



Saison
2013
2014

Quelle chaussure sur terrain synthétique



C'est une nouvelle saison, donc à priori vous allez investir dans une nouvelle paire.

1^{ère} règle: concernant le terrain synthétique, il ne faut pas chausser des chaussures avec des crampons aluminium qui sont strictement interdits.

Sachant que le synthétique est également plus abrasif que l'herbe, choisissez plutôt une chaussure cuir ou simili cuir, évitez la chaussure clinquante qui en "jette" mais avec laquelle vous n'aurez aucune maîtrise car la surface de contact est lisse.

Sur synthétique la surface est plane et donc le ballon roule avec moins de contrainte, donc plus vite et il faut plus amortir les passes que sur herbe. Il faut opter pour un petit cramponnage.

2^{ème} règle: Bannissez les crampons dit griffe ou à lamelles qui ne feront que vous freiner et entraineront des entorses(cheville, genoux). Les chaussures à lamelles sont à proscrire, elles augmentent de 80% les risques d'entorses du genoux ou de la cheville, en cas de torsion et favorisent le développement des tendinites.

Les chaussures multi crampons sont idéales pour les surfaces stabilisées, synthétiques ou gelées... elles sont en caoutchouc cranté ou munies de picots sur toute leur surface.

Chaussure multi crampons



Chaussure à lamelles



L'esthétique ou la
sécurité !

Article intéressant sur lequel je m'appuie: <http://www.irbms.com/chaussures-de-football-a-lamelles-blessures>

Chez Nike ou autre marques, l'appellation de la chaussure se termine par AG(Artificial Grass).

Chez Adidas ou Umbro, ils recommandent des chaussures avec beaucoup de tout petits crampons.

C'est très bien quand il ne pleut pas, mais dès qu'il pleut comme la chaussure ne pénètre pas, vous allez glisser.

Vous me direz, je ne n'ai pas forcément envie d'acheter des chaussures spécifiques, dans ce cas, si vous voulez avoir une chaussure polyvalente, à la fois synthé et herbe, optez pour des chaussures, quelque soit la marque, de type FG, **en évitant je vous le rappelle, les crampons en forme de griffes ou de lamelles.**





Quelle chaussure sur terrain synthétique



Chaussures de football
Adidas F5 Trx **Fg** ← **?????**

Nike Jr. HYPERVENOM Phelon **AG**
Chaussure de football pour gazon ...



2 Couleurs
Nike Jr Mercurial Victory IV **AG**
Chaussure de football pour terra ...



Nike Tiempo Legend IV **AG iD**
Chaussure de football gazon arti ...

Enfants Predator Absolado LZ TRX **FG** Boots



Saison
2013
2014

