



protège les pieds des enfants

LE GÉANT GUIDE

www.petitspasdegeant.com

Pour tout savoir

Pour tout comprendre

Pour tout expliquer

sur les pieds des enfants et
comment les chausser..



**J'ai donc remué ciel et terre pour trouver le mieux pour ses petits pieds.
Hors de question qu'il porte des chaussures aussi lourdes que lui !**

Maud

**UN BÉBÉ QUI SAVAIT CE QU'IL VOULAIT
(ET NE VOULAIT PAS)**

2006, mon bébé a un an et commence à marcher. Avec les chaussures trouvées en magasin, raides, lourdes, rigides : il refuse d'avancer.

Pieds nus, il marche sur tous les terrains. Je cherche donc comment protéger ses pieds sans gêner sa marche naturelle.



2006



LOIN, SI LOIN (BIEN TROP LOIN)

C'est en Amérique du Nord que je trouve ce que je cherche : des chaussures légères, souples, qui suivent les mouvements du pied et respectent vraiment les enfants.

J'en commande une paire pour mon bébé en croisant les doigts (et les orteils) pour qu'il accepte de marcher avec.



ET LE MIRACLE ARRIVA

Ces chaussures étaient vraiment géniales, et mon bébé était 100% d'accord avec ça. Sauf que faire venir des chaussures, une par une, de l'autre côté de la planète, ça n'était pas du tout envisageable.

J'ai donc décidé de les commercialiser en France, puis en Europe : Petits pas de Géant était né.



**REVENDEURS DE CHAUSSURES,
MAIS PAS SEULEMENT**

Sage-femme, je suis spécialisée dans le développement du petit enfant et je me suis entourée d'une équipe géniale.

- Nous diffusons de l'information aux professionnels de santé et de l'enfance.
- Nous collaborons avec les marques pour créer, avec elles, des modèles respectueux des enfants.

Les vieilles
croyances
et un peu
d'anatomie

4

Avec quoi
chausser
mon
enfant ?

8

Comment
choisir
le modèle et
la pointure ?

11

Comment
prendre soin
des pieds de
mon enfant ?

20

Est-ce que
c'est normal ?
(et autres
questions)

22

Bibliographie
pour apporter
un peu
de science !

26

SOMMAIRE



ÇA, C'ÉTAIT AVANT !

IL Y A ENCORE QUELQUES ANNÉES

On croyait que les enfants avaient besoin d'appuis et de soutiens pour apprendre à marcher.

On pensait aussi que les chevilles des bébés étaient fragiles car on les comparait à des pieds d'adultes en miniature.

Par conséquent, on a cru bon de les chausser avec de hautes chaussures, en cuir raide, pour servir de tuteur aux pieds.

DES BÉBÉS PAS SI FRAGILES

Cependant, il s'avère que les bébés n'ont pas besoin d'appui et que leurs chevilles sont assez fortes pour marcher sans soutien.

Au contraire, une chaussure rigide contraint le pied qui aura des difficultés à se muscler correctement. Un peu comme un muscle dans un plâtre.



Chaussure pour enfant, 1950
inventaire.poitou-charentes.fr



Botillons à la crèche, 1950
Les jeunes enfants et la crèche.
Alain Contrepois



Du temps de nos mamies, on ne savait pas...

Ils ont fait de leur mieux avec les croyances de l'époque.

Aujourd'hui, la plupart des crèches laissent les enfants pieds nus (et c'est une excellente idée !)

AUJOURD'HUI, ON ÉVOLUE GRÂCE À LA SCIENCE !

Physiothérapeute : "Un pied en mouvement devient plus robuste et développe des muscles stabilisateurs forts, un pied figé à tendance à se fragiliser."(1)

Podologue : "La fonction primaire de la chaussure du petit enfant est de protéger le pied du chaud, du froid, des blessures, sans entraver pour autant sa mobilité."(2)



Ne pensez pas que votre bébé se tiendra mieux debout si vous lui mettez des chaussures bien rigides : ce ne sont pas les chaussures qui lui permettent de tenir debout, c'est toute l'évolution de sa motricité.

(3) Michèle Forestier. Kinésithérapeute



CHAUSSURES RIGIDES ? NON !

PIEDS ET CERVEAU COOPÈRENT

La marche est un effort de collaboration exigeant la communication constante entre le cerveau et les pieds.

Les nerfs situés sous le pied sentent le sol et envoient des signaux au cerveau qui l'aident à déterminer comment et où le poids du corps devra être réparti pour l'équilibre.

Les chaussures changent cette communication avec le cerveau, et plus la semelle est épaisse et rigide, plus le message sera nul.



QUE SE PASSE-T-IL QUAND UN ENFANT PORTE DES CHAUSSURES RIGIDES, ?

Ses chaussures maintiennent sa cheville, comme dans des chaussures de ski.

Un contrefort rigidifie l'arrière de son pied, comme dans des chaussures de ski.

Sa plante de pied ne peut pas se plier, comme dans des chaussures de ski.

Ses orteils ne peuvent pas agripper, comme dans des chaussures de ski.

Et en plus, elles sont lourdes ! Un poids au pied, comme des chaussures de ski.

Ne pensez-vous pas que c'est lui compliquer la tâche ?

Une étude allemande, de 2008, a analysé les mouvements des pieds nus des enfants.

Puis la marche pieds nus a été comparée à la marche avec des chaussures rigides, puis souples.

La conclusion est sans appel :

“Les chaussures souples pour enfants ne modifient pas autant le mouvement naturel des pieds que les chaussures conventionnelles. Elles devraient être recommandées. (4)”

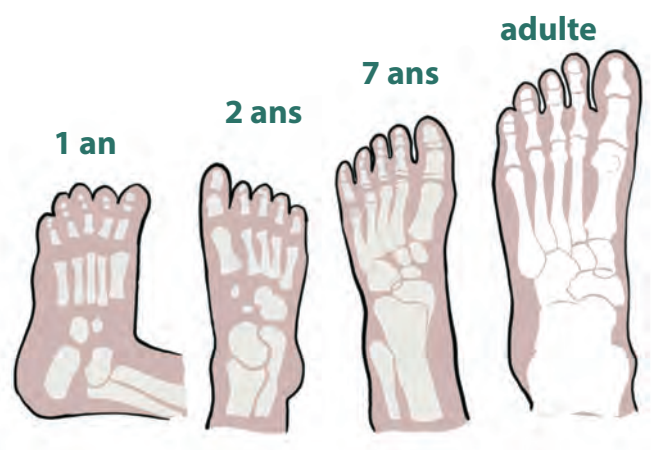
Le pied d'un bébé contient plus de chair et de cartilages que d'os.

C'est ce qui le rend si flexible.

Une chaussure trop rigide ou trop serrée peut déformer le pied de votre enfant.



Bébé découvre son équilibre.
N'enfermons pas ses pieds !



