

# LE GUIDE DE LA BONNE PAIRE DE CHAUSSURES EN EPS

**Qu'est ce qu'une bonne chaussure de sport ?** La question paraît futile mais néanmoins importante lorsque l'on voit avec quels types de chaussures nos élèves pratiquent en EPS. Depuis plusieurs années nous avons assisté à une dérive due à la mode des chaussures sportswear inadaptées à la pratique sportive. Voici quelques conseils afin de s'équiper correctement.

Nos élèves sont en pleine croissance, afin de **préserver leurs articulations** et leur apporter **confort** et **sécurité** dans la pratique de l'EPS, les chaussures doivent respecter les critères suivants :

- Une semelle suffisamment épaisse et souple pour amortir les chocs
- Une voûte plantaire soutenue
- Une chaussure assez haute pour un bon maintien de la cheville
- Un bon contrefort (rigidité au niveau du talon)
- Pas trop lourde

La marque n'a aucune importance. Sans volonté de pub ni de contre-pub, voici quelques exemples de chaussures afin d'illustrer les explications.

## INADAPTEES POUR L'EPS :



Semelle fine  
aucun amorti



Semelle plate/lisse  
pas de soutien de la voûte



Toile souple  
aucun maintien



Trop rigide  
pas de confort

## ADAPTEES POUR L'EPS :



Type running



Type tennis



Type multisports

## AVEC UN LACAGE ADAPTE :

- Un lacage serré sur toute la longueur de la chaussure
- Des lacets noués sur la languette

**IMPORTANT :** Lors de la pratique à l'intérieur du gymnase nous demandons aux élèves d'apporter obligatoirement **une paire de baskets propres réservées à l'EPS** qu'ils chausseront dans le vestiaire juste avant le cours.