

Comment choisir ses chaussures de randonnée.



Ce sont vos pieds qui vous permettent de randonner, alors prenez en soin ! Pour de meilleurs égards, choisissez des chaussures qui leur éviteront de surchauffer, de s'enflammer et de se tordre...

Comment choisir de bonnes chaussures ?

Il faut d'abord penser à sa destination : selon l'environnement dans lequel on évolue, les contraintes sont différentes.

Vous devez aussi évaluer votre niveau avec objectivité : si vous êtes un grand marcheur, vos pieds sont "rodés" et ont moins besoin de protection que des pieds peu sollicités.

A quoi faut-il penser pour la moyenne montagne et les régions humides ?

Il faut penser à l'adhérence au sol et à la protection contre l'humidité. Privilégiez des chaussures à semelle fortement crantée pour assurer vos pas, que le terrain soit boueux, raide ou caillouteux. Vérifiez la présence d'un chausson imper-respirant pour l'imperméabilité et la respiration.

Le chausson imper-respirant permet à la transpiration d'être évacuée alors qu'il empêche à l'eau de rentrer dans la chaussure.

Les chaussures sont légères et peuvent être basses pour les habitués de la marche sur terrain accidenté. Dans le doute, protégez vos chevilles avec un modèle haut.

En termes d'entretien, les chaussures doivent retenir toute votre attention, après chaque sortie, nettoyez les et faites-les sécher pour éviter leur dégradation... et les mauvaises odeurs !

En vieillissant, elles auront tendance à se tasser et à perdre leur imperméabilité : vous pouvez les réimperméabiliser avec des bombes de produit spéciales pour accroître leur durée de vie.

Quelques conseils pour le moment de l'achat.

Il est préférable d'essayer des chaussures dans l'après-midi, voire en début de soirée, car le pied a tendance à gonfler dans la journée et à devenir plus sensible. Venez avec les ongles courts, mais pas coupés à ras, et avec une paire de chaussettes adaptées à la randonnée.

- Prenez votre temps !
- Essayez les deux chaussures, nous avons tous un pied plus fort que l'autre.
- Pour choisir la pointure, placez vos orteils en butée à l'avant dans les chaussures délacées, vous devez pouvoir passer un doigt derrière le coup-de-pied.
- Placez-vous en pente sur la tranche du pied pour évaluer le confort
- Evitez les points durs et les éventuelles compressions du bout des orteils (source d'ampoules).
- La semelle de propreté* doit être épaisse et amortissante.
- Choisissez des modèles comportant le moins de coutures possible (points • faibles et zones de frottement).
- Pour les femmes, optez pour les modèles féminins : les différences morphologiques (poids, forme, etc.) sont prises en compte par les fabricants.
- Ne ressortez pas du magasin en vous disant, que certains points douloureux passeront à l'usage, c'est toujours l'inverse qui se produit !
- Avant de partir pour de longues randonnées, "cassez" vos chaussures neuves lors de petites sorties. Les premiers temps, prenez une paire de rechange pour alterner, en cas de problème, avec la nouvelle paire.

Et les chaussettes ?

Utilisez des chaussettes mi-bas pas trop fines, de préférence respirantes, ou en matière synthétique.

Ne remettez pas des chaussettes sales ou humides pour une nouvelle journée de marche, c'est la meilleure manière de provoquer les ampoules.

Les chaussettes anti-ampoules se percent très vite, et leur efficacité est moins concluante qu'une bonne paire de chaussettes propres.

Il existe des chaussettes antifrottements, elles sont cependant plus fragiles que des chaussettes de marche "classiques".

