

# Les chaussures de sport

Le sport génère des microtraumatismes répétés pour les articulations porteuses (hanche, genou, cheville), notamment lors de la course à pied.

A chaque kilomètre de course, il y a environ 800 réceptions pied/sol avec 5 à 8 fois le poids du corps à chaque impact, alors que la pression est de 4 fois le poids du corps à la marche. Il est donc **INDISPENSABLE**, et davantage encore en période de croissance, d'avoir une bonne paire de chaussures de sport

Une bonne chaussure de sport est une chaussure :

- avec une semelle suffisamment épaisse pour amortir les chocs,
- avec la voûte plantaire soutenue.
- avec des lacets faits



## La tenue pour l'EPS

***A adapter selon les conditions météo***

Tshirt **et** sweetshirt (qu'on enlève dès qu'on a chaud)

Short et/ou legging et/ou survêtement

Des chaussettes de sport

Des chaussures de sport (pas les chaussures que l'on porte toute la journée)

Une petite bouteille d'eau ou une gourde marquée au nom de l'élève

## En cas de dispense d'EPS

- pour une semaine maxi (soit 2 cours au plus) : un mot des parents à montrer au prof d'EPS
- pour plus d'une semaine : une dispense médicale est obligatoire + remplir dans le carnet de bord (fiche jaune)

**RAPPEL** : Les cours d'EPS sont obligatoires. Les élèves dispensés doivent accompagner le groupe ou se rendre en étude (choix de l'enseignant selon le motif de la dispense) mais **ne sont pas autorisés à rentrer au domicile**