

Comment bien choisir ses chaussures de football ?

Que vous soyez débutant ou pratiquant, certains critères sont importants dans le choix de vos chaussures de football.



Type de terrain

- ✔ **Gazon** : optez pour des chaussures à crampons vissés ou traction, qui permettront une accroche optimale.
- ✔ **Stabilisé** : optez pour les turf, mais si le terrain est vraiment dur, il faudra s'orienter vers une semelle multi-crampons.
- ✔ **Synthétique** : optez pour les chaussures à multi-crampons.
- ✔ **Indoor** : une semelle non marquante, type caoutchouc lisse ou une semelle turf sera parfaitement adaptée.



Semelle

- ✔ **Semelle à crampons vissés** : pour une bonne accroche sur gazon et sur terrain gras.
- ✔ **Semelle multi-crampons (moulé et traction)** : sont des crampons moulés de petites tailles, adaptés par temps sec et sur les terrains synthétiques.
- ✔ **Semelle turf** : pour l'entraînement elle sera un bon compromis entre confort, et adhérence sur terrain gelé ou indoor.
- ✔ **Semelle caoutchouc lisse** : indiquée pour le sport en salle (indoor).



La tige (matière)

La tige est la partie supérieure de la chaussure qui recouvre le pied jusqu'à la cheville. La matière qui la compose définit ses caractéristiques :

- ✔ **Tige synthétique** : légère et ne bouge pas dans le temps.
- ✔ **Tige cuir** : solide et se détend avec le temps.
- ✔ **Tige mesh** : apporte un confort au niveau de l'aération du pied, par temps chaud.



Le toucher de balle

- ✔ La qualité et l'épaisseur de la matière (synthétique ou cuir) optimiseront également le confort de jeu.
- ✔ Le laçage latéral, à l'inverse du laçage central, favorise les sensations et le toucher de balle.

Le conseil du coach

Favorisez l'essayage de votre chaussure avec des chaussettes de foot pour vous rapprocher des conditions de jeu.

Pour conserver vos chaussures en bon état :

- Lavez-les après chaque match et entraînement.
- Laissez-les sécher à l'air libre, évitez les radiateurs.
- Pour les modèles en cuir, pensez à les graisser régulièrement pour les assouplir.



Comment bien choisir ses chaussures de football ?

Que vous soyez débutant ou pratiquant, certains critères sont important dans le choix de vos chaussures de football.



Type de terrain

- ✔ **Gazon** : optez pour des chaussures à crampons vissés ou traction, qui permettront une accroche optimale.
- ✔ **Stabilisé** : optez pour les turfs, mais si le terrain est vraiment dur, il faudra s'orienter vers une semelle multi-crampons.
- ✔ **Synthétique** : optez pour les chaussures à multi-crampons.
- ✔ **Indoor** : une semelle non marquante, type caoutchouc lisse ou une semelle turf sera parfaitement adaptée.



La tige (matière)

La tige est la partie supérieure de la chaussure qui recouvre le pied jusqu'à la cheville. La matière qui la compose définit ses caractéristiques :

- ✔ **Tige synthétique** : légère et ne bouge pas dans le temps.
- ✔ **Tige cuir** : est solide et se détend avec le temps.
- ✔ **Tige mesh** : apporte un confort au niveau de l'aération du pied, par temps chaud.



Semelle

- ✔ **Semelle à crampons vissés** : pour une bonne accroche sur gazon et sur terrain gras.
- ✔ **Semelle multi-crampons (moulé et traction)** : sont des crampons moulés de petites tailles, adaptés par temps sec et sur les terrains synthétique.
- ✔ **Semelle turf** : pour l'entraînement elle sera un bon compromis entre confort, et adhérence sur terrain gelé ou indoor.
- ✔ **Semelle caoutchouc lisse** : indiquée pour le sport en sale (indoor).



