

Choisir de bonnes chaussures pour les cours d'éducation physique et sportive

Nous nous permettons de vous donner quelques conseils pour le choix des chaussures de sport de votre enfant. D'une part, face à la multitude de marques et produits proposés par les magasins de sport, il nous semble important de vous aiguiller pour l'achat de ces fournitures. D'autre part, au collège, votre enfant entre souvent dans une période de forte croissance. Aussi, il convient de protéger au maximum leurs articulations pendant la pratique sportive.

Nous avons constaté depuis quelques rentrées que certains élèves pratiquent l'E.P.S. avec des chaussures inadaptées. Ces chaussures sont le plus souvent plates, parfois trop petites, sans amorti et sans renforcement latéral. Cela conduit parfois certains élèves à se blesser et à avoir des douleurs articulaires.

Un Matériel adapté : un gage de sécurité



CHAUSSURES DE LOISIRS
A PROSCRIRE



Prix Moyen pour une Paire de Chaussures de Loisirs pour Juniors \geq 50 euros

CHAUSSURES DE SPORT
A PRESCRIRE



Prix Moyen pour une Paire de Chaussures de Sport pour Juniors \pm 40 euros

Nous ne souhaitons pas faire de publicité, aussi ne tenez pas compte des marques, mais plutôt des modèles.

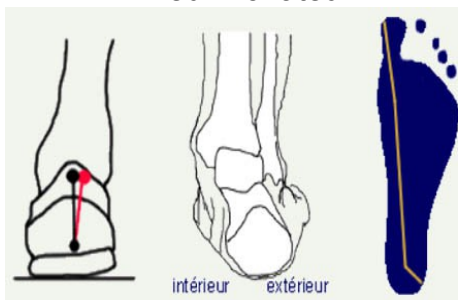
Pour résumer, les chaussures de course à pied (running) ou de sports pratiqués en salle sont recommandées en E.P.S.

Quelques conseils choisir la « bonne chaussure » : demandez conseils au vendeur sur les points suivants :

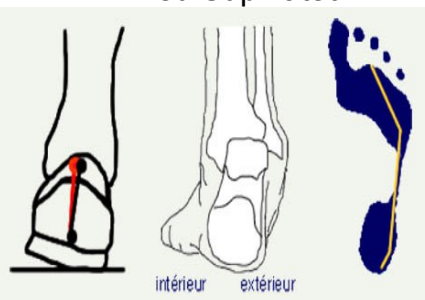
- La forme particulière du pied

Les chaussures sont conçues pour soutenir le pied sur certaines surfaces afin de répondre au mieux à votre anatomie. 3 cas sont envisageables:

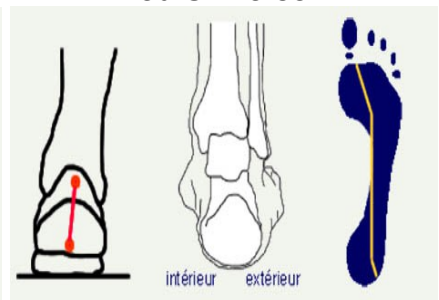
Pied Pronateur



Pied Supinateur



Pied Universel



Environ 10% des coureurs seraient supinateurs alors que 40-45% seraient pronateurs. Les autres sont universels.

- La bonne taille de chaussure
- L'amortissement et la stabilité
- Le poids du sportif

Nous restons à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions.

Les Enseignants d'EPS.