



FAIRE SON SAC ET BIEN S'ÉQUIPER

→ CONSTAT & ENJEUX

Souvent, les parents de jeunes footballeur(euse)s n'ont pas connaissance **du matériel et des chaussures nécessaires pour s'entraîner** dans les meilleures conditions. Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures bien lacées et adaptées à sa morphologie.



MISSION DE L'ÉDUCATEUR(TRICE)

Conseiller les parents et licencié(e)s sur les chaussures et le matériel les plus adaptés aux besoins de l'enfant, au type de terrain et aux conditions climatiques.



→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ? »
- « Je vérifie que mes chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure »

→ FICHES À VOIR

- « Comment choisir son équipement »
- « L'art de bien faire ses lacets »

→ RECOMMANDATIONS

Faire passer ces messages au début des premiers entraînements. Profitez des premières prises de contact (idéalement lors de l'inscription) avec les parents pour leur donner la fiche « Comment choisir son équipement ».



COMMENT CHOISIR SON ÉQUIPEMENT

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football. Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

QUELLE PAIRE DE CHAUSSURES ACHETER ?



- 1** | **Prendre des chaussures à la bonne pointure !**
Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés.
- 2** | **Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien,** rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.
- 3** | **Acheter des chaussures avec des crampons adaptés :** les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiabes, simples d'utilisation et peu coûteux).

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CRAMPONS ET LEUR UTILISATION



Crampons « vissés »
Terrain gras ou humide



Crampons « stabilisés »
Terrain synthétique



Crampons « moulés »
Terrain sec ou dur

Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

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

Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques (coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid).



LA COMPOSITION D'UN SAC DE FOOTBALL



Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.



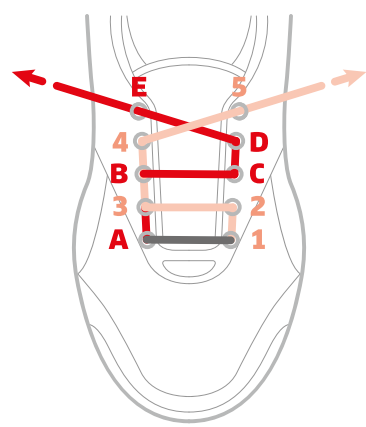


L'ART DE BIEN FAIRE SES LACETS

Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

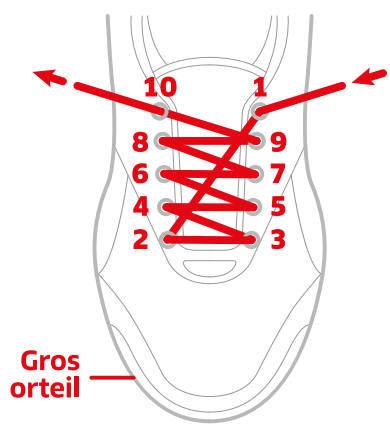
LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE LAÇAGE

Pied large



Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).

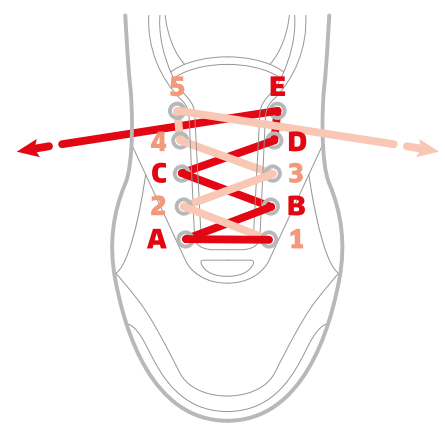
Pied étroit



Gros orteil

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussures en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).

Laçage spécial confort



Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).

C'EST BON À SAVOIR

- Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.
- Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression.