Le toucher de balle

- ✔ La qualité et l'épaisseur de la matière (synthétique ou cuir) optimisera également le confort de jeu.
- ✔ Le laçage latéral à l'inverse du laçage central, favorise les sensations et le toucher de balle.

Le conseil du coach

Favorisez l'essayage de votre chaussure avec des chaussettes de foot pour vous rapprocher des conditions de jeu. Pour conserver vos chaussures en bonne état :

- Lavez-les après chaque match et entraînement.
- Laissez-les sécher à l'air libre, éviter les radiateurs.
- Pour les modèles en cuir, pensez à les graisser régulièrement pour les assouplir.



Comment bien choisir ses gants de gardiens ?

Le gant constitue la pièce maîtresse de l'équipement du gardien de but, 4 éléments fondamentaux doivent orienter votre choix.



Grip (surface qui recouvre la paume du gant)

Le choix du grip s'opère selon le contexte de jeu :

- ✔ **Plus la mousse (latex) sera épaisse** et tendre plus le gant sera confortable et "accrocheur"...En contrepartie, le gant sera exposé à une usure prématurée l'abrasion du ballon et du terrain détériore plus rapidement une mousse souple et sèche. Utiliser ce genre de gant pour les matches.
- ✔ **Les mousses plus dures** sont à préconiser pour les séances d'entraînement ou le foot en salle afin d'absorber les chocs des tirs à bout portant. De plus, certaines mousses ont des propriétés adhésives supérieures par adjonction de composants activés par l'eau les rendant plus efficaces par temps de pluie.
- ✔ **Enfin, il existe des mousses adaptées** à la pratique spécifique sur terrains stabilisés et synthétiques par l'injection de graphite dans le latex procurant une meilleure résistance à l'abrasion.



Maintien (poignet)

- ✔ D'une importance cruciale tant pour la sensation apportée en terme de confort que pour prévenir d'éventuelles lésions du poignet.
- ✔ Il peut être le prolongement de la paume lorsqu'il est en latex avec une entrée de la main en V pour plus d'aisance.
- ✔ Il sera de contention, que l'on pourra serrer à sa convenance avec une bande auto-agrippante afin d'ajuster parfaitement le gant comme une seconde peau.



La coupe

Il existe 3 coupes principales pour un gant :

- ✔ **REGULAR CUT (coutures positives ou extérieures)**: la plus courante, elle permet au gardien d'être à l'aise en lui offrant une assez grande surface de contact avec le ballon.
- ✔ **GUN CUT** : type de couture donnant au gant un aspect préformé légèrement concave (proche d'un gant de base-ball). C'est la coupe la plus efficace pour les prises de balle.
- ✔ **INSEAM CUT (coutures négatives ou intérieures)**: elle permet de jouer à plein l'effet "seconde peau" car elle enveloppe parfaitement la main et les doigts. Elle permet au gardien d'avoir des sensations tactiles très précises.



Dorsale

- ✔ C'est la partie du gant utilisée pour boxer le ballon lors des sorties aériennes ou pour dégager des 2 poings.
- ✔ Elle peut être doublée pour plus de confort ou disposer d'un dispositif anti-retournement des doigts amovible ou non.

Le conseil du coach

Pour choisir la taille de votre paire de gants, mesurez la circonférence de votre main (sans le pouce sous les phalanges) et reportez-vous à la grille de taille présente sur tous les emballages.

Pour l'entretien de vos gants, il est important, après chaque séance d'entraînement ou de match, de les laver avec du savon et de les laisser sécher à température ambiante et surtout pas au soleil ni au sèche-linge.



Comment bien choisir ses protège-tibias ?

Le but de tout footballeur est de marquer des buts ou de ne pas en prendre. Les joueurs ne sont donc pas à l'abri des chocs notamment lors des contacts qui ne visent pas toujours la balle.



