



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## QUELS CHAUSSURES CHOISIR ?

Extrait d'un article de François Jourjon

*A la lecture de cet article, vous aurez les éléments pour bien choisir vos chaussures. Par contre, vous n'aurez pas encore l'expérience et c'est là qu'un bon vendeur peut vous être utile. Il peut vous diriger vers le modèle qui correspond le mieux à vos critères.*

### Les différents types de chaussures

#### **Chaussures de balade et loisirs**

Elles ne protègent pas assez le pied et la cheville sur des terrains accidentés et sont trop souples pour pouvoir randonner longtemps en toute sécurité.

#### **Chaussures de randonnée**

Les chaussures de type « randonnée » sont principalement à tige mid (semi-montante) ou haute (montante), relativement légères. Elles ont un bon maintien, une bonne accroche ainsi qu'une bonne adhérence.

### Les caractéristiques et critères de choix

#### **Les matériaux**

**Le cuir** : Il est souple, résistant, et assez imperméable. Un bon entretien est nécessaire pour garder ses caractéristiques dans le temps.

**Le suède et le nubuck** : Le suède et le nubuck sont obtenus après sablage du cuir. Ils sont plus fins, plus respirants mais moins robustes que le cuir. Le nubuck est un cuir sablé du côté extérieur et le suède du côté intérieur.

**Le cuir synthétique** : Il est moins respirant et moins résistant au soleil et à l'abrasion. De plus, il absorbe très peu l'eau et ne se déforme que faiblement quand il est mouillé.

**Les tissus synthétiques** : Ils sont utilisés dans la doublure des chaussures. Ils procurent une bonne ventilation mais ne sont pas rigides et imperméables. Les plus fréquemment utilisés sont le nylon, le kevlar et le polyester.

**Les membranes imper-respirantes (Gore-Tex, H2No, Hyvent, Novadry...)** : Gore-Tex est de loin la membrane la plus connue. Elles ont l'avantage d'être imperméables et respirantes car elles laissent passer la vapeur d'eau (transpiration) et ne laissent pas passer l'eau liquide (pluie). Ne vous attendez pas à ne pas transpirer du tout si vous avez des chaussures équipées de ces membranes. En effet, si la surface extérieure est imbibée d'eau (dans le cas du cuir), l'humidité ne s'évacue pas de la chaussure.

#### **Les semelles**

**La semelle externe** : Elle est généralement en caoutchouc et vous devez la choisir en fonction du type de terrain.

- Pour les terrains mous (boue, neige, sable...), choisissez une semelle externe avec des crampons profonds.

- Pour les terrains durs (route, roche, pierrier...), Il vous faut des crampons larges et pas nécessairement profonds. Une gomme tendre a plus d'adhérence et d'amorti mais s'use rapidement.

**La semelle intermédiaire** : Sert à amortir et réduire les chocs à chaque pas, et à limiter la transmission de ceux-ci vers les pieds, et le corps. Ce qui réduit la fatigue des membres inférieurs et les risques de traumatismes.

Deux matériaux sont principalement utilisés :

- Ethylène Vinyle Acétate (EVA) : est assez léger, amortit très bien mais vieilli moins bien que le PU.
- Polyuréthane (PU) : est assez lourd et moins amortissant que l'EVA. mais plus durable.

**La semelle intérieure** : La qualité de celle-ci joue un rôle très important dans l'amorti des chocs à chaque pas. Une bonne semelle intérieure diminue la fatigue des membres inférieurs et les traumatismes. Si votre paire de chaussures a des semelles intérieures médiocres, vous pouvez les remplacer par des plus performantes (meilleure aération, meilleur amorti...).

### **L'imperméabilité et la respirabilité**

Avoir les pieds mouillés, vous risquez des ampoules, des mycoses, des petites blessures, d'avoir froid.

**Conditions chaudes et humides ou variables** : Vous avez besoin de polyvalence. Les membranes imper-respirantes combinent ces deux caractéristiques. Bien qu'elles soient en théorie respirantes, les chaussures équipées de cette membrane respirent moins bien que certaines chaussures non imperméables.

