

Chers parents,

j'ai pu remarquer cette année que beaucoup d'enfants pratiquaient l'EPS avec des chaussures inadaptées (semelles plates, chaussures de ville, sans amorti...). Cela peut conduire à des douleurs articulaires ainsi qu'à des blessures. Vos enfants sont en pleine croissance et il est donc très important de protéger leurs articulations ainsi que leurs appuis plantaires.

Je me permets donc de vous donner quelques conseils pour le choix des chaussures de sport de votre enfant pour la rentrée prochaine. Attention la marque ne garantit pas la qualité de la chaussure ni sa fonction sportive !

Une bonne chaussure de sport pour l'EPS c'est une chaussure avec :

- ✓ Une semelle qui permet d'amortir les chocs
- ✓ Une semelle suffisamment souple permettant ainsi une plus grande liberté dans les mouvements
- ✓ Une semelle crantée et stable pour ne pas glisser et pour maintenir l'articulation de la cheville
- ✓ Avec des lacets faits ou à scratch pour ceux qui ne savent pas faire leurs lacets
- ✓ A la bonne taille du pied de l'enfant

A titre d'exemple :

Chaussures sportswear **A PROSCRIRE** :



Chaussures de sport **A PRESCRIRE** :



Je ne conseille aucune marque, vous pourrez trouver de bonnes chaussures à partir de 15 euros à Décathlon ou à Go Sport. Faites attention toutes les chaussures vendues dans ces magasins ne sont pas forcément destinées à une utilisation sportive ! Il est donc préférable de demander conseil aux vendeurs si vous avez des doutes, précisez bien que c'est pour les cours d'EPS !

Enfin, je conseille des chaussures de running car elles remplissent l'ensemble des critères et sont surtout très polyvalentes pour toutes les activités physiques et sportives proposées sur l'ensemble de la scolarité.