



## Mon Sac de Foot



Le sportif, et en particulier le footballeur, prépare fréquemment son sac de sport. Cet acte qui paraît anodin prend pourtant en compte de nombreux paramètres : la saison, prévisions météorologiques, connaissance du lieu de match, type de terrain, etc....

Avant chaque entraînement ou match je prépare mon sac et **ce n'est pas à mes parents de le faire** ;-) ... cela reste un moment important. Ne rien oublier dans cet acte rituel et constituer le contenu de ce dernier de manière chronologique, des pieds jusqu'à la tête :

- Chaussures : veillez à utiliser les plus adaptés (voir la fiche comment choisir mon équipement) et évidemment je les nettoie à chaque utilisation
- Protège-Tibias
- Une paire de chaussettes de foot qui cache les protèges tibia et les maintiens
- Short et maillots de foot classiques pour les entraînements et équipements du club pour les matchs
- Une bouteille d'eau
- Pour ceux qui prennent une douche (claquettes de bain, serviette, shampooing, gel douche...)
- Et quand il fait froid, pensez à :
  - Un survêtement (pantalons + veste + petit collant
  - Maillot de corps supplémentaire, ou petite polaire.
  - Bonnet, gant et cache col si possible

En conclusion, pour devenir un vrai footballeur la préparation du sac est indispensable :

- Je dois apprendre à faire mon sac moi-même
- Je m'en occupe bien avant de partir et pas à la dernière minute
- J'en prends soin partout où je vais
- Quand je rentre à la maison c'est moi qui le vide



**N'hésitez pas à diffuser cette fiche à nos jeunes joueurs et à en discuter avec eux**

<http://fc-annoëullin.footeo.com/>

# 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 ?

### 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.



**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.

### Acheter des chaussures avec des crampons adaptés :

les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (faibles, 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

## La composition d'un sac de football

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



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