



## GUIDE DES BONNES PRATIQUES EN SOCCER

### SOIS PRÊT POUR L'ACTION

Avec les nouvelles saisons qui s'amorceront sous peu, la fédération nous fait recommandation de quelques points particuliers. Nous aimerions porter votre attention sur les souliers à crampons en comparaison avec les souliers de terrain synthétique.

Voici un extrait :

*Avec la croissance du nombre de terrains synthétiques au Québec, un joueur de soccer élite devrait avoir dans sa trousse à souliers au moins une paire pour terrain synthétique et une paire pour le gazon.*

*Petite note sur les souliers à « lames », ce sont des crampons qui ne sont pas ronds, mais qui sont plus rectangulaires et sont aussi plus haut. Il est important de noter que les « lames » offrent plus de friction que les crampons ronds puisque leur surface est plus grande. Sur les terrains synthétiques, ces « lames » offrent un grand risque de blessures puisque le gazon ne s'arrache pas comme sur une surface naturelle, donc la surface résiste au crampon. Ceci met beaucoup de résistance sur les articulations du joueur (genou, cheville) et amplifie le risque de blessures. Il faut donc bien y penser avant de faire ce choix.*

Vous trouverez le guide complet des recommandations en suivant le lien ci-dessous.

<http://www.federation-soccer.qc.ca/media/files/outil-07-le-guide-des-bonnes-pratiques-en-soccer-lowres.pdf>

Bonne Lecture !