SOUTENIR LA VOÛTE PLANTAIRE ?

UNE ARCHE NATURELLE

La voûte plantaire est une arche sous le pied qui relie le talon aux orteils. Elle est constituée d'os, de ligaments, de tendons et de muscles.

Petit à petit, la cambrure apparaît à l'œil et c'est entre 2 et 6 ans que le pied se creuse. (5) :

- **97% des enfants de 18 mois ont des pieds plats. (6)**
- A 6 ans, 24% des enfants sont encore concernés, leurs pieds peuvent encore évoluer jusqu'à la fin de l'adolescence.
- 15 à 23% des adultes ont conservé des pieds plats.

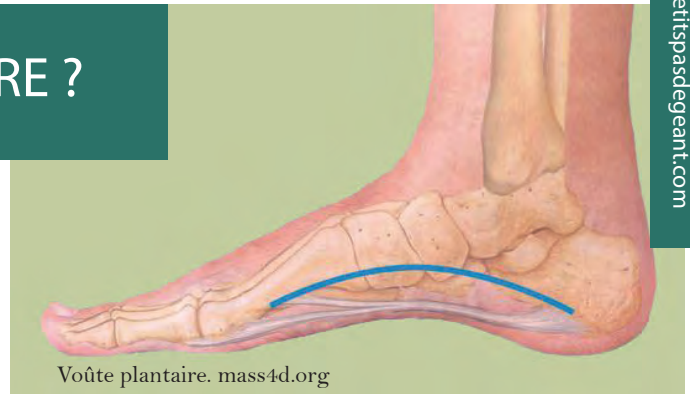
LA VOÛTE PLANTAIRE DES BÉBÉS ET DES ENFANTS

À la naissance, le pied du bébé, en apparence plat, possède en réalité un coussinet graisseux qui, situé sous l'arche osseuse, fait office de soutien naturel de la voûte plantaire. **Ajouter un soutien artificiel ne se justifie pas médicalement, cela écrase le coussinet et empêche l'arche naturelle de faire son travail d'amortisseur.**

Coussinet de graisse :
soutien de voûte
plantaire naturel



Nous avons conclu que le port de chaussures avec correction de la voûte plantaire n'influence pas la modification du pied plat chez les enfants. Elles n'ont aucune efficacité sur l'affaissement de la voûte plantaire. (7)



Cette arche permet de distribuer harmonieusement le poids du corps au pied. **Un vrai travail de ressort et d'amortisseur.**



Avec la marche, les muscles se développent et le coussinet de graisse du bébé disparaît.

Le risque, en ayant porté un soutien artificiel, est l'affaissement du pied par manque de développement musculaire. Le pied ne pouvant plus servir aussi bien d'amortisseur, des douleurs et des fragilités vont apparaître : pieds, chevilles, genoux, bassin, dos...

Soutien de voûte
artificiel placé sous
la semelle intérieure



Sur www.petitspasdegeant.com, TOUTES les chaussures sont SANS soutien de voûte plantaire artificiel, pour laisser les pieds des enfants au plus proche de la marche pieds nus.

MAUVAISE POINTURE : LES RISQUES

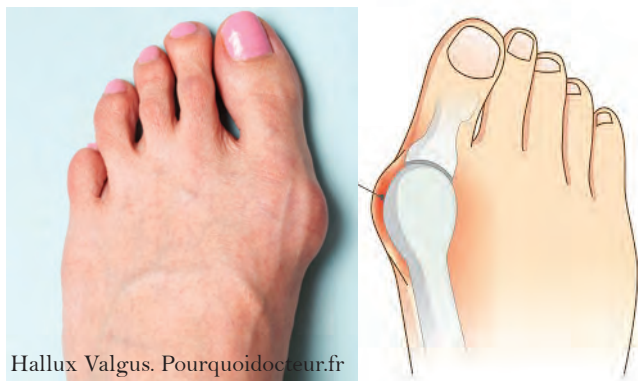
“ **Les individus qui portent une chaussure trop étroite finissent par devenir des patients** ”

C'est une alerte de Dr Goldcher, podologue à Paris dans un rapport de l'Académie de médecine (8).

En effet, nous n'avons pas tous la même morphologie de pied : fins, moyens, larges, dodus... Or, le podologue constate que les conflits, entre le pied et la chaussure, provoquent des troubles. À chaque pas, la chaussure trop étroite génère des pathologies souvent douloureuses.

Le rapport diffusé par l'Académie de médecine dénonce les pointures affichées sur les chaussures. Le Dr Goldcher souhaite que **“chacun connaisse sa pointure réelle et que les fabricants aient l'honnêteté de marquer cette mesure réelle sur leurs produits. Cela suffirait à éviter la plupart des douleurs des pieds.”**

Sur www.petitspasdegeant.com, nous vous proposons depuis 2006 des pédimètres en cm, indiquant la longueur disponible pour chaque modèle de chaussure, afin de correspondre au mieux à la longueur en cm des pieds de votre enfant.



Hallux Valgus. PourquoiDocteur.fr

“ **Plus la chaussure est courte, plus la valeur de l'angle de l'hallux est élevée. Le risque d'une déviation latérale de l'hallux chez les enfants portant des chaussures de longueur insuffisante est significativement augmenté.** ” (9)

Cette déviation peut avoir des origines génétiques et se développera particulièrement si les orteils n'ont pas assez d'espace dans la chaussure.

Il est important de choisir des chaussures avec un bout, aussi appelé “toe-box” en anglais, assez large.



✗ forme non adaptée au pied

✓ forme adaptée au pied

Le gros orteil (hallux) doit pouvoir bouger librement, il a un rôle très important dans la marche. Principalement pour l'accélération, la marche rapide, la course et les activités sportives. Pour ces raisons, il est souvent qualifié d'orteil de la performance.



www.instagram.com/myfootfunction/

Une chaussure pas assez large au bout va contraindre les orteils en les serrant les uns sur les autres. Cela occasionne des pressions, des douleurs et peut modifier la marche.

AVEC QUOI CHAUSSER MON ENFANT ?

ON DÉBUTE AVEC DES CHAUSSONS SOUPLES

Ce sont des chaussons avec un bout large et une semelle très fine que l'on peut plier dans tous les sens et qui permettent à l'enfant de sentir le sol.

Traditionnellement, la semelle est en cuir suède, la partie inférieure, très douce et antidérapante du cuir. Elle permet de marcher en intérieur ou en extérieur sur sol sec et non dangereux. **L'enfant sent parfaitement le sol, tout en ayant les pieds protégés.**

La semelle peut aussi être recouverte de caoutchouc, ce qui permet d'isoler un peu plus du sol quand il est froid ou humide.



semelle en cuir



semelle en caoutchouc



bande élastique



www.petitpasdegeant.com

FACILES À ENFILER, ILS TIENNENT BIEN AUX PIEDS

La plupart des chaussons souples ont une bande élastique à la cheville. Il s'agit d'un petit tunnel qui fait le tour de la cheville de l'enfant et qui renferme un élastique, plus ou moins serré.