Résistance

- ✔ C'est tout l'intérêt de cet équipement, protéger des coups portés aux tibias.
- ✔ Le protège-tibia est un bouclier face aux crampons de l'adversaire, il doit donc amortir les chocs frontaux et être résistant.
- ✔ La face extérieure sera constituée d'une coque en polypropylène ou en résine synthétique absorbant les chocs.
- ✔ La partie interne sera recouverte d'une mousse de haute densité pour amortir l'impact des chocs et rendre confortable le port du protège-tibia.



Poids

- ✔ Critère important pour le joueur qui parcourt de long en large le terrain pendant 90 minutes.
- ✔ Un poids raisonnable pour votre paire de protège-tibias serait de 300 g. Au-delà, attention à l'apparition de crampes.



Maintien

Un excellent maintien sur le mollet pendant le jeu est primordial. Une forme asymétrique étant la garantie que la coque épouse parfaitement votre tibia.

- ✔ Vous aurez aussi le choix entre des protège-tibias avec ou sans chevillère. La préconisation étant sans chevillère pour les entraînements et avec chevillère pour les matchs où l'engagement physique est plus rude.
- ✔ La bande velcro d'ajustement est un élément non négligeable quant au réglage précis de la position de votre protection.

Le conseil du coach

Vous déterminerez la taille de vos protège-tibias de la manière suivante :

Mesurez la longueur entre la cheville et le creux du genou (à l'arrière du genoux), notez le chiffre en cm.

Multipliez ce chiffre par 0,75 (75% de votre tibia doit être recouvert et non 100 %, ce qui provoquerait des problèmes de mobilité).

Vous obtenez ainsi la longueur idéal de votre protège-tibias.



Comment bien choisir son ballon de rugby ?

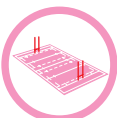
Le choix de votre ballon de rugby est important et pour cela certains critères sont à prendre en compte.



Niveau de pratique

Votre niveau de pratique influe directement sur la matière de revêtement de votre ballon :

- ✔ **Occasionnel ou débutant** : 2 à 3 couches de polycoton, de revêtement caoutchouc et de PVC, tolérance et polyvalence en toutes conditions.
- ✔ **Régulier** : 3 à 4 couches synthétiques, de revêtement caoutchouc, confortables pour la répétition des frappes et le contrôle des passes.
- ✔ **Confirmé** : 4 couches polyester, revêtement caoutchouc de qualité supérieure, procurent souplesse et comportement de jeu optimal : rebond, trajectoire et toucher.



Poste occupé à l'entraînement

- ✔ **Vous êtes à l'occasion ou systématiquement buteur, 2 critères devront orienter votre choix :**
Un revêtement de qualité permettant un transfert d'énergie entre la chaussure et le ballon pour améliorer la performance de la frappe.
Une valve située sur la couture sera la garantie d'un meilleur aérodynamisme (trajectoire et équilibre optimisé).
Cela assurera que le ballon ne s'écarte pas de sa trajectoire de tir.
- ✔ **Vous occupez un poste où le jeu de passe est votre priorité, le ballon devra être doté à la fois :**
D'un revêtement en caoutchouc de qualité (grip) permettant une meilleure accroche, la maîtrise de la passe et le contrôle de la réception du ballon. D'une construction interne constituée de plusieurs couches de polyester ou polycoton lui permettant d'être vivace et dynamique.



Taille

Pour prendre plus de plaisir dans le jeu, adaptez la taille du ballon à votre catégorie d'âge.

- ✔ **Pour les enfants jusqu'à 9 ans (minimes/poussins)** : prendre un ballon taille 3.
- ✔ **Pour les enfants entre 10 et 13 ans (poussins/benjamins)** : prendre un ballon taille 4.
- ✔ **Pour les enfants de plus de 13 ans (minimes/cadets/ juniors/seniors)** : prendre un ballon taille 5.

Le conseil du coach

N'oubliez pas l'équipement indispensable aux joueurs de rugby :

Protections (protège-dents, casques et épaulières) pour se prémunir des chocs.

