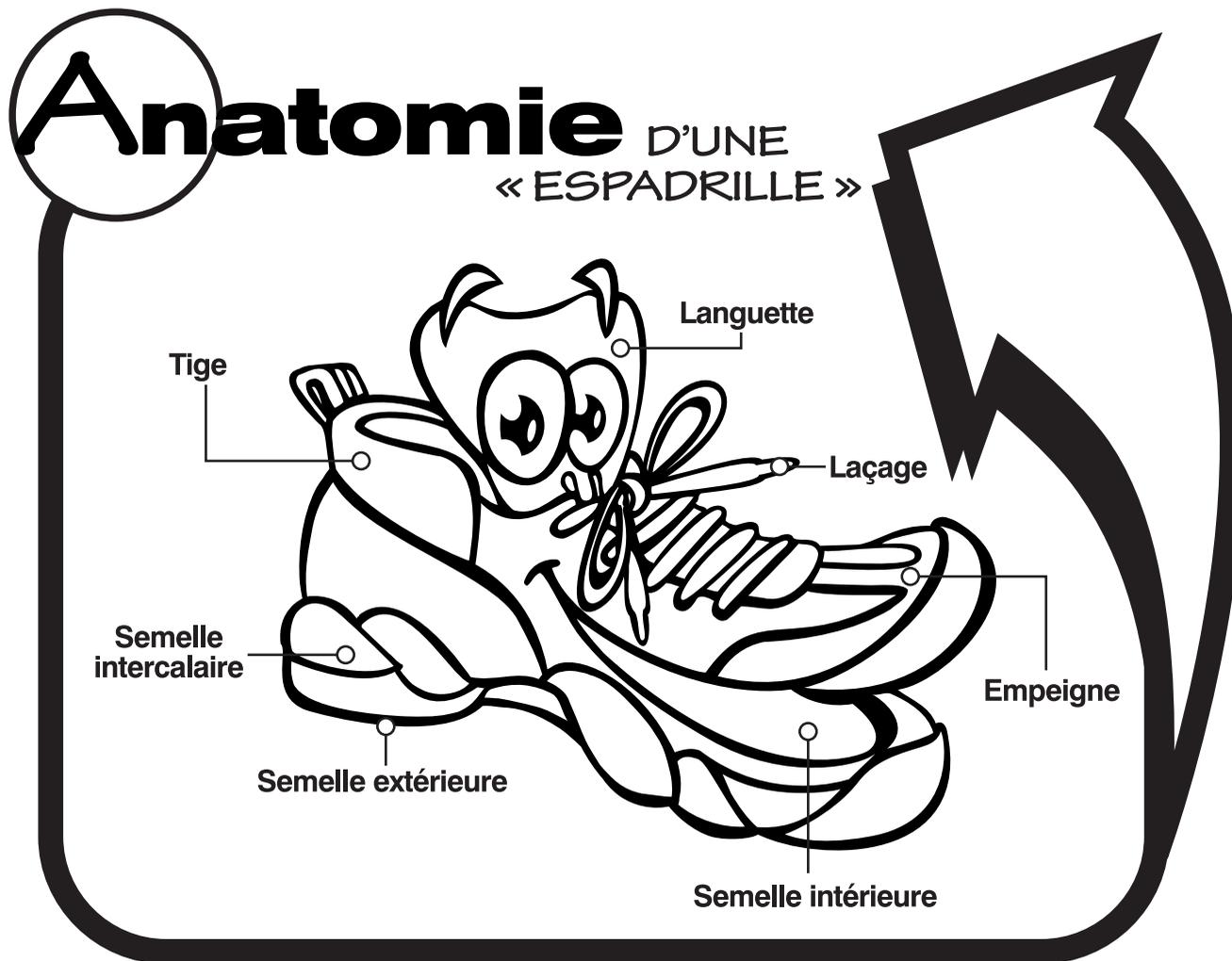


Depuis quelques années, la conception des

« espadrilles », chaussures utilisées pour la pratique d'activités physiques, a beaucoup évolué pour le bien, mais aussi pour le pire...

Les élèves commencent très jeunes à se préoccuper de la mode. Ils veulent des souliers de belle apparence qui font « chic » mais qui sont souvent inappropriés pour leurs besoins. On peut dire que la mode prend souvent le pas sur la sécurité et le bien-être des usagers. L'épaisseur des semelles n'a fait qu'augmenter et l'apparition de talons vient envenimer la situation. La FÉÉPEQ et ses

partenaires croient qu'il est urgent de renseigner les enseignants, les parents et les élèves afin qu'ils puissent faire un choix judicieux lors de l'achat ou de l'utilisation d'une paire « d'espadrilles ».



Fonctions d'une paire d'« espadrilles » :
stabilité et amortissement

Une chaussure doit maintenir le pied dans une position stable et amortir les chocs lors de déplacements et d'arrêts brusques afin de réduire le risque de blessures.

Qualités d'une paire d'« espadrilles » :
adhérence et flexibilité

Cette chaussure doit aussi posséder des qualités d'adhérence et de flexibilité. Elle doit permettre au pied de se plier ou de pivoter quand la situation le demande et de bien adhérer aux différentes surfaces.

Moi
mes
« espadrilles »
sont :

Bien Adaptées



... à talons



... à crampons



... à semelle épaisse



... détachées

- Sautille sur un sol dur et non pas sur un tapis afin de voir si l'amortissement est adéquat.
- La semelle intercalaire doit amortir les chocs.
- La semelle extérieure doit être adaptée à la situation : plate pour le tennis, fortement rainurée pour le jogging, adhérente pour les activités pratiquées sur les planchers de bois.
- Plus on est lourd et plus le sol est dur, plus on doit avoir une semelle qui absorbe les chocs...