

Message de l'équipe EPS de GERSON à l'attention des familles.







Voici quelques propositions pour choisir les chaussures de vos enfants en EPS, afin d'assurer conjointement : confort, performance et prévention des risques articulaires notamment au niveau des chevilles et des genoux.

Privilégier les chaussures dites « running » ou « training / tennis »

Lors d'une pratique sportive polyvalente les running seront plus légères aussi plus fragiles mais très agréables, les Training/Tennis seront plus robustes et résistantes.

Caractéristiques appréciées : les semelles ne sont pas plates (**creux ergonomiques au niveau de la voûte plantaire, relevée vers l'avant du pied**), elles sont plutôt légères et facilement déformables à l'appui.

Voici quelques exemples :

		
		
Kalenji 35 euros	Asics Gel de 45 à 75 euros	Nike defi : 46 euros

Les modèles à PROSCRIRE

Les basquettes de mode « sport wear » souvent appréciées par vos enfants par leur design mais peu enclines à leur assurer confort, performance et sécurité articulaire lors d'une pratique sportive polyvalente.

Caractéristiques néfastes : chaussures souvent lourdes, **semelles plates et très peu déformables**, obligeant de poser le pied plat lors des appuis, toujours plus onéreuses, etc.

Quelques exemples :

			
			
Nike court : 80 euros minimum	Adidas Stan Smith : 80 euros minimum	Vans tout modèle : 80 euros minimum	Basquettes montantes toutes marques : 90 e minimum

- Ces modèles et ces prix sont pour adultes en mai 2024. Ils sont bien sûr déclinables en taille enfant.