

# CHOISIR SA CHAUSSURE DE COURSE À PIED

CHAUSSURE  
**MINIMALISTE**  
(SIMPLE)



**INDICE MINIMALISTE >50%**

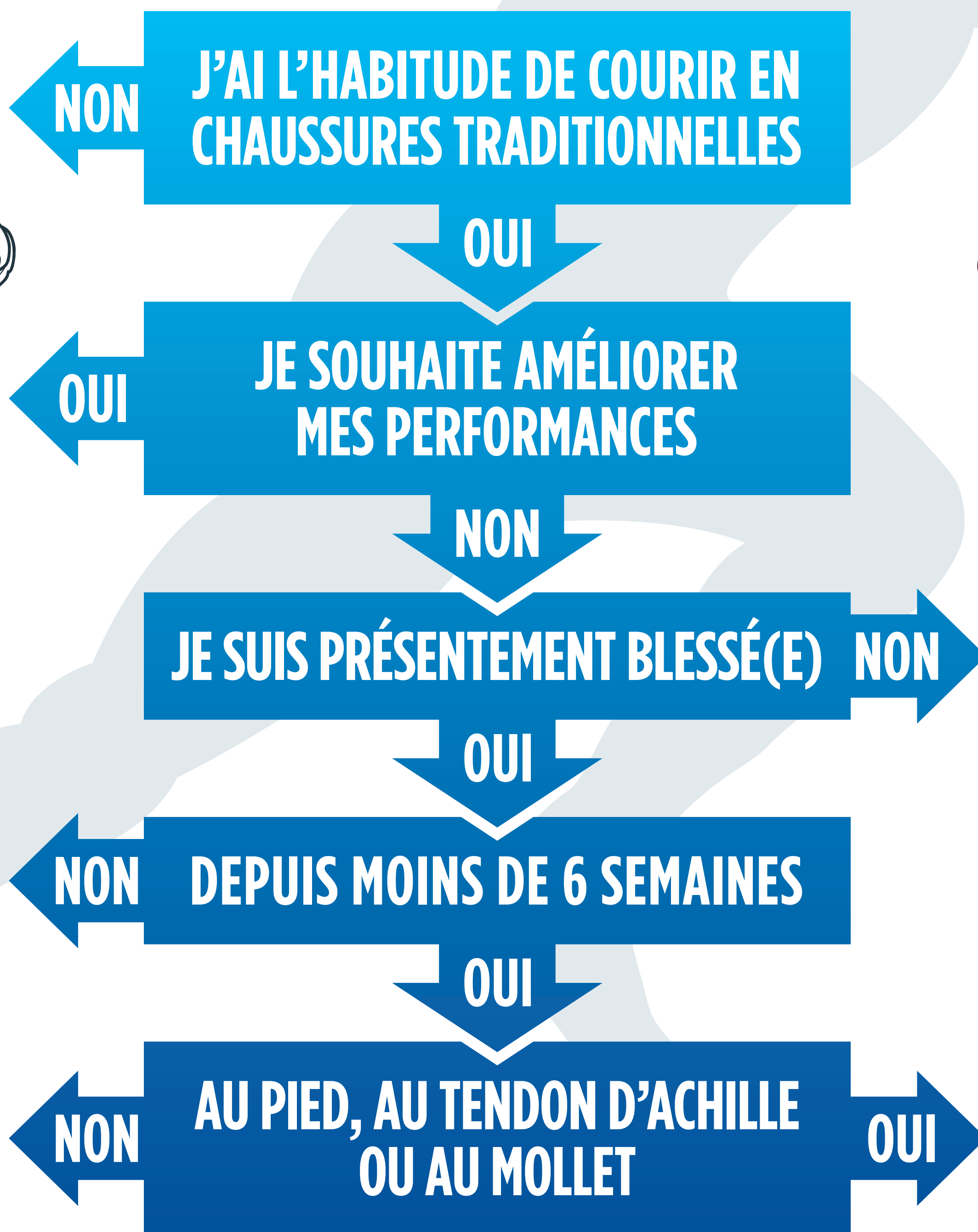
Chaussure avec grande flexibilité, faible dénivelé, faible poids, faible épaisseur au talon et peu ou pas de technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.

CHAUSSURE  
**MAXIMALISTE**  
(TRADITIONNELLE)



**INDICE MINIMALISTE <50%**

Chaussure plus lourde et peu flexible, munie d'un talon surélevé et amortissant ainsi que de diverses technologies de stabilité et de contrôle du mouvement.



L'Indice minimaliste est une échelle normative validée créée par 42 experts provenant des 5 continents qui permet de quantifier le niveau de minimalisme des chaussures de course. Retrouvez l'Indice minimaliste de vos chaussures de course sur [LaCliniqueDuCoureur.com](http://LaCliniqueDuCoureur.com).

IMPORTANT : Lors d'une transition entre 2 types de chaussures, soyez **progressif** et comptez **1 mois pour chaque 10-20% de changement** d'Indice minimaliste.