Sous-vêtement respirant et/ou thermique pour un meilleur confort et pour lutter contre le froid.

Une paire de chaussures dont le nombre de crampons variera en fonction du poste occupé (8 ou 9 crampons pour les lignes avant et 6 crampons pour les arrières).



Comment bien choisir son ballon de handball ?

Le handball, comme dans de nombreux sports collectifs, le joueur demande une bonne maniabilité et un bon toucher tout en étant résistant selon l'environnement du jeu.



Taille

A chaque catégorie sa taille de ballon :

- ✔ **Enfant de moins de 8 ans (initiation) :** prendre un ballon taille 00.
- ✔ **Enfant de 8 à 12 ans (poussins/benjamins) :** prendre un ballon taille 0.
- ✔ **Enfant de 12 à 14 ans (minimes) :** prendre un ballon taille 1.
- ✔ **Pour les féminines à partir de 14 ans (minimes/cadettes/seniores) :** prendre un ballon taille 2.
- ✔ **Pour les garçons de 14 à 16 ans (cadets) :** prendre un ballon de taille 2.
- ✔ **Pour les catégories masculines de + de 16 ans (juniors/seniors) :** prendre un ballon taille 3.



Grip

Le grip (revêtement) est l'élément primordial pour réussir ses shoots, assurer ses passes et maîtriser ses dribbles.

De plus en plus de ballons incorporent une substance adhésive dans la couche de revêtement pour améliorer sa prise en main.



Surface

Le handball se pratique en intérieur ou en extérieur :

- ✔ **Indoor (parquet ou sol synthétique) :** optez pour un ballon en matière composite PU* qui permet de résister aux impacts répétés avec le sol et de rester souple même dans les salles les plus froides.
- ✔ **Outdoor (béton ou macadam) :** préférez un ballon résistant à l'abrasion en caoutchouc avec un revêtement PVC.

* Polyuréthane (plastique).

Le conseil du coach

Munissez-vous de genouillères qui vous protégeront du contact fréquent et des brûlures possibles sur sol abrasif.

Pour les femmes, il est impératif de porter un soutien-gorge de sport. Il limitera les mouvements de la poitrine et diminuera ainsi la tension des ligaments.



Comment bien choisir son ballon de football ?

Le choix de votre ballon de football est important et pour cela certains critères sont à prendre en compte.



Niveau de pratique

Votre niveau de pratique influe directement sur la matière du revêtement de votre ballon :

- ✔ **Occasionnel/débutant** : matière PVC*, vous apportera tolérance et polyvalence en toutes conditions.
- ✔ **Régulier** : matière synthétique PU*, vous apportera du confort pour la répétition des frappes.
- ✔ **Confirmé** : matière synthétique TPU*, vous procure souplesse et comportement de jeu optimal : rebond, trajectoire et toucher de balle.



Surface

On peut jouer au foot partout mais pas n'importe comment :

- ✔ **Gazon naturel et synthétique** : privilégiez la souplesse et une bonne rétention d'eau.
- ✔ **Terrain stabilisé** : optez pour un ballon avec revêtement caoutchouc.
- ✔ **Macadam** : le meilleur ami du footballeur urbain est le ballon en caoutchouc vulcanisé.
- ✔ **Indoor** : pour favoriser le jeu technique dans un petit périmètre, choisissez un ballon à faible rebond.
- ✔ **Plage** : optez pour la légèreté et le confort avec une sous-couche en mousse.



Taille

Pour prendre plus de plaisir dans le jeu adaptez la taille du ballon à votre catégorie d'âge :

- ✔ **Jusqu'à 10 ans** : U7-U9 : taille 3
- ✔ **Entre 10 et 13 ans** : U10-U13 : taille 4
- ✔ **Pour les plus de 13 ans** : U14 : taille 5

*PU : Polyuréthane *TPU : Thermo Polyuréthane *PVC : Polychlorure de Vinyle

Le conseil du coach

N'oubliez pas les accessoires indispensables au joueur de foot :

Textile respirant pour un meilleur confort que vous jouiez en plein air ou en salle.

