

# Bien choisir ses chaussures de football



*Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football. Pour le match et l'entraînement, il est essentiel de choisir la bonne paire de chaussures afin d'éviter les blessures. Il est aussi important de savoir les lacer et de bien les entretenir.*

Pour être sûr de faire le bon choix il faut :

- **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 plus gonflés.

Si vous prenez des chaussures trop petites, cela va se ressentir au niveau des ongles et des frottements. Lorsqu'on court, le pied a tendance à s'avancer dans la chaussure. Or, avec une chaussure trop petite ou trop courte le risque d'hématomes (poches de sang qui se fixent sous l'ongle à force de la répétition des frottements) est plus grand. Il peut y avoir également tout un tas de lésions au niveau de l'ongle susceptible de provoquer un ongle cassé voire des champignons. Une chaussure trop petite c'est un pied qui bouge moins bien.

A l'inverse, si vous prenez des chaussures trop grandes vous aurez un pied moins bien maintenu. Vous serez obligé de serrer la chaussure, ce qui va compresser certains muscles, artères ou petites veines. Cela va aussi se répercuter sur les appuis, les changements de direction, les phénomènes de rotation ou d'accélération. La conséquence sera un manque de fiabilité dans les mouvements.

Il ne faut pas que les orteils butent au bout. De préférence, mieux vaut laisser entre 0,5 et 1 cm au bout.

- **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 :** C'est surtout le type de pelouse qui va déterminer le choix des chaussures.

À l'extérieur, **si la surface de jeu est grasse** (c'est souvent le cas l'hiver), il est préférable d'opter pour des chaussures à **crampons vissés**. Ce modèle est équipé de six crampons, quatre derrière et deux devant. Ces deux derniers sont légèrement plus longs que les autres. En essayant la paire, vous ne devez pas sentir le crampon en contact avec la plante du pied. Si c'est le cas, cela signifie que la semelle n'est pas d'assez bonne qualité.



Vous pouvez aussi utiliser des semelles à **crampons lamelles**. Elles comportent de 8 à 10 crampons moulés et procurent un confort et une accroche supérieurs aux crampons classiques. Leurs crampons sont plus longs et plus fins que ceux destinés aux terrains secs.

Pour plus de confort et d'accroche, choisissez des modèles avec une zone de flexion sous l'avant du pied.



Vous pouvez également choisir des crampons moulés si le terrain n'est que légèrement humide mais assurez-vous que la stabilité est suffisante et que vous n'allez pas glisser à chaque changement d'appuis.

Les **crampons moulés** sont donc plutôt indiqués sur **terrain sec ou dur**. Vous obtiendrez ainsi plus d'accroche avec le terrain et aurez plus d'aisance à changer de direction. Si vous optez malgré tout pour des chaussures à crampons vissés, optez pour les crampons les plus courts possibles (13 mm) et si possibles en caoutchouc ou en nylon plutôt qu'en aluminium.



Les chaussures multi crampons sont idéales pour les surfaces synthétiques, stabilisées ou gelées... elles sont en caoutchouc cranté ou munies de picots sur toute leur surface.



Si vous jouez à l'intérieur, vous pouvez également opter pour des chaussures de handball qui s'adaptent bien à la surface.



**Quel que soit le terrain les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).**

À chaque renouvellement de paires de chaussures, il est conseillé de ne pas abandonner d'un coup son ancienne paire pour la nouvelle. Il est préférable de vous laisser un temps d'adaptation. Par exemple, si on s'entraîne trois fois par semaine, la première semaine on va la mettre une fois, la deuxième semaine deux fois pour finir par la mettre tout le temps. Par précaution, il est conseillé d'utiliser les nouvelles chaussures aux entraînements pour commencer et ce, afin de les adapter aux pieds.

### **Cuir ou synthétique ?**

Le choix est difficile. Le synthétique est utilisé sur de très nombreux modèles car il est très apprécié pour sa facilité d'entretien et sa résistance. Certaines personnes trouvent cependant que le synthétique diminue la sensation au niveau du toucher de balle.

Les chaussures en cuir, très souples épousent parfaitement la forme de votre pied et offrent un meilleur toucher de balle. La majorité des chaussures haut de gamme sont en cuir, le top étant le cuir Kangourou. En revanche, l'entretien est beaucoup plus délicat et elles sont moins résistantes que celles en synthétique.

Quel que soit votre choix, essayez toujours les chaussures avec des chaussettes pour être sûr que l'épaisseur ne vous gênera pas une fois les pieds sur le terrain.

