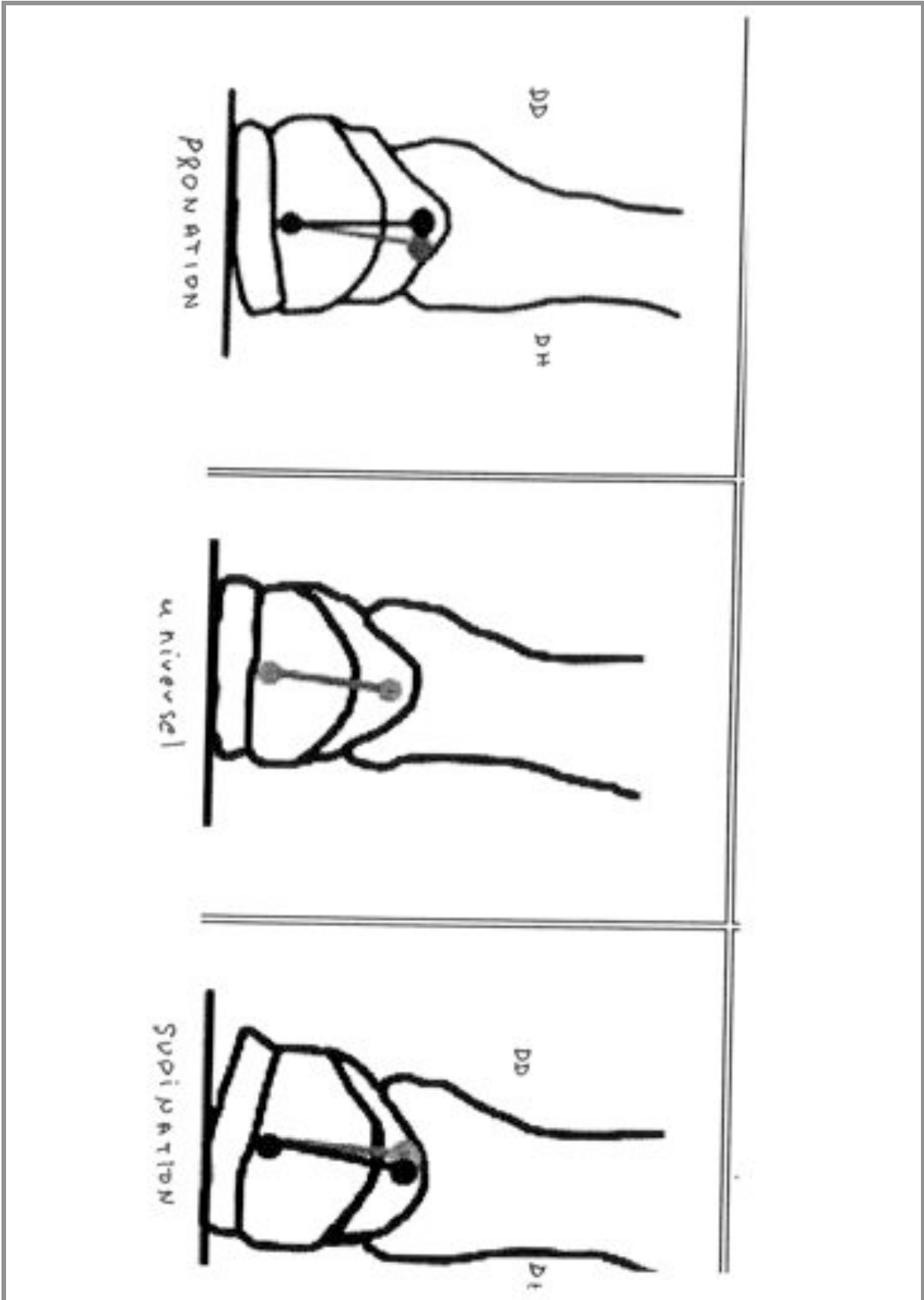
### ■ LACAGE TALON ETROIT

Cette technique consiste à passer le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Elle permet de maintenir fermement votre talon et d'éviter un mauvais contact avec la semelle.



### ■ LACAGE SPECIAL CONFORT

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser.



## TRUCS & ASTUCES

**Lors de l'achat de la chaussure de badminton, certains « détails » ne doivent pas être négligés.**

### Le poids :

- Une des causes principales de l'usure d'une chaussure résulte de « la contrainte verticale ». En effet, lors de la réception des sauts, le poids aidant, les chaussures s'écrasent et se déforment plus rapidement.

### La fréquence des entraînements :

- Une chaussure de badminton a une durée de vie limitée. Son remplacement est à adapter en fonction de la fréquence d'utilisation (6 mois pour un joueur de haut niveau, 1 an pour un joueur moyen),
- Evaluer les qualités de la semelle (fonction amortissante et stabilisante). : 6 à 8 mois d'utilisation 3 fois par semaine sont une durée de vie maximum.

### Le terrain :

- L'usure de la chaussure dépend du revêtement de sol (nécessité d'une semelle plus résistante à l'abrasion pour un sol en quick ou en ciment).

### La morphologie du pied :

- Choisir une empeigne plus basse pour un pied fin, que pour un pied large,
- A défaut d'adaptation à la morphologie du pied, risque de blessures cutanées (ampoules) ou aux ongles,
- Essayage des deux pieds indispensable (on a souvent un pied plus fort que l'autre).

### **Avant d'acheter ses chaussures ...**

- Les garder au pied suffisamment de temps pour s'assurer de son choix,
- Les essayer de préférence en fin de journée (le pied gonfle),
- Bien serrer les lacets et vérifier que la chaussure emboîte correctement le pied,
- Se mettre dans les conditions de jeu (penser à prendre avec soi chaussettes de sport habituelles, semelles de confort ou de correction, orthèses de contention),
- Ne pas tenir compte de la taille indiquée (certaines valeurs sont inadaptées),
- Laisser 1cm entre l'orteil le plus long et l'avant de la chaussure,
- Tester la chaussure en effectuant des sauts, des déplacements latéraux, des fentes et si le pied est instable, surtout ne pas l'acheter, les concepts amortissants et stabilisants ne vous conviennent pas !!
- Préférer le bien-être du pied à l'esthétique de la chaussure,
- La choisir de telle sorte qu'elle soit adaptée à sa propre morphologie et éviter de suivre les conseils d'une tierce personne qui n'a, par définition, pas les mêmes besoins et caractéristiques physiques.

**En somme, pour « être bien dans ses baskets », il faut acheter une chaussure ...**

*confortable, amortissante, stable, et résistante.*

**Malgré un bon choix de chaussures, certains problèmes peuvent persister chez l'utilisateur de chaussures « indoor ». En effet, contrairement à la chaussure de « running », qui propose certains modèles corrigeant une légère mauvaise statique podale supinatrice ou pronatrice, la chaussure de salle ne comporte aucun élément correcteur.**

**Dans ce cas, ne pas hésiter à rappeler au joueur qu'il peut s'adresser à un large éventail d'interlocuteurs, tels que ...**

*entraîneur, médecin du sport, kinésithérapeute, podologue.*