**Conditions froides et humides** : Ce n'est pas parce qu'il pleut un peu qu'il vous faut des chaussures imperméables à tout prix.

**L'isolation thermique** : Avoir froid aux pieds est très désagréable, mais avoir chaud aux pieds peut provoquer ampoules et échauffements très facilement. Voici quelques points à considérer pour faire votre choix en fonction de la température extérieure :

- Plus une chaussure est aérée plus elle évacue la chaleur et permet l'entrée d'air. De même, plus les matériaux formant la tige sont respirants, plus la chaleur se dissipe facilement.
- Plus la tige est basse plus elle évacue la chaleur et permet l'entrée d'air.
- Les chaussures équipées d'une membrane sont généralement plus chaudes que les chaussures non imperméables.
- Gardez à l'esprit que si vous avez les pieds mouillés, vous aurez plus froid.

### **Le maintien et la protection**

Votre pied et votre cheville sont d'autant plus maintenus et protégés que la tige est haute, rigide et épaisse.

Le principal avantage des chaussures à tige haute est leur côté « sécurité » car elles protègent efficacement le pied et la cheville. Elles protègent des coupures, éraflures, chocs, etc. mais aussi des foulures, des entorses... Par contre, cela transfère les contraintes aux genoux.

Les modèles à tige semi-montante sont un bon compromis. Optez pour un bon maintien et une bonne protection si :

- Vous avez les chevilles fragiles.
- Vous avez un sac lourd (plus il est lourd, plus il est facile de se tordre une cheville).
- Vous traversez des terrains difficiles. Dans des pierriers par exemple, il est vite fait de se tordre une cheville ou cogner ses orteils et sa malléole sur un rocher.

Vous pouvez vous permettre d'avoir un moins bon maintien si :

- Vous marchez vite. Avec un maintien trop important, vous aurez un mauvais déroulé du pied en marche rapide qui peut causer des traumatismes à la longue.
- Vous avez un sac léger.
- Vous ne marchez pas longtemps et faites peu de dénivelé.

- Vous marchez sur des terrains faciles (plats, réguliers, non glissants...).
- Vous marchez avec des bâtons de randonnée.

### **Le poids**

C'est un critère de confort important car une centaine de grammes de différence pour une paire de chaussures représente des tonnes en moins à porter sur une longue randonnée. Les chaussures plus légères sont souvent moins solides, moins durables, et peuvent avoir un moins bon maintien ou une moins bonne protection.

### **La solidité et la durée de vie**

Bien entretenir ses chaussures améliore grandement leur durée de vie.

### **La rigidité : Chaussure souple ou rigide ?**

Pour tester la rigidité d'une chaussure, il suffit de la prendre par l'avant et le talon et essayer de la plier. Plus elle plie, moins elle est rigide et plus la chaussure est confortable mais moins elle supporte le pied. La rigidité d'une chaussure dépend de la rigidité de sa tige et de sa semelle.

- Sur un terrain facile et à faible dénivelé, une chaussure souple est plus confortable et facilite un bon déroulé du pied. Par contre, à la longue une chaussure souple fatigue plus le pied car elle se déforme considérablement. Par ailleurs, les chaussures souples protègent et maintiennent peu les pieds.
- A l'inverse, les chaussures rigides donnent plus de force à chaque pas, spécialement sur les terrains difficiles. Elles garantissent une meilleure protection et précision. Par contre, elles sont souvent plus lourdes, ce qui signifie plus de poids à soulever à chaque pas et plus de fatigue. De plus, lors d'une allure rapide, la rigidité peut être gênante et traumatique. C'est pourquoi les chaussures rigides sont réservées à des dénivelés importants, des terrains difficiles.

### **Les détails**

Si vous avez trouvé plusieurs modèles qui correspondent à vos besoins, vous pouvez finaliser votre choix en regardant les critères secondaires :

- la présence de velcros pour un meilleur maintien,
- la présence de sangles pour enfiler ses chaussures,
- le type de lacets (plats ou ronds),
- le rembourrage du col pour éviter que des objets intrus entrent dans la chaussure...

