



DOCUMENT D'INFORMATION – LES CHAUSSURES DE SPORT

Chers parents,

Voici quelques recommandations proposées par vos enseignantes en éducation physique et à la santé afin d'assurer la sécurité et le confort des élèves lors des moments d'activités physiques (récréations, cours d'éducation physique, etc).

Avant l'achat d'une nouvelle paire de chaussure, pensez qu'un enfant d'âge scolaire fait en moyenne 12 000 pas par jour (en marchant, en courant, en sautant, en grimant, etc.)

Une bonne chaussure de sport comporte certaines caractéristiques facilement identifiables :

- Une semelle souple, pour amortir les chocs, et antidérapante, pour éviter les blessures.
- Un système d'attache permettant l'autonomie de l'enfant et un ajustement adapté ; ni trop serré, ni trop ample.
- Un poids relativement léger pour être à l'aise toute la journée.

Le prix de la chaussure n'est pas un indicateur de confort ou de qualité. Afin d'éviter l'apparition de blessures, misez sur ces recommandations, peu importe où vous comptez vous procurer des chaussures.

Nous vous souhaitons une magnifique saison estivale !

Mme Catherine et Mme Mylène
Enseignantes en éducation physique et à la santé