Certaines marques conviennent mieux aux chevilles fines, d'autres aux chevilles dodues, nous avons votre bonheur sur www.petitpasdegeant.com.

Grâce à ce système, les chaussons sont très faciles à enfiler et tiennent parfaitement aux pieds. Terminé les chaussons perdus pendant les promenades en poussette ou en portage !



les chaussons souples existent en version sandale, fourrée, vegan...



En 1991, Chris fabriqua la 1ère paire de chaussons souples Bobux pour sa fille Chloé.

En 1994, c'est Sandra qui imagina une paire de chaussons pour son fils Robert. Le début des Robeez !

LES CHAUSSONS SOUPLES

QUAND PORTER DES CHAUSSONS SOUPLES ?

- Mon bébé ne se déplace pas encore, mais **je veux qu'il garde les pieds au chaud.** L'avantage, par rapport aux chaussettes, c'est que les chaussons souples ne tombent pas. Ils peuvent se porter pieds nus, par-dessus les pieds de pyjama ou les chaussettes.
- Mon bébé commence à **ramper et à se déplacer à quatre pattes.** Il glisse avec ses chaussettes ou son pyjama. Les chaussons souples lui permettent d'avoir un bon appui au sol.
- Mon bébé **se met debout** dans la maison, et commence à longer les meubles ou à se déplacer avec son poussoir. Les chaussons souples vont protéger ses pieds du froid et lui permettre de ne pas glisser.



www.petitpasdegeant.com

Les chaussons souples sont très utiles pour protéger les pieds des enfants tout en les laissant libres.



- Mon bébé se met maintenant debout à l'extérieur et fait **ses 1ers pas en dehors de la maison.** Si le sol est sec, il peut marcher avec ses chaussons souples à semelle en cuir. **La version avec semelle en caoutchouc est parfaite pour cette étape.**
- Mon enfant **marche déjà très bien.** Il a besoin de chaussons pour la maison, la crèche, la nounou, l'école, etc... Il n'y a pas d'âge pour porter des chaussons souples, c'est si confortable !



LES CHAUSSURES SOUPLES

C'EST QUOI UNE CHAUSSURE SOUPLE ?

Après avoir parlé des chaussons souples, on passe aux chaussures souples. Mais c'est quoi ?

Ce sont des chaussures (hé oui !) qui se plient en long, en large, et en travers pour pouvoir suivre les mouvements des pieds. **Il faut pouvoir les plier sans forcer, comme le ferait un pied à la marche.**

Ce sont des chaussures agréables à porter qui font penser autant que possible **à la marche pieds nus**, tout en protégeant les pieds des sols hostiles.

Grâce à la semelle souple, l'enfant sent ce qui se passe sous ses pieds avec ses capteurs sensoriels et proprioceptifs. Cela lui permet d'avoir beaucoup plus d'équilibre.



www.petitpasdegeant.com

DES CRITÈRES BIEN PRÉCIS

- **de la légèreté** : pour ne pas être un poids
- **une semelle souple** en longueur, en largeur et en diagonale : pour suivre tous les mouvements
- **pas de talonnette**, la semelle doit être plate : pour ne pas modifier le centre de gravité de l'enfant
- **pas de soutien** de voûte plantaire : pour ne pas appuyer sous son pied
- **pas de contrefort** de talon : la cheville est une articulation qui doit pouvoir bouger
- **de la place pour les orteils** : pour qu'ils puissent bouger en toute liberté

PETIT GÉANT, DEVIENDRA GRAND



NOS ENFANTS GRANDISSENT, LEURS CHAUSSURES DÉPENDENT DE LEUR NIVEAU DE MOTRICITÉ

En fonction du niveau de marche de votre enfant, les chaussures souples ne sont pas les mêmes.

Nous classons la motricité des enfants en 5 niveaux :

- niveau 1 : il ne se déplace pas, ou rampe
- niveau 2 : il se met debout et marche en se tenant
- niveau 3 : il marche seul sans aide
- niveau 4 : il a trouvé son équilibre
- niveau 5 : c'est un expert, qui se déplace "presque" comme un adulte.

Dans les pages suivantes, nous allons vous apprendre à choisir le bon modèle pour votre enfant.

Adapté à son **niveau de motricité** mais aussi à **la forme de ses pieds** et à **sa pointure**. Nous l'avons vu, une chaussure trop étroite ou trop petite, peut modifier la marche des enfants et déformer leurs pieds.

Sur www.petitpasdegeant.com nous classons les chaussures par niveau de motricité. Elles sont toutes souples mais adaptées à chaque étape de développement des enfants

COMMENT CHOISIR LE BON MODÈLE ?

A DÉFINIR LE NIVEAU DE MOTRICITÉ DE SON ENFANT



niveau 1
Je ne marche pas



niveau 2
Je me lève et marche avec appuis



niveau 3
Je marche tout seul sans aide

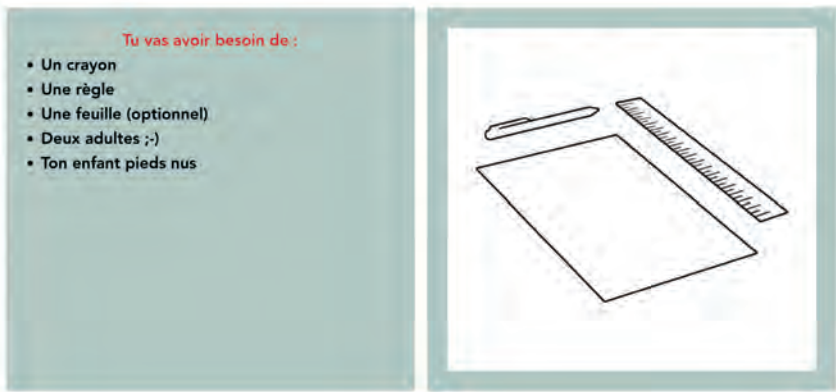


niveau 4
Je marche sans trébucher



niveau 5
Je suis un expert

B MESURER SES PIEDS



Grâce aux mesures, vous saurez si votre enfant a des pieds fins, moyens ou larges.

Cela vous permettra aussi de trouver sa vraie pointure.

www.petitspasdegeant.com

C IDENTIFIER LA MORPHOLOGIE DE SES PIEDS



Ces deux pieds ont la même pointure, mais ne porteront **pas les mêmes chaussures**. Il est important de bien définir la morphologie des pieds de son enfant pour choisir le bon modèle.

Dans les pages suivantes de ce GÉANT guide, nous allons vous aider à définir la motricité de votre enfant, à mesurer ses pieds et à identifier leur morphologie. Les petits pieds de votre enfant n'auront plus de secret pour vous !

