

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.

Une chaussure de sport est une chaussure :

- avec une semelle suffisamment épaisse pour amortir les chocs,
- avec la voûte plantaire soutenue.
- avec des lacets faits
- et propre voire passée à la machine à chaque vacances. (rappel que nous ne demandons pas une paire de chaussures supplémentaire mais celles portées doivent être propres avant l'entrée dans le gymnase)

Aucune marque de chaussure n'est souhaitée plus qu'une autre et peu importe la marque. Celles présentées sur ces photos sont juste un exemple parmi tant d'autres...



Ces chaussures ont soit une semelle trop fine, soit la semelle est plate avec aucun soutien de la voûte plantaire. Ce sont des chaussures « sportwear » et non des chaussures de sport ...

INADAPTEES POUR L'EPS !!!



Ces chaussures type running ou indoor (pour le gymnase) ont une bonne semelle amortissante et souple ...

ADAPTEES POUR L'EPS !!!

Enfin nous portons notre attention sur le fait qu'il faut faire ses lacets en cours d'EPS pour que les chaussures restent solidement attachées au pied et ainsi prévenir les éventuelles entorses de la cheville. Les lacets sont là pour être faits et non pour être rentrés dans la chaussure.