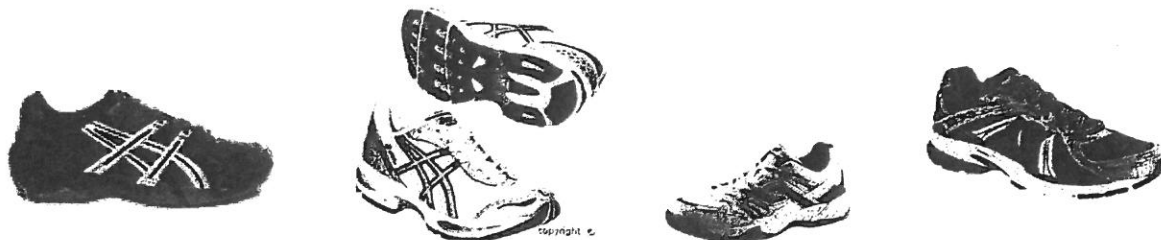




## CHAUSSURES conseillées



Photos présentées à titre indicatif sans publicité ni contre publicité.

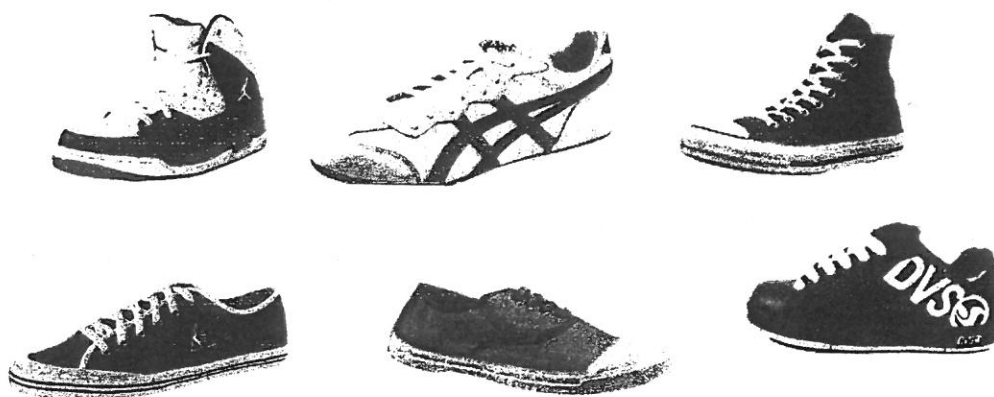


Vraies baskets de sport à SEMELLES EPAISSES (pour amortir les chocs), LACEES correctement (pour maintenir le pied, et PROPRES pour une pratique intérieure.



Une seule paire de baskets peut suffire mais elles devront être propres et tirées du sac lorsque nous pratiquerons à l'intérieur.

## CHAUSSURES déconseillées



Photos présentées à titre indicatif sans publicité ni contre publicité.



Converses, chaussures en toile, chaussures de loisirs, de mode vendues en rayon sport (semelles trop fines et/ou trop lisses).



Chaussures de skate (trop lourdes, ne tenant pas le pied).

# Note d'information pour faciliter le choix de CHAUSSURES ADAPTEES A LA PRATIQUE DE L'E.P.S AU COLLEGE...



Pour la santé, la sécurité et l'efficacité des élèves !!

- En EPS, la plupart des activités sollicitent fortement les muscles et articulations des membres inférieurs. Les activités sont variées, et pratiquées sur différentes surfaces.
- La chaussure est l'interface entre le sol et le corps, son choix doit être réfléchi pour **limiter les risques de blessure** qui sont :
  - Sur les sols durs, avec des chaussures possédant une *semelle fine sans amorti* suffisant, les ondes de choc répétitives vont se propager dans tout le corps pouvant occasionner tendinites, micro-fractures, douleurs dorsales voire maux de tête.
  - Sur les sols souples (stade, plein air), une *semelle sans relief* ou crampons va favoriser les glissades et les chutes (blessures, entorses).
  - Des *chaussures ne tenant pas bien au pied* ou *mal lacées* vont favoriser les risques d'entorse.
- Dans l'idéal il faudrait plusieurs paires adaptées chacune à l'activité, aux conditions climatiques et au terrain.

**Mais des chaussures multisport bien crantées suffiront en général.**



**ATTENTION !!! La mode se paie cher** : la marque et le look ne doivent pas être les premiers critères de choix. **La plupart des fabricants de chaussures de sport ont une gamme « sportwear » ou citadine absolument pas adaptée à la pratique sportive** (voir tableau ci-dessous). Souvent ces chaussures peuvent coûter jusqu'à 100 euros alors que beaucoup de magasins de soldes ou de déstockage proposent des modèles tout à fait convenables pour moins de 30 euros.

- Notez bien que les élèves se rendant en cours d'EPS avec des chaussures qui ne présenteraient pas les qualités requises seront notifiés d'un « **oubli de tenue** ». Plusieurs oublis entraînant une sanction scolaire (certes moins grave que des préjudices physiques liés à un mauvais équipement...).

Les professeurs d'EPS se tiennent à la disposition des parents et élèves pour les aider dans leur choix s'ils le souhaitent.

**EN BREF ... EN BREF ... EN BREF ...**