UNE FOIS QUE L'ON A CES INFORMATIONS

Le plus simple est d'aller sur www.petitspasdegeant.com et d'utiliser l'outil de recherche que nous avons inventé : "Aidez-moi à choisir".

Il s'agit d'un algorithme qui va vous permettre d'accéder à toutes les paires qui peuvent convenir à votre enfant, directement dans la bonne pointure.

AIDEZ-MOI À CHOISIR

En cliquant sur ce bouton, la magie commence !

MOTRICITÉ : NIVEAU 1

JE NE MARCHE PAS

A

BIEN AVANT LA MARCHE

Votre bébé va apprendre à repousser le sol avec ses bras et ses pieds. A force de s'étirer, il va comprendre comment se déplacer : d'abord en rampant, puis en faisant du 4 pattes quand il arrivera à remonter ses genoux.

Ses mains et ses pieds lui permettent de s'appuyer en alternance. **C'est déjà le début de l'apprentissage de la marche.**



PROTÉGER SES PIEDS

Dans la maison, le sol est normalement sans danger pour les pieds de votre bébé.

Le laisser pieds nus va lui permettre de prendre contact avec le carrelage, le parquet, le tapis...

Grâce à ses mains, la plante de ses pieds et ses orteils, il découvre le monde qui l'entoure et adapte ses mouvements.



Certains pensent qu'un enfant qui se déplace de longs mois à 4 pattes retarde son acquisition de la marche, c'est tout l'inverse : **il devient expert en coordination et va ainsi apprendre à s'asseoir, puis à se mettre debout**, enfin, il sera autonome pour faire ses premiers pas.

La motricité libre, c'est-à-dire ne pas mettre son enfant dans une position qu'il ne sait pas encore prendre seul (assis, debout...) va lui permettre de développer ses réelles capacités. Il en aura besoin pour marcher.

S'il fait trop froid pour rester pieds nus, vous pouvez lui mettre des **chaussons souples** antidérapants. Il pourra sentir le sol à travers la fine semelle et garder ses appuis, tout en ayant les pieds au chaud.

Il est inutile de lui acheter des chaussures, c'est désagréable pour faire du 4 pattes et elles vont être toutes râpées sur le dessus.

MOTRICITÉ : NIVEAU 2

JE ME LÈVE ET MARCHE AVEC APPUIS

IL PREND APPUI ET HOP ! DEBOUT !

D'abord grâce à un meuble, puis un mur, et **le voilà qui se redresse en s'appuyant au sol**. Cela lui demande beaucoup de force, mais il s'est bien entraîné pour en arriver là.

Quand il osera se lâcher et faire une vingtaine de pas tout seul, il passera au niveau de motricité 3.

Pour le moment, il prend plaisir à danser, lâcher une main et à attraper tout ce qui est à sa portée.

Il se déplace encore beaucoup au sol, en rampant ou à 4 pattes. Peut-être qu'il grimpe aussi les escaliers sur les genoux, à toute vitesse.



Les pieds n'ont pas besoin de chaussures pour apprendre à marcher, ils en ont besoin pour être protégés du sol extérieur.

www.petitspasdegeant.com



PROTÉGER SES PIEDS

L'entourage nous dit qu'il lui faut maintenant des **chaussures**. Et bien, surtout pas ! C'est le moment sensible où il cherche son équilibre. Cet équilibre qu'il va trouver grâce à la paume de ses mains et la plante de ses pieds.

Vous ne lui mettriez pas de gants ?

Pourquoi lui mettre des chaussures ?

Si votre enfant se déplace uniquement en intérieur, de meubles en meubles ou avec son poussoir, il peut **rester pieds nus ou en chaussons souples**.

S'il est aussi debout dehors, surtout si le sol est hostile, vous pouvez lui protéger les pieds avec des **petites chaussures extrêmement souples**, un peu comme une transition avant les "chaussures de marche".



chaussons ou chaussures extra souples



exemple de souplesse d'une chaussure de niveau de motricité 2

MOTRICITÉ : NIVEAU 3

JE MARCHE TOUT SEUL SANS AIDE

REGARDE ! IL-ELLE MARCHE !

Ce niveau de marche correspond au moment où votre enfant **marche sans aide à l'intérieur, mais surtout en extérieur.**

Au départ, c'est encore un peu hésitant, mais en quelques mois, il gagne en assurance et se met même à courir ! **Il va rester plusieurs mois à ce niveau de motricité, ne soyez pas trop pressé.**

Quand il aura assez d'équilibre pour ne plus trébucher, il passera à l'étape 4.



Les chaussures servant uniquement à protéger les pieds, c'est maintenant qu'il marche dehors qu'il en a besoin.

La semelle doit être fine, plate, très légère et extrêmement souple pour l'accompagner dans sa recherche d'équilibre.



PROTÉGER SES PIEDS

Comme pour les étapes précédentes, le choix du modèle va dépendre de la forme du pied de l'enfant.

On a l'habitude de choisir un modèle qui nous plaît et de faire rentrer les pieds dedans.

La démarche doit être inverse !

D'abord, on analyse le pied de notre enfant, puis on cherche un modèle qui s'y adapte.

Il n'y a pas de préférence entre un modèle bas et un modèle montant : l'essentiel étant que la cheville ne soit pas maintenue.

Peu importe que le modèle ait des lacets ou des scratches, il doit seulement correspondre à la morphologie du pied.



exemple de souplesse d'une chaussure de niveau de motricité 3

MOTRICITÉ : NIVEAU 4

JE MARCHE SANS TRÉBUCHER

A

IL MARCHE DEPUIS PLUSIEURS MOIS

Il est complètement autonome pour se déplacer, il aime courir, tourner, danser.

Ses réflexes l'aident à ne plus trébucher au moindre obstacle, et sa démarche n'est plus celle d'un petit pingouin.

Un bon test pour voir s'il a trouvé son équilibre est de placer une barre juste en dessous de ses genoux, et de voir s'il arrive à l'enjamber sans se tenir ni tomber.

Que de progrès en quelques mois ! Il va rester à ce niveau de motricité jusqu'à 4 ou 6 ans selon les enfants.



Beaucoup de nos modèles peuvent être portés aux niveaux 3 et 4 de motricité. Ceux qui ne débutent qu'au niveau 4 sont légèrement moins souples.

Les enfants doivent avoir une certaine ossification et musculature du pied pour passer au niveau 4.

www.petitpasdegeant.com



PROTÉGER SES PIEDS

A ce stade, il utilise beaucoup ses chaussures et des semelles très fines pourraient s'user prématurément. Draisienne, voiturette, tricycle, ses chaussures et ses pieds ne sont pas épargnés !

