

# Comment choisir son équipement

U6  
U9

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 (fiables, 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.



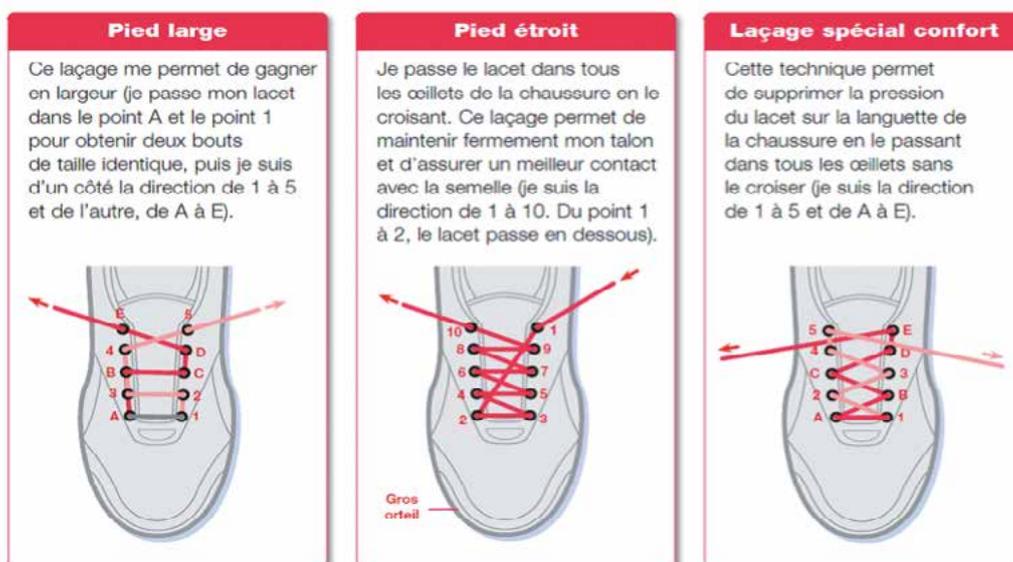
**Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques**  
(coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)

# L'art de bien faire ses lacets

U6  
U9

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 :



### 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