



Fiche technique N°5

CHOISIR UNE PAIRE DE CHAUSSURES DE RANDONNÉE.

La règle pour faire son choix n'est pas simple: il faut savoir ce que l'on va faire ; de la plaine, de la montagne à vaches, de la haute montagne, du milieu enneigé, du glacier. Connaître son niveau ; randonneur, bon marcheur, montagnard. Bien sur, qui peut le plus peut le moins, mais marcher dans les Landes avec des chaussures à glacier, ne va pas aller sans quelques problèmes !

- Des chaussures basses tout-terrain sont parfaites pour la plaine, mais à bannir en terrain accidenté, où un modèle rigide à tige haute devient indispensable
- Les hommes, les femmes et les enfants ont des morphologies de pied différentes. Les meilleures marques en tiennent compte et développent des modèles spécifiques pour chacun.
- Dans le " plus ", on recherchera le confort et la sécurité pour avoir le pied sûr quelque soit le terrain. Il ne faut pas hésiter à opter pour une semelle thermoformable, qui sera bien adaptée à votre morphologie.
- Pour votre sécurité, la semelle externe doit être crantée et réalisée dans un matériau présentant une très bonne adhérence (le label Vibram est recommandé).
- Le système de laçage doit être suffisamment sophistiqué pour permettre un réglage assurant un bon maintien du pied, sans le comprimer.
- Avant chaque descente, pensez à resserrer le laçage, surtout pour les descentes dans les éboulis. Les crochets coinçeurs ou autobloquants permettront de bien lacer la chaussure et de maintenir la cheville.
- Une bonne imperméabilité est souvent nécessaire, mais doit impérativement être associée à une excellente respirabilité, car l'humidité est source d'ampoules et de mycoses (les labels Sympatex et Goretex sont bien adaptés). Mais il faut savoir que imperméable ne veut pas dire étanche ! Les chaussures étanches existent ! C'est des coques en plastique, bonnes pour la neige et la glace. Il ne faut pas oublier les chaussures cuir ! Il en existe toujours, elles demandent plus d'entretien que les précédentes, elles sont plus onéreuses aussi, mais bien traitées, elles sont très nettement supérieures aux autres, il n'est pas rare de les conserver 30ans ! Il importe donc de les comparer aux autres, dont la durée de vie ne dépasse jamais la dizaine d'années.
- A performances égales entre deux modèles, privilégier la légèreté.
- Acheter les chaussures de préférence en fin de journée, lorsque les pieds sont le plus gonflés.
- Des chaussures neuves peuvent blesser légèrement le pied, il est donc conseillé de les « casser » un peu chez soi ou lors de courtes promenades avant de partir pour un long trajet.
- Utiliser impérativement des chaussettes en fibres mélangées (surtout pas en 100 % coton) afin de favoriser l'évacuation de la transpiration vers l'extérieur, notamment avec des chaussures avec membrane.
- Question pointure, on sera attentif à prendre un petit peu de marge. La pointure de la chaussure de rando est légèrement supérieure à celle de la chaussure de ville. Le pied enfle pendant l'effort et un tout petit peu d'aisance ne nuit pas forcément. Justement au moment de l'achat, préférez la fin de journée quand le pied a travaillé et gonflé.
- Pour bien sentir le confort, la mobilité du pied, passez un peu de temps dans le magasin à marcher avec les différents modèles, remuer les orteils, trouver les appuis, et utiliser un plan incliné pour sentir le confort du coup de pied.
- Dernier conseil : méfiance devant les chaussures bon marché qui sont rarement de bonnes affaires.