

# Comment choisir ses chaussures de foot ?



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 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 (fiabes, simples d'utilisation et peu coûteux).

### Les différents types de crampons et leur utilisation

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| • Crampons « <b>vissés</b> »     | ▶ Terrain gras ou humide |
| • Crampons « <b>moulés</b> »     | ▶ Terrain sec ou dur     |
| • Crampons « <b>stabilisés</b> » | ▶ Terrain synthétique    |

### 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.