

CHOISIR SA PAIRE DE CHAUSSURES

Style de chaussures	Matière recommandée	Taille recommandée	Maintien proposé par la chaussure	Semelles	A éviter si ...
Bottines	Vernis ou simili cuir	15 à 17 cm	Excellent maintien de la cheville	Épaisses, bonne absorption des chocs	Si tu veux sentir plus de liberté de mouvements
Sandales à talons hauts	Transparentes ou pailletées	15 cm	Maintien modéré	Plus fines, elles glissent facilement	Tu manques de stabilité au début
Bottes fermées à zip	verniss ou mat	15 à 17 cm	Très bon maintien	Bonne accroche semelles rigides	Tu préfères des chaussures plus courtes
Bottes ouvertes à lacets	Simili cuir respirant	15 à 17 cm	Bon maintien grâce au laçage	Bonne adhérence selon la matière	Tu n'aimes pas les lacets longs à attacher