Il lui faut des chaussures adaptées à son niveau de motricité : souples, mais avec une semelle plus résistante que celles qu'il portait avant.

exemple de souplesse d'une chaussure de niveau de motricité 4

MOTRICITÉ : NIVEAU 5

JE SUIS UN EXPERT

IL MARCHE PRESQUE COMME UN ADULTE

Monter et descendre les escaliers à toute vitesse, grimper, sauter, danser, courir...

Il adore bouger et est vraiment à l'aise.

Son pied s'est ossifié, musclé et a commencé à se creuser pour former la voûte plantaire, même si ce n'est que vers 6 ans qu'elle aura sa forme presque définitive.

Il est devenu un as de la trottinette ou de la draineuse !

Il tape vraiment fort dans un ballon, vous sentez qu'il a de la puissance dans les jambes et un sacré équilibre !



Les chaussures souples sont idéales toute la vie, mais **NECESSAIRES** jusqu'à environ 6 ou 7 ans pour accompagner la croissance de votre enfant.



PROTÉGER SES PIEDS

Ses chaussures doivent absolument rester souples, surtout dans la zone des orteils, car votre enfant est encore en croissance.

Les chaussures de niveau expert sont un peu moins souples mais plus résistantes et prévues pour un usage intense. Elles accompagnent les mouvements de ses pieds dans toutes ses acrobaties.

exemple de souplesse d'une chaussure de niveau de motricité 5



TROUVER LA BONNE POINTURE

B

LA CHAUSSURE POUR ENFANT EST UN MYSTÈRE... IL N'EXISTE PAS DE POINTURE STANDARD

Aucune marque n'a les mêmes pointures qu'une autre ! Dire « mon enfant chausse du 20 » ne veut donc rien dire. **Aller faire mesurer les pieds de son enfant en magasin avec un pédimètre en plastique ou se fier à la pointure d'une autre marque est donc complètement inutile.**

Regarde par exemple les mesures de ces deux modèles des marques Geox et Kickers :

modèle 1

Geox Tutim marine double scratch

Pointure de la chaussure	Longueur réellement disponible dans la chaussure
→ 21	13 cm
22	13,6 cm
23	14,3 cm

modèle 2

Kickers Sabio marine

Pointure de la chaussure	Longueur réellement disponible dans la chaussure
19	12,2 cm
→ 20	13 cm
21	13,8 cm
22	14,3 cm
23	15,1 cm



Le 21 de ce modèle Geox a la même longueur que le 20 de ce modèle Kickers : 13cm.

Il y a pourtant une pointure d'écart entre ces modèles.

Imaginons que tu te fies à la pointure, et non aux mesures, **tu vas chausser ton enfant avec une pointure trop petite ou une pointure trop grande.**

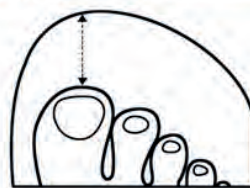
Et ce n'est pas qu'une question de marque, mais bien de modèle. D'un modèle Kickers à l'autre (par exemple) cela peut varier, car la coupe ou la semelle seront différentes.

Pour aider les parents, Petits pas de Géant indique la mesure de chaque modèle ainsi que le moment où en changer. Terminées la charge mentale et les erreurs de pointure.

UNE BONNE MARGE DE CROISSANCE

Les enfants devraient idéalement avoir des chaussures avec 1cm de marge au moment de l'achat.

TROP GRANDE
marge supérieure
à 1,2 cm pour les chaussures
à 1,5 cm pour les chaussons



ADAPTÉE
marge idéale
entre 1,2 et 0,8 cm
au moment de l'achat



ADAPTÉE
marge convenable
jusqu'à 0,4 cm quand
l'enfant les porte



TROP PETITE
marge inférieure
à 0,4 cm
Il est temps de changer



UN EXEMPLE CONCRET

Si le pied mesure 13,3cm il faudrait lui acheter des chaussures qui mesurent 14,3cm. Si on reprend les pédimètres des modèles, cela fait du 23 pour le modèle Geox et du 22 pour le modèle Kickers.

Seulement, ce n'est pas toujours possible d'avoir pile 1cm de marge à l'achat.

On peut donc prendre un peu plus grand (mais pas plus de 1.2cm de marge) ou un peu plus petit. **Entre 1.2cm et 0.8cm à l'achat c'est parfait.**

On changera de chaussures quand l'enfant n'aura plus que 0,4cm de marge vide au bout de son orteil le plus grand.

TROUVER LA BONNE POINTURE

B

POUR CHOISIR LA BONNE POINTURE : ON COMMENCE PAR BIEN MESURER LES PIEDS DE SON ENFANT

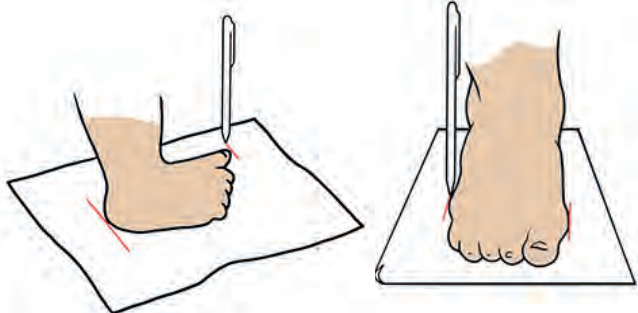
SI L'ENFANT TIENT DEBOUT

1• **Il doit être debout lors de la prise de mesures**, pour que ses pieds soient bien étalés grâce au poids de son corps. Il peut être debout sur une feuille ou tu peux écrire directement sur le sol. (Certains enfants ne veulent pas du tout monter sur la feuille.) Place le face au canapé avec un super objet à découvrir !

Mesurer la longueur du pied :

2• Trace un trait devant son orteil le plus long. Crayon bien perpendiculaire à la feuille.

3• Trace un trait derrière son talon. Le crayon doit être contre la petite bosse du talon. Crayon bien perpendiculaire à la feuille.



Mesurer la largeur du pied :

4• Trace un trait sur le côté du pied, contre la petite bosse à la base du petit orteil.

5• Trace un trait sur le côté du pied, contre la petite bosse à la base du gros orteil.

6• Relie les 2 points de la longueur, puis les 2 points de la largeur. Cela trace une croix, un peu penchée.

Recommence pour le second pied.



SI L'ENFANT NE TIENT PAS ENCORE DEBOUT

Il est trop tôt pour lui acheter des chaussures, mais il peut avoir besoin de chaussons.

1• Lorsqu'il est allongé (peut-être même pendant son sommeil), place une règle ou un mètre sous ses pieds.

2• Mesure, sous ses pieds, du talon à l'orteil le plus long. Attention à ce que son orteil ne soit pas plié. Tu auras la longueur de ses pieds.

3• Mesure, sous ses pieds, de la base du gros orteil, à la base du petit orteil. Tu auras la largeur de ses pieds.



www.petitpasdegeant.com

ET MAINTENANT QUE J'AI LES MESURES ?

