



**Pour les pieds douloureux: à mémoriser pour finir des ultra**

Des ampoules, des hématomes, une plaie, vous devez réduire la pression à l'intérieur de la chaussure. Un peu comme pour les pieds forts on évite de croiser le lacet. La tension se règle facilement et surtout le lacet ne croise pas sur la languette de la chaussure. Il suffit de respecter les étapes de A à F et de 1 à 6.

Extrait de « [Comment lacer ses chaussures](#) »