

Bien choisir ses chaussures de randonnée

C'est au moment d'acheter une nouvelle paire de chaussures de randonnée que l'on se pose toujours la même question : laquelle choisir ? Il est souvent délicat d'y répondre car la perception du confort varie d'une personne à l'autre et de plus cela dépend de l'usage que nous en ferons : balade, randonnée, trekking, etc ...

Ceci dit, il existe malgré tout quelques règles importantes à prendre en compte au moment du choix.

Voyons ensemble le détail point par point.

Le profil de la semelle :



Les crampons sont étudiés pour favoriser l'accroche et/ou l'adhérence de la chaussure en fonction du type de terrain.

Pour un usage parc et chemin, privilégier des crampons peu marqués pour faciliter le déroulé du pied tout en souplesse.

En revanche, en mode tout terrain choisi des crampons bien sculptés pour favoriser l'accroche.



L'angle d'attaque au niveau talon est très important pour toute la phase de posé du pied sur le sol. Si cette partie est bien étudiée, le déroulé de votre pied est souple et équilibré. Ce point est d'autant plus important si la semelle est semi-rigide ou rigide.

La courbure de la semelle sur l'avant pied a un impact direct sur le dynamisme de la chaussure. Il est facile de mesurer le résultat lors de la phase de propulsion quand le pied bascule en avant et jusqu'à ce qu'il quitte le sol. De plus, ce profil réduit les plis sur l'empêgne de la chaussure au moment de la marche.

La souplesse:

La souplesse dont nous avons besoin pour nos chaussures dépend essentiellement du terrain et du niveau de pratique.

Sur terrain plat et sans difficulté de franchissement, il est préférable de privilégier la souplesse du produit. La semelle doit fléchir au niveau des métatarses, zone naturelle de flexion du pied. Une tige basse sera suffisante pour cet usage.

En tout terrain avec des difficultés de franchissement, il est préférable de privilégier la stabilité du pied avec une tige haute et une semelle semi rigide. En revanche, lorsque l'allure est rapide, trop de maintien peut devenir un problème de confort. Dans ce cas privilégiez une chaussure qui alliera une bonne stabilité avec la semelle et une tige basse. C'est notamment le cas des chaussures de marche nordique.

Le poids :

« *Les chaussures que vous choisissez doivent être légères au pied !* »

Toutefois, le poids seul ne peut pas être l'unique référence car certaines chaussures un peu plus lourdes se feront oublier grâce à un confort exceptionnel.

La pointure / le chaussant :

Choisissez une demi taille en plus. Concrètement au moment de l'essayage et avant le laçage, vous devez pouvoir mettre un doigt entre le talon et l'arrière de la chaussure lorsque vos orteils touchent le bout.

Achetez des chaussures après avoir marché et plutôt en fin de journée pour prendre en compte la dilatation de vos pieds.

Utilisez les mêmes chaussettes que celle que vous utiliserez en randonnée. Ce point est capital pour mesurer le bon volume chaussant.

Vous devez avoir de l'espace pour vos orteils en largeur et en hauteur. N'hésitez pas à les bouger dans toutes les directions lors de l'essayage. Ce point est important pour éviter un risque de chute d'ongle douloureuse ...



L'arrière de la chaussure doit bien emboîter le talon. La qualité de l'emboîtement, due à sa forme courbe et bombée, en fait un élément important du chaussant. Dans un logement trop étroit le talon ne

trouvera pas son assise et dans un espace trop large le talon bougera au risque de créer des ampoules à la base du talon d'Achille.

« Choisissez autant que possible, une chaussure qui s'adapte à votre pied et pas l'inverse »

Le confort thermique :

Une chaussure dans laquelle on transpire trop facilement devient vite insupportable... L'approche est délicate car différents facteurs rentrent en ligne de compte dans l'aspect du confort thermique.

Les matériaux utilisés sont plus ou moins « respirants » : cuir, membrane, semelle intérieure, etc ... Leur capacité à évacuer la chaleur et la sudation du pied aura un impact important.



Un chaussant mal adapté créera des points de pression qui pourront générer une sensation de chaleur.

La douceur des doublures limite les échauffements. De fait, ce commentaire s'applique aussi au choix des chaussettes.



Une tige perforée ou une doublure aérée ventileront davantage le pied. Une tige basse permettra d'évacuer plus facilement la chaleur du pied.

Le test en magasin :

Veillez à ce que le laçage coulisse bien et s'ajuste facilement. Ce point est important pour une bonne répartition de la pression du laçage sur le dessus du pied. Il permet aussi de caler avec aisance le talon au fond de la chaussure.



Prenez le temps de marcher dans le magasin. Privilégiez une surface dure car la moquette peut absorber des défauts que vous constaterez peut être après l'achat sur du bitume ...

L'entretien :

Pensez à bien vous renseigner sur ce point car la durée de vie de vos chaussures en dépend.

Par exemple pour préserver l'aspect respirant de votre chaussure à membrane, il est important de ne pas nourrir le cuir avec de la graisse ou une bombe imperméabilisante.

Cela viendrait certes améliorer l'imperméabilité mais au dépend de la respirabilité. Un nettoyage à l'eau, puis un brossage à sec sont largement suffisants.

Après l'achat :

Portez vos chaussures à la maison quelques jours pour les « faire ». De telle sorte que si vous rencontrez un problème de confort après coup, elles seront plus faciles à échanger car non usées. Par ailleurs, évitez de faire des sorties longues avec des chaussures neuves.

Pour prolonger la vie de vos chaussures, il est conseillé de les porter uniquement lors de vos randonnées.

Gardez tous ces points bien à l'esprit lors de l'achat de vos prochaines chaussures. J'espère que cela vous aidera à faire le bon choix.

By Laurent Cachalou