Une paire de protège-tibias pour éviter les chocs et autres coups.

Une paire de chaussures dont la taille et la forme des crampons varieront en fonction de la surface sur laquelle vous jouez .

Une paire de gants si vous êtes gardien.



Comment bien choisir son ballon de basketball ?

Que vous pratiquiez en équipe ou que vous vous entraîniez seul, pour le choix de votre ballon, certains critères sont à prendre en compte.



Taille

A chaque catégorie son ballon :

- ✔ **Pour les enfants de moins de 7 ans (initiation) :**
ballon taille 3
- ✔ **Pour les enfants de 7 à 13 ans (poussins / benjamins) :**
ballon taille 5
- ✔ **Pour les féminines de + de 14 ans (minimes / cadettes / seniors) :** ballon taille 6
- ✔ **Pour les catégories masculines de + de 14 ans (minimes / cadets / seniors) :** ballon taille 7



Grip

Le grip (revêtement) est primordial pour réussir ses shoots, assurer ses passes et maîtriser ses dribbles.

Plus les rainures sont profondes, meilleure est la sensation dans la prise de balle.

La texture, la densité et les propriétés "adhésives" du grain du revêtement sont également des facteurs de qualité qui facilitent les gestes techniques.



Surface

On peut distinguer deux endroits pour jouer au basketball :

- ✔ **Indoor :** en salle sur parquet ou sol synthétique, optez pour un ballon en matière synthétique disposant de profondes rainures pour une prise en main optimale.
- ✔ **Outdoor :** sur terrain abrasif et dur, optez pour un ballon en caoutchouc pour sa résistance à l'abrasion et son comportement tolérant sur sol inégal.

Le conseil du coach

Quel que soit votre poste (meneur, allier ou pivot), il est important de bien vous chauffer, car le basket est un sport de déplacements multiples.



Comment bien choisir son ballon de volley-ball ?

Le volley-ball est le sport d'équipe le plus polyvalent. Il se pratique à l'intérieur comme à l'extérieur, permet la mixité et ne génère pas de contact avec l'adversaire.



Taille / poids

Il n'existe qu'une seule taille pour toutes les catégories d'âges, la différence se fait par rapport au poids du ballon :

- ✔ **De 6 à 11 ans (pupilles/poussins/benjamins) :** prendre 200/230 grammes.
- ✔ **De 12 à 15 ans (minimes/cadets) :** prendre 230/250 grammes.
- ✔ **A partir de 16 ans (juniors/espoirs/seniors) :** prendre 260/280 grammes.



Toucher

L'élément fondamental du ballon de volley-ball est son toucher.

La réduction du nombre de panneaux, l'injection d'une sous-couche en mousse, la composition du revêtement en matière composite de haute qualité favorisent le "moelleux" du ballon, amplifient les sensations tactiles et évitent, aux plus jeunes de se faire mal aux avant-bras.



Surface

Le volley-ball se pratique en intérieur ou en extérieur, 3 types de surface déterminent votre choix :

- ✔ **Indoor (parquet ou sol synthétique) :** optez pour un ballon en matière composite avec panneaux collés pour un meilleur comportement en terme de trajectoire et de toucher.
- ✔ **Outdoor (béton ou macadam) :** préférez un ballon résistant à l'abrasion avec des coutures et un revêtement PVC.
- ✔ **Plage (sable) :** adoptez un ballon avec une sous couche en mousse pour amortir le contact avec les avant-bras et procurant un meilleur toucher.

Le conseil du coach

Munissez-vous de genouillères qui vous protégeront du contact fréquent et des brûlures possibles sur sol abrasif.

Pour les femmes, il est impératif de porter un soutien-gorge de sport. Il limitera les mouvements de la poitrine et diminuera ainsi la tension des ligaments.

