GREATER MONCTON FOOTBALL ASSOCIATION

PROCÉDURE RECOMMANDÉE POUR LES SÉANCES D'AJUSTEMENT D'ÉPAULIÈRE DE FOOTBALL

L'AFGM a la responsabilité d'assurer la sécurité de ses joueurs. Cela commence par s'assurer que leur équipement s'adapte correctement avant même de mettre les pieds sur le terrain. Chaque joueur est l'enfant de quelqu'un. Ces étapes doivent être suivies lors de l'ajustement des plaquettes:

COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE VOTRE ÉPAULIÈRE

MESUREZ VOS ÉPAULES ET TORSE

A) étirer le ruban à mesurer sur le contour des épaules. Mesurez de la pointe de l'humérus gauche à l'extrémité de l'humérus droit. Enregistrer la mesure.

B) Enroulez un ruban à mesurer autour du haut du torse et enregistrez la mesure.

Identifiez la position du joueur et sélectionnez le style de pad correspondant. Utilisation du tableau des tailles pour sélectionner la taille de pad appropriée.

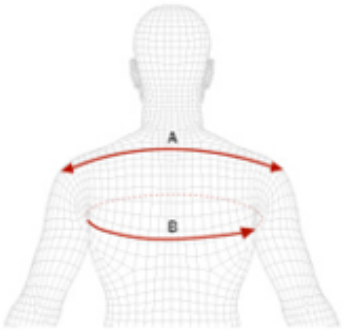


TABLEAU DES TAILLES

Tailles	ÉPAULE	POITRINE
S	17"-18" / 43.1-45.7cm	38"-40" / 96.5-101.6cm
M	18"-19" / 45.7-48.3cm	42"-44" / 106.6-111.8cm
L	19"-20" / 48.3-50.8cm	46"-48" / 116.8-121.9cm
XL	20"-21" / 50.8-53.3cm	48"-50" / 121.9-127.0cm
2XL	21"-22" / 53.3-55.9cm	50"-52" / 127.0-132.1cm

Largeur des épaules définie comme la différence entre les extrémités des os de l'humérus.
En raison des différentes formes de corps, les tailles ne sont que des RECOMMANDATIONS.

- Mesurer les épaules de l'athlète et choisir la taille correspondante de l'épaulière.
- Faites glisser les coussinets sur la tête de l'athlète, en faisant attention aux yeux et au nez.
- Serrez toutes les sangles. Ceux-ci devraient se sentir bien ajustés et en sécurité, mais ne devraient pas être douloureux dans n'importe quel domaine.

PRINCIPALES ÉTAPES POUR L'INSTALLATION D'ÉPAULIÈRES DE FOOTBALL:



1	La charnière des capuchons d'épaule doit s'aligner sur l'articulation AC	2	L'arche avant doit couvrir entièrement le sternum et l'avant des épaules	3	L'arche arrière doit couvrir complètement l'omoplate sans limiter l'amplitude de mouvement dans les bras