Tu as juste besoin de rentrer les mesures trouvées dans notre outil "Aidez moi à choisir".

Nous avons créé un algorithme qui prend en compte les mesures que tu vas renseigner.

N'ajoute rien, ne retire rien et n'arrondis pas la mesure. Indique ce que tu as trouvé en cm. (exemple 12,4cm et pas 12,5cm)

Renseigne le niveau de motricité et les caractéristiques des pieds de ton petit Géant, et magie toutes les paires qui peuvent lui convenir au mieux vont apparaître.

Il ne te reste plus qu'à faire ton choix !

Pas de panique ! Tu peux retrouver toutes ces informations et un tuto vidéo sur : www.petitpasdegeant.com



FLASHE LE CODE ;-)



TROUVER LA BONNE MORPHOLOGIE

C

POUR CHOISIR LA BONNE FORME DE CHAUSSURES, IL FAUT DÉFINIR LA MORPHOLOGIE DES PIEDS

AIDEZ-MOI À CHOISIR

A- DÉFINIR LA LARGEUR

En cliquant sur ce bouton, la magie commence !

4 petites étapes pour trouver une chaussure adaptée.
ÉTAPE 2 : LA MESURE DES PIEDS DE MON ENFANT

PIED GAUCHE	PIED DROIT
Longueur: 122 cm	Longueur: 124 cm
Largeur: 5,6 cm	Largeur: 5,7 cm

Votre enfant a les pieds moyens.

Besoin d'aide ?
TUTO VIDÉO

ÉTAPE PRÉCÉDENTE VALIDER

Indique les mesures des pieds de ton enfant et notre outil va calculer pour toi si ses pieds sont fins, moyens ou larges.

Il arrive que les deux pieds n'aient pas exactement les mêmes mesures.

Attention : au-delà de 0,4cm de différence, il est fort probable que les petits pieds aient bougé ou que ton stylo n'était pas bien perpendiculaire.

Essaie à nouveau !

Nous savons qu'au début les enfants ne coopèrent pas beaucoup, mais en grandissant, ils adorent faire ça, soit rassuré ! Il est plus facile de prendre les mesures en étant deux adultes.

www.petitpasdegeant.com

B- DÉFINIR LA FORME DE CHEVILLE



cheville fine



cheville moyenne



cheville dodue

C- DÉFINIR L'ÉPAISSEUR DU PIED



dessus de pied peu épais



dessus de pied moyennement épais



dessus de pied très épais

AVEC CES INFORMATIONS, L'ALGORITHME VA TE PRÉSENTER UNIQUEMENT LES MODÈLES ADAPTÉS (ET PAS LES AUTRES), DIRECTEMENT DANS LA POINTURE ACTUELLE DE TON ENFANT. MAGIQUE !

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

VOUS AVEZ DIT "ECONOMIES" ?

En tant que parents, il y a beaucoup de choses qui peuvent nous inquiéter. Et la santé de notre enfant fait partie de nos principales préoccupations.

Il peut être tentant de faire des économies en achetant des chaussures ou des chaussons peu chers en supermarché ou sur certains sites internet étrangers qui ne sont pas soumis aux réglementations européennes. Pour un coût si bas, il y a forcément un élément qui ne correspond pas à l'éthique de Petits pas de Géant, que ce soit la qualité, le tannage du cuir, les teintures, la colle, les coutures ou simplement le traitement des employés qui les fabriquent.

“ La santé des enfants est notre priorité ! ”

CHAQUE ANNÉE, DES ENFANTS ONT LES PIEDS BRÛLÉS PAR LEURS CHAUSSURES

En 2014, la Commission européenne a indiqué que les articles contenant du cuir susceptible d'entrer en contact avec la peau ne peuvent contenir qu'une infime quantité de chrome 6. En effet, si le chrome est un oligoélément nécessaire à notre métabolisme, sa forme hexavalente est **très clairement dangereuse pour la santé**. Elle provoque des allergies, des brûlures et est même cancérigène.(10)

Petits pas de Géant est très attentif aux composants. **Respecter les enfants passe aussi par ces choix.** Tous nos articles sont soumis à des normes très strictes.



4 TOURS DU MONDE À PIEDS

Même si nous marchons moins que nos ancêtres, nous réalisons quatre tours du monde à pied tout au long de notre vie ! Environ 170 000 km !

Et tout ça avec une seule paire de pieds.

Il faut donc en prendre soin.



ATTENTION AUX CHAUSSETTES ET AUX PYJAMAS

Les chaussons et les chaussures doivent être adaptés aux pieds de votre enfant, mais attention aussi aux chaussettes, collants et pyjamas. Ils doivent être suffisamment larges et ne pas comprimer ses pieds et ses orteils.

Beaucoup d'enfants portent des chaussettes trop petites. (Coucou les talons qui arrivent sous le pied !) Attention aussi quand vous portez votre bébé, les pieds de pyjama peuvent tirer en remontant.

SYNDROME DU TOURNIQUET



Pendant une machine à laver, un cheveu peut se faufiler au fond des chaussettes ou des pieds de pyjama, puis s'entortiller autour d'un orteil de bébé, créant ainsi un garrot. Le sang ne passe plus, l'orteil gonfle, devient rouge et douloureux. Souvent ce sont les cheveux longs. **Bébé pleure sans aucune explication qui ne vous semble logique (il a en fait très mal !)**

Souvent, ce sont ces pleurs qui font que les parents finissent par aller consulter. Le cheveu étrangleur est alors détecté sur l'orteil pendant l'examen de l'enfant. Il y a tellement de petits plis sur nos bébés, que le fin trait que forme le cheveu est souvent presque invisible.

Alors vérifiez bien les orteils de vos bébés, pendant le change, dans le bain ou s'il pleure sans raison apparente.

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

SES PETITS PIEDS TRANSPIRENT BEAUCOUP

La raison principale est l'immaturation du système de régulation de la température. Le thermostat des enfants est encore instable, ce qui fait qu'ils montent ou descendent en température très vite.

Alors qu'en tant qu'adulte, notre corps reste facilement autour de 37° et se régule naturellement lors d'un effort intense grâce à la transpiration, pour un bébé ou un bambin, c'est bien plus difficile et cela demande un effort très important. **Pour garder une température de 37°, leur petit corps passe par différents stades et use de différents systèmes, de façon souvent excessive. La transpiration en fait partie. Et pas seulement quand il fait chaud !**

C'est pour cela que la moindre activité intense, téter ou marcher par exemple, va augmenter leur température corporelle et entraîner une transpiration abondante.

La transpiration sert à réguler la température



Une miliaire sudorale, aussi nommée "bourbouille" peut apparaître. Il s'agit de petits boutons de chaleur qui ne sont pas dangereux ni contagieux, mais qui peuvent démanger.

