

Chaussures d'éducation physique adéquates

Stéphanie Lévesque, éducatrice physique CSDN

Ce qu'il faut savoir :

Lors des cours d'éducation physique, votre enfant sera amené à développer ses habiletés motrices. C'est-à-dire, qu'il va courir, sauter, grimper, faire des changements de direction, ramper et bien plus!

Il devient donc essentiel que la chaussure de sport de votre enfant soit bien adaptée à tous ces défis qui l'attendent!

Une chaussure sécuritaire devient donc primordiale pour éviter les blessures et permettre à l'enfant de bouger à son aise.

L'espadrille devient donc le meilleur choix !



Comment choisir!

Il est vrai que le choix peut être difficile à faire. Il y a tant de marques et tant de modèles! Une bonne chaussure d'éducation physique n'est pas obligée d'être dispendieuse, cependant, elle doit répondre à certains critères :

Pour un bon choix, les souliers doivent :

Avoir une semelle assez épaisse et rigide.

Une bonne semelle de sport est plus épaisse sur le talon, permettant d'absorber le choc des sauts et ainsi, éviter les blessures articulaires.

Avoir des semelles adhérentes et non marquantes

Une semelle de caoutchouc à rainures permet d'éviter de glisser. De plus, évitez les semelles noires, car elles marquent souvent la surface du gymnase!

Monter suffisamment haut pour maintenir la cheville et avoir des lacets

Cela permettra de soutenir la cheville lors des impacts et des changements de direction. Pour les lacets, la pratique des boucles aidera au développement de l'autonomie !

Quelques exemples de chaussures à éviter :



Les ballerines, les chaussures de type «slip on» et les chaussures d'eau :

Malgré que ces chaussures soient très confortables dans la vie de tous les jours, elles ne répondent à aucun critère d'une chaussure de sport sécuritaire et leurs semelles sont très glissantes sur la surface du gymnase.

Bref, elles n'ont aucun support pour la cheville et une faible semelle pour amortir les chocs.

À éviter!



Les souliers de rue et de type «skate»

Ces souliers sont très à la mode chez les jeunes, cependant, ils sont souvent trop larges pour le pied et la semelle est souvent lisse et mince.

De plus, il n'est pas rare que ces chaussures se retrouvent à voler dans le gymnase suite à un botté au soccer.

Donc, pour le support, on repassera!

À éviter!



Et la grande gagnante : La chaussure de type espadrille :



Voici quelques exemples d'espadrilles répondant aux critères d'une chaussure sécuritaire et adaptée pour les activités en gymnase!

Même si les chaussures à velcros sont bien tentantes, optez pour les lacets! Toutefois, votre enfant doit pouvoir attacher ses **souliers sans aide**. Pratiquez avec lui pour qu'il devienne champion des boucles.

Attention, les lacets des nouvelles espadrilles sont souvent lacés à l'envers. Le lacet doit être enfilé de l'intérieur vers l'extérieur.



À vos marques, prêts,
BOUGEZ!

