

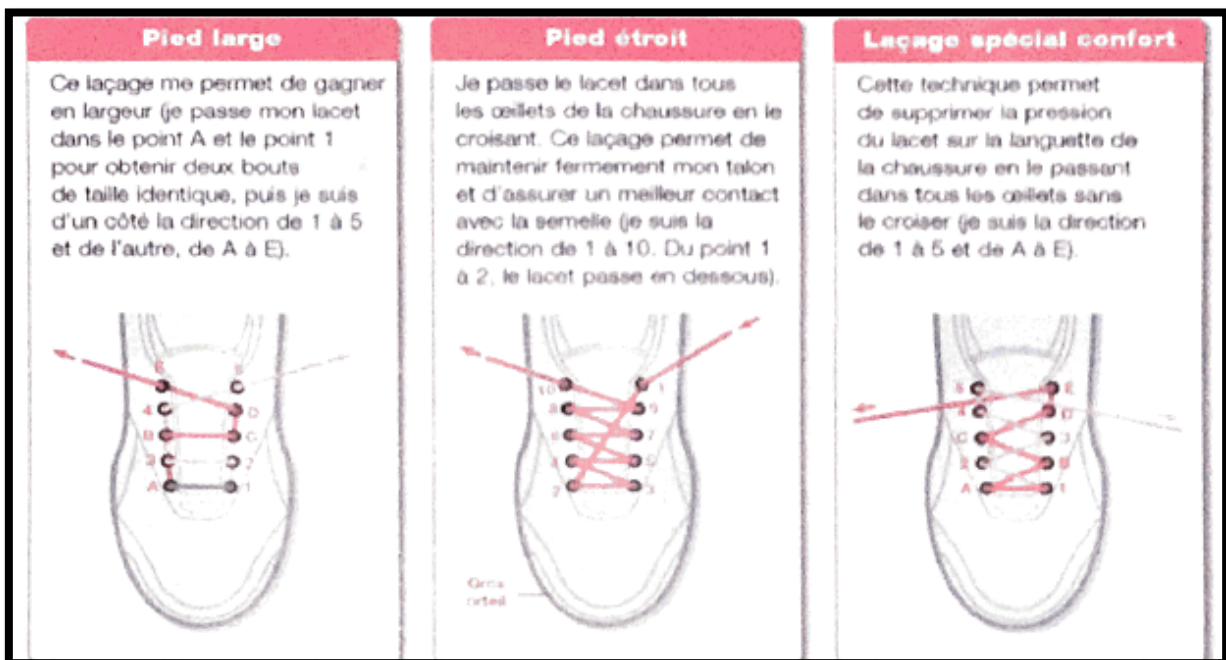


### L ART DE BIEN FAIRE SES LACETS

Pour le confort et une sécurité optimale, il est indispensable que les chaussures de foot soient correctement lacées.

Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

Voici quelques propositions :



Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper 2 à 3 fois le talon au sol avant de commencer à lacer mes chaussures. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure si ceux ci sont trop longs.

Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux réaliser un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.

UN LACAGE BIEN REALISE NE DOIT PAS MARQUER DE POINT DE COMPRESSION.