



L'équipement du jeune footballeur

L'équipement du footballeur, qu'il soit 'jeune pouce' ou 'confirmé', doit être pris au sérieux pour sa sécurité, son hygiène et son plaisir. Petit tour d'horizon proposé par le FCO Chandieu sur la composition idéale du sac d'un 'parfait footballeur'.

Le sac

Un sac de sport simple mais fonctionnel est proposé par le club dans sa boutique virtuelle. Trois tailles sont disponibles, adaptées à la catégorie du joueur. Sensibilisez-le à l'entretien de son équipement : il faut qu'il aère son sac dès le retour à la maison et qu'il nettoie ses chaussures notamment après les matches sur terrains gras ou en cas de pluie. N'hésitez pas à demander conseil à son éducateur.

La chaussure de foot

La chaussure protège au départ le pied de votre enfant (**crampons moulés, pas de crampons vissés alu !**). Il faut donc choisir une paire de bonne qualité pour préserver ses pieds. Il est également important de choisir les bonnes semelles en fonction de la surface du terrain sur lequel votre enfant a coutume de jouer (herbe pour le FCOC, terrain stabilisé ou synthétique). De nombreux modèles existent à des prix accessibles dans les magasins de sport. Pensez à essayer les chaussures avec une vraie chaussette de football, plus épaisse que les chaussettes classiques

Les protège-tibias

Cet équipement de protection est obligatoire pour la pratique du football, aussi bien pour les rencontres du samedi que pour les entraînements : un mauvais coup, même involontaire, est très vite pris et le protège tibia permet d'absorber la force du choc.

La tenue

Il faut également équiper votre enfant d'une paire de chaussettes, d'un short, d'un maillot pour les entraînements car ceux fournis par le club sont réservés pour les rencontres du samedi. En cas de pluie ou de froid, pensez également à mettre dans son sac un coupe vent et un sweat déperlant. S'il fait particulièrement froid, n'hésitez pas à ajouter dans son sac un collant pour protéger ses jambes, une paire de gants et un bonnet. Bien sûr, il est vivement conseillé de marquer au nom du champion chacun de ces éléments.

La boisson

Même si le club de Chandieu met à disposition des gourdes communes, il est vivement conseillé que le jeune joueur dispose d'une gourde ou d'une petite bouteille d'eau : il est indispensable qu'il puisse boire pendant l'entraînement et les rencontres (pas de boisson gazeuse).

L'après entraînement

A la fin de l'entraînement ou du match, la douche est obligatoire. Il faut sensibiliser votre enfant sur ce point essentiel, l'hygiène du sportif commence par la douche. Mettez donc dans le sac de votre enfant une trousse de toilette composée de shampoing, gel douche, peigne... N'oubliez pas, bien évidemment, la serviette de bain et une paire de claquette pour mettre aux pieds.

Ainsi paré, voilà le jeune football prêt pour ses premiers entraînements et ses premières compétitions sous le maillot du FCO Chandieu !