

L'art de bien faire ses lacets

Il est indispensable que les chaussures de foot des joueurs soient correctement lacées pour éviter les blessures.

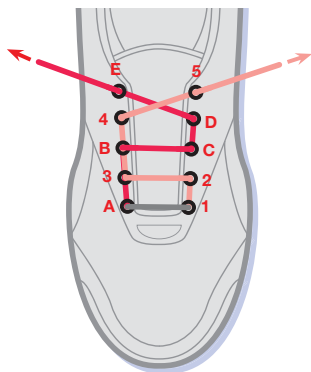
Il existe différentes techniques de laçage. Ces techniques varient en fonction de la morphologie du pied, à vous de voir celle qui convient le mieux.



Les différentes techniques de laçage

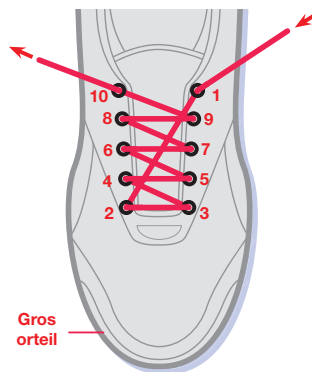
Pied large

Si vos pieds souffrent, lacez vos chaussures en zigzag. Ce laçage vous permettra de gagner en largeur. (Passer votre lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis suivez d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E)



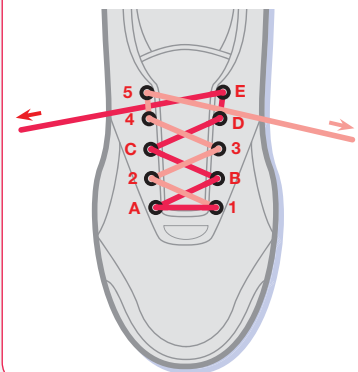
Pied étroit

Si vous avez le pied étroit, passez le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Elle permet de maintenir fermement votre talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle. (Suivre la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous)



Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser. (Suivre la direction de 1 à 5 et de A à E)



C'EST BON A SAVOIR !

Pour une meilleure surface de contact de la chaussure avec le ballon :

- faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud,
- dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

Pour avoir le pied correctement maintenu dans ses chaussures :

- taper son talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure pour que le talon soit bien positionné,
- passer vos lacets autour de votre chaussure de foot.



Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression.



Fondation
du Football
ASSOCIATION
DE PRÉFIGURATION