



LE SPORT A GERSON

Chers parents,

Dans le cadre des cours d'EPS, il est important de porter une tenue qui permet de bouger librement et de se sentir à l'aise. Il est également important d'avoir des chaussures adaptées 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 baskets de mode « sportswear » 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	Baskets montantes toutes marques : 90 euros minimum

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

Nous vous prions de croire, chers parents, à nos sentiments dévoués,

Les professeurs d'EPS

Colombe de Ternay
Adjoint des Premières

Maxime Roy
Adjoint des Terminales

Virginie Maury
Responsable du Lycée

Philippe Person
Chef d'établissement