

Pourquoi des chaussures de sport adaptées à la pratique sont-elles importantes en EPS ?

- Limiter le plus possible les effets traumatisants des chocs avec le sol lors des courses, sauts, réceptions : douleurs musculaires, douleurs articulaires (notamment au niveau des genoux et du dos). Rechercher légèreté et souplesse pour moins de fatigue. ➡ **Rôle préventif** afin de limiter les **douleurs** et les risques d'**usures** ou de **déformations** (période de croissance).
- Assurer une bonne adhérence lors des déplacements, notamment lors de changements importants de vitesses ou de directions. ➡ **Rôle sécuritaire** afin de limiter les risques de **blessures**.

Des chaussures de sport conformes seront donc obligatoires en cours d'EPS



Semelle épaisse à l'avant du pied

Voute plantaire marquée

Semelle épaisse au talon pour un bon amorti

Type de chaussures adaptées et exigées en cours d'EPS :

Running ou Multisports



Type de chaussures non admises en EPS :

