

Prévention

► Les 10 règles d'or :

5. Le corps s'adapte :



CHASSURE (avec indices normalisés $\pm 10\%$)

Il est souhaitable de changer **progressivement** de chaussure lorsque celle-ci devient un facteur d'exacerbation d'un vice biomécanique (déformation de la semelle intercalaire, usure asymétrique de la semelle externe, etc.).

Le nombre de kilomètres parcouru avec une même paire de chaussures est un mauvais indicateur de son usure.

Lors de la transition vers une nouvelle paire de chaussures, **il faut compter un mois d'adaptation progressive pour chaque 10 à 20% de changement d'Indice Minimaliste**, et ce, peu importe si ce dernier augmente ou diminue.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 5. Le corps s'adapte :

- ▶ **CHAUSSURE (avec indice minimaliste similaire +/- 10%)**

Il est souhaitable de changer **progressivement** de chaussure lorsque celle-ci devient un facteur d'exacerbation d'un vice biomécanique (déformation de la semelle intercalaire, usure asymétrique de la semelle externe, etc.).

Le nombre de kilomètres parcouru avec une même paire de chaussures est un mauvais indicateur de son usure.

Lors de la transition vers une nouvelle paire de chaussures, **il faut compter un mois d'adaptation progressive pour chaque 10 à 20% de changement d'Indice Minimaliste**, et ce, peu importe si ce dernier augmente ou diminue.

Prévention

- ▶ La quantification du stress mécanique :