

## **Conseils pour l'achat des chaussures de basket**

### **Généralités**

- Les entorses de la cheville représentent une grosse majorité des accidents de Basket.
- Il faut savoir que l'enfant présente une hyper laxité naturelle, c'est-à-dire que ses ligaments sont plus souples. En conséquence, l'entorse de l'enfant est plus rare et il faut se méfier d'une fracture associée lors d'une entorse avant la puberté.
- S'il existe des douleurs des pieds, il est préférable de prendre un avis spécialisé auprès d'un podologue, ou de son médecin. Dans ce cas, venir consulter en amenant ces chaussures de basket.
- Avoir des chaussures de ville à semelles souples permet de faire travailler davantage l'avant du pied
- La « vie » d'une chaussure de basket pour la pratique du basket peut être estimée à un an avec 1 entraînement et un match / semaine.
- Les entorses à répétition sont un problème de pied et non de chaussure, donc consulter le médecin.
- Il ne faut pas acheter des chaussures de sport en fonction de l'état ou de l'usure de la chaussure de ville, car les points d'appuis sont différents.

*But de la chaussure : protéger la cheville et le pied*

### **Comment choisir ses Baskets :**

- Il existe plusieurs (3) hauteurs de chaussures de Basket. La hauteur de la chaussure dépend du tonus du pied. Une chaussure haute protégera une cheville faible.
- Choisir une chaussure avec une demi-pointure en plus, les chaussures lacées (droite et gauche).
- Tester avec des appuis « Baskets », c'est-à-dire en sautillant sur l'avant-pied.
- Vérifier l'intérieur des chaussures pour vérifier si des coutures peuvent blesser.
- L'importance de la connaissance en basket du vendeur est primordiale.
- La semelle de propreté (c'est-à-dire intérieure) doit pouvoir être enlevée pour mettre plus facilement un rajout de semelle, notamment au talon.
- L'Amorti arrière est très important, l'amorti avant freine la propulsion.
- Chez les femmes, le pied est plus étroit ; à ce jour, seule une marque propose des modèles adaptés au pied féminin.