Le meilleur moyen pour les éviter ?

Laisser son enfant pieds nus autant que possible et ne pas le chausser avec des matières qui font macérer ses pieds. Privilégiez les matières naturelles (coton, bambou, laine, cuir, charbon actif ...), plutôt que des chaussons ou des chaussettes synthétiques.

Astuce : mettre du bicarbonate de soude dans les chaussures durant la nuit permet de retirer les mauvaises odeurs.

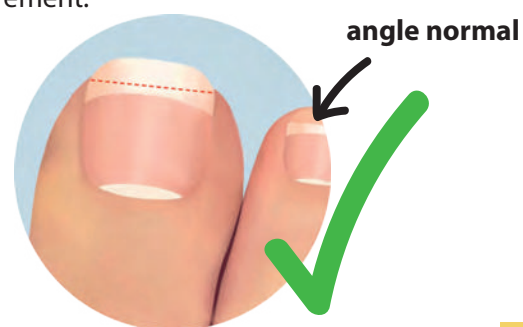
COUPER SES ONGLES DE PIEDS

Si vous avez la possibilité d'être deux adultes c'est encore mieux.

Utilisez des ciseaux à ongles à bouts ronds, c'est le plus adapté pour les enfants.

Les ongles doivent être coupés droits, comme sur l'image juste en dessous. Il est normal d'avoir des angles, ils sont là pour éviter que l'ongle repousse sous la peau.

Pour que les angles n'accrochent pas, vous pouvez les limer légèrement.



Laissez plusieurs mm de blanc, un ongle coupé trop court va provoquer des inflammations, des douleurs, et une mauvaise repousse.



Ne passez pas de petit bâtonnet entre l'ongle et la peau pour retirer des saletés. Cela va décoller l'ongle, de plus en plus de saletés vont s'y accumuler et cela peut provoquer des ongles incarnés.

Une brosse à ongles, dans le bain, est le meilleur moyen pour nettoyer les petits ongles. Par contre, évitez de couper les ongles juste après le bain, ils sont généralement trop mous et friables.

QUESTIONS FRÉQUENTES

A QUEL ÂGE DOIT-IL MARCHER ?

Des étapes avant la marche

Pendant les premiers mois de vie, l'enfant passe par plusieurs étapes, plus ou moins rapidement. L'acquisition de ces étapes dépend essentiellement de **la maturation du cerveau et du développement du corps**. Il ne peut passer à l'étape suivante que s'il est prêt : maintenir sa tête, s'asseoir, se déplacer au sol, puis se lever.

Une fois debout, l'enfant a moins d'appuis. Il doit propulser son corps en avant, gérer l'équilibre et le déséquilibre. **Plus que tenir sur ses jambes, c'est l'acquisition de ce nouvel équilibre qui va lui prendre du temps. Cette maturité arrive en moyenne entre 12 et 18 mois (11).**



L'âge à partir duquel on parle de retard de marche est discutable : l'âge de 18 mois représente un premier repère à partir duquel il faut être attentif. L'âge de 24 mois est le seuil à partir duquel l'absence de marche peut être considéré comme un retard (11).

Il est important de consulter un pédiatre en cas de doute afin de définir si le retard concerne exclusivement la marche ou s'il est plus global.



“En l'absence de pathologie, le bébé marche quand il doit marcher, parle quand il doit parler.” (12)

LA MOTRICITÉ LIBRE, C'EST QUOI ?

Juste l'observer évoluer.

La motricité libre est de plus en plus pratiquée dans les lieux d'accueil d'enfants. Mais c'est quoi ?

C'est laisser l'enfant faire ses acquisitions de façon autonome et surtout respecter ce que disait la pédiatre Emmi Pikler : “ne pas exposer le bébé à des postures qu'il n'a pas encore découvertes et qu'il n'est pas encore prêt à adopter”(13).

Attendre que Zoé sache s'asseoir et ne pas la poser en appui sur un coussin.

Laisser Eliott monter les marches du toboggan plutôt que de le placer en haut.

Admirer Adam se tenir au canapé pour se déplacer comme un crabe, sans le forcer à marcher.



Laisse-moi faire tout seul

Comme nous venons de le voir, l'équilibre est indispensable à l'acquisition de la marche. Cet équilibre, c'est à votre enfant de le trouver tout seul, **ne lui tenez pas les mains en vous plaçant derrière lui pour le faire marcher**. Il a besoin de faire le balancier avec ses bras et d'apprendre à tomber.



“Personne ne peut faire à sa place et lui épargner de tomber. Ce qu'on peut faire pour lui faciliter la tâche, c'est le laisser nus pieds. Car l'enfant reçoit des informations sensorielles par la plante des pieds, ce qui l'aide dans sa recherche d'équilibre. Cela participe aussi à la musculature de ses pieds. Les chaussures empêchant, elles, les pieds de bien travailler. (14)

QUESTIONS FRÉQUENTES

IL MARCHE LES PIEDS DE TRAVERS, EN CANARD, SUR LA POINTE, IL A LES PIEDS PLATS ... EST-CE GRAVE ET QUI CONSULTER ?

30% des enfants naissent avec les pieds qui rentrent (15). C'est un metatarsus varus lié à la position dans l'utérus, quand le bébé était encore dans le ventre de sa maman. Cela n'a généralement aucune conséquence. Si le pédiatre ou la sage-femme le remarque, il vous proposera des exercices pour l'aider à déplier ses petits pieds. Voir un ostéopathe après la naissance devrait être obligatoire pour tous !



En canard, en "dedans" ou sur la pointe ...

Il arrive que bébé marche avec les pieds vers l'intérieur, vers l'extérieur ou sur la pointe des pieds. Si c'est le début de l'apprentissage de la marche : aucune inquiétude ! Faites le marcher pieds nus aussi souvent que possible, sur différentes surfaces : le sol, le lit (c'est mou, ça fait travailler les muscles, les tendons, les ligaments..) faites lui monter des côtes (dur de marcher sur la pointe des pieds en côte), sur de l'herbe, du sable ...



QUAND CONSULTER ?

- si votre enfant boite ou se «déhanche»
- en cas de perte d'équilibre ou de chutes fréquentes après 1 an de marche
- en cas de douleurs (pieds, chevilles, genoux...)
- en cas d'usures prématurées ou asymétriques des chaussures
- en cas de fatigue à la marche
- en cas de persistance de marche sur la pointe des pieds
- et si vous avez un doute, bien entendu !

QUI CONSULTER ?

En première intention : votre médecin traitant ou votre pédiatre qui vous orientera, en fonction du problème, vers un podologue, un kinésithérapeute, un psychomotricien, un ostéopathe ou un chirurgien orthopédique.

