



Fiche récapitulative : faire son sac et bien s'équiper

La composition d'un sac de football :

Affaires obligatoires :

- Maillot de football
- Short de football
- Chaussettes
- Chaussures
- Protège-tibias
- Serviette de toilette
- Gel douche



Affaires fortement conseillées :

- Gourde
- Coupe-vent
- Gants
- Bonnet
- Pantalon

En fonction des conditions
météorologiques

Quelle paire de chaussures acheter ?

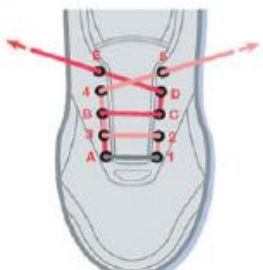
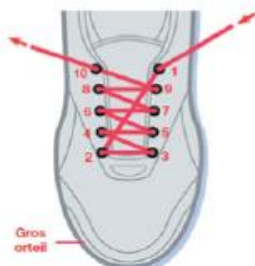

- Prendre des chaussures à la bonne pointure :
 - o Prendre le temps de les essayer, avec des chaussettes de football de préférence en fin d'après-midi (moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés).
- Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien :
 - o Rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souple au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.
- Acheter des chaussures avec des crampons adaptés :
 - o Les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7 à 12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).



Les différents types de crampons et leur utilisation :

Type de crampons	Terrains	Photos
Moulés	Tous types de terrains (essentiellement terrains secs ou durs)	
Vissés	Terrains gras et humides	
Stabilisés	Terrains synthétiques	

Les différentes techniques de laçage :

Pied large	Pied étroit	Laçage spécial confort
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).	Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure 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).	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 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.
- 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.

