

Comment choisir ses chaussures de foot ?

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football.

Une bonne paire de chaussures permettra à votre enfant d'éviter les blessures et de donner le meilleur de lui sur le terrain.



Quelle paire de chaussures acheter ?

- Des chaussures à la bonne pointure !
Prenez le temps de les essayer, de préférence avec des chaussettes de foot qui sont plus épaisses que celles de ville, et en fin d'après-midi, les pieds étant alors plus gonflés que le matin.
- Des chaussures à la fois rigides à l'arrière pour le maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.
- Des chaussures avec des crampons adaptés.

Les différents types de crampons et leur utilisation

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| ● Crampons « vissés » | ▶ Terrain gras ou humide |
| ● Crampons « moulés » | ▶ Terrain sec ou dur |
| ● Crampons « stabilisés » | ▶ Terrain synthétique |

- Il n'est pas utile d'acheter ces 3 types de chaussures lorsque l'on est débutant. Les **chaussures de football avec crampons « moulés »** sont les plus adaptées pour les enfants de 7-12 ans, car elles sont fiables, simples d'utilisation et peu coûteuses.

C'EST BON A SAVOIR !

Pour l'entretien des chaussures de foot, il est recommandé :

- De les laver après chaque match et entraînement.
- De les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison.
- De les cirer ou de les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir.

Un bon entretien permet aux chaussures de durer plus longtemps.