### **Le prix :**

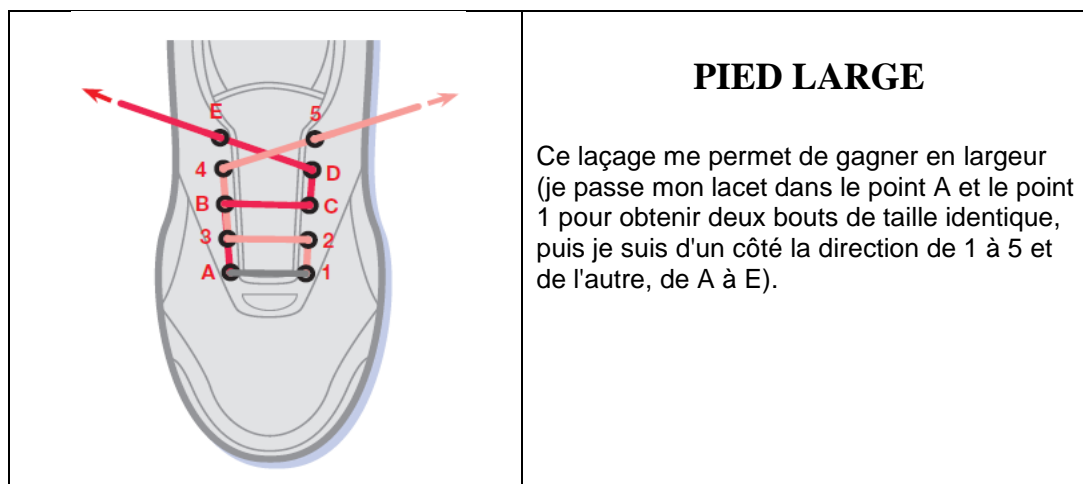
Le budget à prévoir pour une paire de chaussures dépend bien sûr de votre fréquence d'utilisation. Si vous ne jouez qu'une à deux fois par mois, voire moins, vous pourrez trouver votre bonheur à partir de 30 euros. En revanche, si vous jouez toutes les week-ends, voire plusieurs fois par semaine, mieux vaut prévoir au moins 50 euros si vous voulez que la paire dure toute la saison. Il est même plus prudent d'avoir deux paires, une avec des crampons moulés, un autre avec des crampons vissés, afin de vous adapter à toutes les conditions.

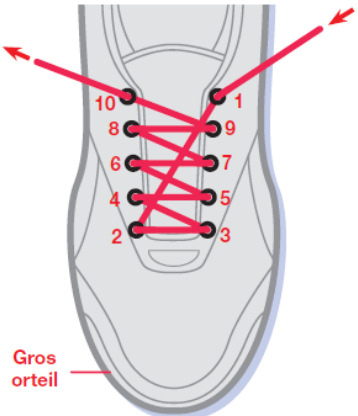
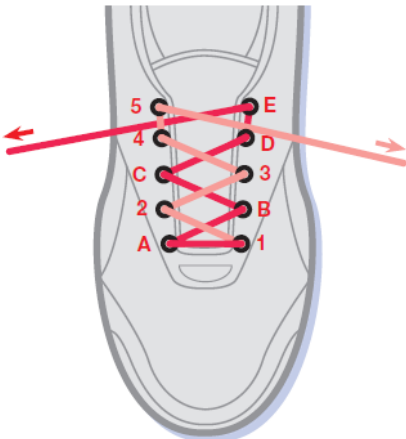
### **Précautions à prendre afin d'éviter les ampoules :**

Il faut distinguer deux choses : la préparation de la chaussure et celle du pied. Préparer sa chaussure, c'est l'élargir avant de jouer notamment aux endroits où l'on a l'habitude d'avoir des cloques. On peut, par exemple, la porter à la maison afin de la détendre un peu. Deuxième solution : travailler sur son pied, c'est-à-dire le protéger en mettant des straps aux endroits où ça a l'habitude de frotter. On peut également préparer sa peau en appliquant des crèmes anti-frottements spécifiques pour prévenir les ampoules éventuelles. Ces crèmes sont à utiliser en période creuse d'avant-saison car c'est à ce moment-là que la peau se déshabitue aux frottements.

### **Les différentes techniques de lacage :**

Pour le confort et la sécurité du joueur, il est indispensable que les chaussures soient bien lacées. Différentes techniques de lacage existent selon la forme du pied.



	<h3 style="text-align: center;">PIED ÉTROIT</h3> <p>Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).</p>
	<h3 style="text-align: center;">LAÇAGE SPECIAL CONFORT</h3> <p>Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).</p>

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.**

### **3 conseils pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :**

- les laver après chaque match et entraînement, après avoir ôté la terre collée avec une brosse,
- les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison, après les avoir rempli de papier journal pour absorber l'humidité. Changer le papier dès qu'il devient trop humide
- les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir. Ceci permettra d'imperméabiliser les chaussures et éviter qu'elles craquent

En règle générale, évitez de mettre les chaussures près d'une source de chaleur ou dans la machine à laver avec une température trop élevée. Les mettre sur le radiateur après avoir joué risque de les déformer et de provoquer des petites lésions. Il faut donc toujours conserver les chaussures à l'abri de l'humidité

De plus, il faut les laisser respirer car on sent rapidement mauvais des pieds. Mieux vaut éviter les produits anti-odeurs dont on ne connaît pas la provenance car les allergies sont fréquentes.

Eventuellement investissez dans une seconde paire moins onéreuse pour les jours d'entraînement aux conditions climatiques exécrables.

Il serait bon de changer de paires de chaussures tous les ans.