Assurez-vous que le podologue consulté soit spécialisé en pédiatrie. Les pieds des enfants ne doivent pas être traités comme des pieds d'adulte, les semelles orthopédiques ne sont normalement pas proposées dans la petite enfance. Ces semelles ne sont pas là pour corriger le pied, juste soulager les douleurs.

Les pieds plats

**97% des enfants de 18 mois ont des pieds plats. (6)
97% c'est donc normal.**

A 6 ans, 24% des enfants sont encore concernés et leurs pieds peuvent encore évoluer jusqu'à la fin de l'adolescence.

Le pied plat flexible et non douloureux n'est pas un problème. Les semelles seront proposées uniquement si l'enfant a des douleurs, et pas avant 5 ou 6 ans.

QUESTIONS FRÉQUENTES

TU TE POSES D'AUTRES QUESTIONS ?
RDV SUR NOTRE BLOG !



Des scratches ou des lacets ?

Scratches ou lacets, quel est le mieux ? C'est une question que beaucoup de parents se posent au moment de choisir une paire pour leur enfant. Réponse en quelques points.



Après-ski enfant : bien équipé pour la neige !

Pour bien protéger les pieds de son enfant du froid et de la neige, il est important de choisir des après-skis adaptés. Chez Petits Pas de Géant, nous avons sélectionné les meilleurs modèles !



LE BLOG

FLASHE LE CODE ;-)



Baskets enfant : sport et souple ?

Lorsqu'il est en âge de bouger et de se dépenser, il est important de choisir les bonnes chaussures pour son enfant. Pour le sport, on choisit quoi ?



Sandale bébé : bien ou pas bien ?

En été, de quoi ont besoin les petits pieds de bébé ? Quelles sandales faut-il choisir ? Petits Pas de Géant vous informe sur les bonnes chaussures et sur ce qu'il faut éviter.

VOS PETITS MOTS D'AMOUR



Depuis que mon fils marche, je ne jure que par Petits pas de Géant. Le site est très intuitif, niveau morphologie, taille, je ne me trompe jamais. Il y a de nombreux choix et les prix sont très raisonnables (par rapport à des boutiques spécialisées). Ce d'autant plus que la paire lui va longtemps grâce aux bonnes mesures prises. Je suis ravie de ce site et essaie de convertir tout mon entourage !

Clémence

Dès les premiers pas de ma fille, j'ai acheté ses chaussures souples chez vous.

Aujourd'hui elle a 8 ans.

Merci car elles sont toujours arrivées à la bonne taille. Merci aussi pour la qualité des marques avec lesquelles vous travaillez.

Encore un grand merci pour votre travail !

Mme P

C'est la révolution ! Quand je repense aux premières chaussures que mon aînée a eues. J'ai rectifié le tir, et depuis 4 ans maintenant je mesure consciencieusement les pieds de mes deux filles régulièrement. Comme elles ont un coup de pied fin, ce n'est pas une mince affaire que de leur trouver des chaussures adaptées ! Merci pour tout le travail fait et de libérer les petits pieds de nos enfants !

Marie Edmée

J'utilise PPDG depuis que mon fils a besoin de chaussures. J'ai choisi ce site pour la simplicité d'utilisation !

Je mesure les pieds et après, pas besoin de chercher quels modèles vont correspondre à son pied ou essayer : la sélection du site le fait pour moi.

Et si ça ne me convient pas, le renvoi est super simple !

Mon fils adore ses chaussures "qui courent HYPER vite !" Bref, ça me sauve du temps, de l'argent et mon fils est confortable avec des chaussures super mignonnes.

Marie

www.petitpasdegeant.com

Pour mon 1er enfant, je cherchais des chaussures souples. J'ai galéré pr trouver des vendeurs & chaussures adaptés à son pied (pied épais). Après plusieurs échecs, j'ai enfin trouvé ce site. On rentre tous les détails de la morphologie du pied, et si besoin les équipes vous répondent très rapidement. Les chaussures sont belles mais surtout adaptées aux pieds des petits.

Muriel

On reçoit chaque jour tellement de messages adorables qu'on ne peut pas les mettre tous ici, il faudrait une encyclopédie et pas un petit guide ;-)
Merci, merci de vos petits mots qui nous poussent à nous dépasser pour le respect du corps des enfants.

BIBLIOGRAPHIE

1. Les enfants en chaussures ou pieds nus.
La clinique du Coureur. Physiothérapeutes experts en prévention des blessures.
 2. Chaussures du petit enfant, conseils pratiques.
Dr Ceroni et Dr Salvo.
Revue médicale Paediatrica. 2014
Service d'Orthopédie Pédiatrique Hôpitaux Universitaires de Genève.
 3. De la naissance aux premiers pas.
Michèle Forestier. Kinésithérapeute.
Édition érès.2019
 4. Foot motion in children shoes: a comparison of barefoot walking with shod walking in conventional and flexible shoes
Wolf S, et al. 2008.
Disponible sur PubMed
 5. Prevalence of flat foot in preschool-aged children.
Pfeiffer M, Kotz R, Ledl T, Hauser G
Pediatrics. 2006
 6. Pied plat de l'enfant.
Dr Dusabe et Pr Docquier. 2013
UCL. Service d'orthopédie des Cliniques universitaires Saint Luc (Bruxelles)
Disponible sur : www.oer.uclouvain.be
 - 7- Corrective shoes and inserts as treatment for flexible flatfoot in infants and children.
Wenger DR, Mauldin D, Speck G, Morgan D, Lieber RL.
Disponible sur PubMed
 8. Pied et chaussure, un couple à risque médical méconnu.
Dr Goldcher.
Académie de médecine, juin 2016.
Disponible sur : www.academie-medicine.fr
 9. Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: a community based cross-sectional study
Klein C, et al. 2009.
Disponible sur PubMed.
 10. Teneur en chrome 6 dans le cuir : Histoire de la norme iso 17075
Disponible sur : www.ctcgroupe.com
 11. Retard de l'acquisition de la marche
Société Française de Pédiatrie.
Dr Langue. 2017
Disponible sur : www.pap-pediatrie.fr
 12. Etudes et analyse de la période d'acquisition de la marche chez l'enfant.
Thèse présentée par Dr Théveniau.
2013
Disponible sur : www.theses.fr
 13. La motricité libre selon Emmi Pikler
Disponible sur : <https://www.pikler.fr/emmi-pikler/la-motricite-libre-selon-emmi-pikler/>
 14. Comment accompagner les tout-petits dans l'acquisition de la marche ?
Catherine Lelièvre. 2017
Disponible sur : www.lesprosdela-petiteenfance.fr
 15. Déformations congénitales des pieds.
Pr Chotel, Dr Parot et Dr Bérard.
Archives de Pédiatrie volume 12. 2005
- Shoes for children: a review.
Staheli LT. Pediatrics. 1991
- How barefoot and conventional shoes affect the foot and gait characteristics in toddlers.
Gimunová M, et al. 2022