

## QU'EST-CE QU'UNE BONNE CHAUSSURE EN EPS ?

La question paraît futile mais néanmoins importante quand on voit avec quelles chaussures nos élèves pratiquent. Adolescents en pleine croissance, les chaussures adaptées permettent le respect de leur **INTÉGRITÉ PHYSIQUE**.

Une chaussure de sport est une chaussure :

- avec une semelle suffisamment épaisse pour amortir les chocs
- avec une voûte plantaire soutenue
- avec un bon contrefort (rigidité de la chaussure au niveau du talon)
- pas trop lourde

La marque n'a aucune importance.

Les photos ci-dessous présentent des exemples de chaussures « sportwear » **inadaptées pour l'EPS** :



semelle fine  
aucun amorti



semelle plate  
pas de soutien de la voûte



toile souple  
aucun maintien du pied



pas de contrefort :  
mauvais maintien  
du talon (acceptées en  
athlétisme uniquement)



trop lourde

### **ADAPTEES POUR L'EPS :**



Type running



Type tennis



Type multisport

### **AVEC UN LACAGE ADAPTE :**

- un lacage serré sur toute la longueur de la chaussure
- des lacets noués **sur** la languette



Lacets pas attachés



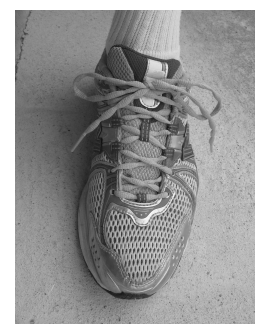
Lacets pas serrés



Lacets mal attachés  
Ça abîme le tendon



Maintien de l'avant-pied uniquement



**SEUL BON LACAGE**

Rappel : nous ne demandons pas une paire réservée à l'EPS. L'élève peut les avoir au pied toute la journée le jour de l'EPS. Par contre, elles doivent être parfaitement propres pour une pratique dans le gymnase (à prendre en compte lorsqu'il pleut par exemple).