

Message aux parents concernant le choix des espadrilles de votre enfant pour les cours d'éducation physique

Chers parents,

Les éducateurs physiques de votre école prennent très au sérieux la sécurité de votre enfant. Nous croyons que des espadrilles adéquates sont primordiales pour la pratique d'activités sportives.

Il est important de bien choisir le modèle d'espadrilles selon les besoins de votre enfant (type de pieds, temps d'utilisation, etc.).

On sait que des espadrilles de type «skate» ou des espadrilles «de ville» en toile tout évasées et sans support, ou ayant une infime semelle ne sont pas faites pour courir, sauter, faire des changements de direction rapide ou frapper un ballon.

Cette préoccupation vient du fait que nous constatons de nombreuses blessures, produites à court et à long terme, aux articulations de vos enfants. Une des causes serait l'usage de mauvaises espadrilles portées lors d'activités sportives.

Les espadrilles préconisées doivent comporter les éléments suivants :

- **de bons coussinets d'absorption dans la semelle (chocs répétés) ;**
- **un bon support pour la cheville (stabilité et éviter les entorses) ;**
- **comporter une semelle antidérapante, résistant à l'abrasion.**

Pour la pratique de plusieurs activités physiques, la chaussure multisports est un excellent choix. Pourvue d'une bonne stabilité latérale et de coussinets plus convenables au niveau du talon et de la plante des pieds, la chaussure multisports encaisse tant les sauts et les chocs répétés que les déplacements latéraux.

Nous aimerions ajouter que nous n'insisterons jamais assez auprès de votre enfant pour qu'il comprenne que lors de pratique d'activités sportives, les espadrilles doivent être **bien** lacées!!

Merci de votre grande collaboration !

Les éducateurs physiques de l'école