### **La pointure**

Pour choisir la pointure qu'il vous faut, utilisez la technique suivante : enfiler vos chaussures, lacez-les (ni trop, ni pas assez) mettez-vous debout et enfoncez votre pied le plus loin possible. Vous devez pouvoir passer environ un doigt entre votre talon et l'arrière de la chaussure. De cette manière, vous vous assurez que vos orteils ne buteront pas à l'avant pendant les descentes.

Pour des chaussures à tige basse ou souples, prenez les légèrement plus grandes que ce que vous prendriez pour des baskets. Comme elles sont souples, quand votre pied gonfle, elles s'étirent légèrement. De plus, elles s'étendront un peu après les premières sorties.

**En résumé, plus une chaussure est rigide plus il faut prendre de la marge.**

### **La largeur**

La largeur est un élément clé auquel beaucoup de personnes n'accordent aucune importance. Pourtant, il faut absolument que votre pied soit bien ajusté dedans.

Si les chaussures sont trop larges, vous n'arriverez pas à compenser en serrant fort vos lacets. Vous manquerez de sensations et de maintien et risquerez des ampoules.

A l'inverse, il ne faut pas non plus qu'elles soient trop étroites car elles créeront des points de compression et frottements désagréables.

## L'essayage et les erreurs à éviter

Si vous trouvez qu'une paire de chaussures n'est pas confortable, essayez en une autre. Ne prenez pas de risques en vous disant : « ça passera » ou « mon pied va s'y faire ». Il est possible que votre pied s'y fasse, mais au bout de combien de temps et après combien d'ampoules ? Souvenez-vous que casser des chaussures réduit leur rigidité mais n'améliore pas leur confort.

Voici une série de conseils pratiques et d'erreurs à éviter.

A ne pas faire :

- Acheter des chaussures sans les essayer. Il n'est pas suffisant d'essayer un modèle semblable ou un modèle de la même marque, chaque pied a une forme particulière et chaque chaussure aussi.
- Acheter les mêmes chaussures qu'un copain parce qu'il les trouve super confortables. Peut-être pour lui, sûrement pas pour vous.
- Se dire : « je fais du 42, je rajoute une pointure 43, ça devrait le faire ». Les tailles ne sont pas comparables d'un fabricant à un autre et même d'un modèle à un autre.

## Conseils

- Essayez les deux chaussures. Vous avez sûrement un pied plus fort que l'autre.
- Essayez les chaussures debout.
- Essayez les chaussures avec les chaussettes que vous utiliserez pendant vos randonnées.
- Prenez votre temps, essayez plusieurs modèles correspondant à vos critères, même les moches.
- Testez plusieurs tailles et n'hésitez pas à aller dans différents magasins.
- Il est préférable d'essayer des chaussures le soir car nos pieds enflent au cours d'une journée.
- Vérifiez que votre talon est bien ajusté car c'est l'endroit que préfèrent les ampoules pour se former. De même pour l'avant du pied qui est leur second endroit préféré.
- Bougez vos orteils vers le haut et sur les côtés une fois la chaussure enfilée et lacée. Ils ne doivent pas être comprimés, il leur faut de l'espace pour éviter qu'ils se fassent écraser dans les descentes. Les ongles n'aiment pas cela non plus. Un autre test consiste à lacer ses chaussures et taper l'avant de la chaussure par terre. Les orteils ne doivent pas heurter douloureusement l'avant de la chaussure.
- Le laçage doit être facile et bien serrer sur toute la longueur de la chaussure. Evitez à tout prix les points de compression. Des chaussures peuvent être un peu serrées mais il faut que cela soit sur une grande surface. Si vos pieds sont comprimés uniquement en certains points, ce n'est pas bon.
- Il existe des chaussures pour hommes et pour femmes. En général les modèles femmes sont plus étroits. Si vous êtes un homme et avez les pieds fins, n'ayez pas honte à aller faire un tour dans le rayon femme. Vous trouverez peut-être des chaussures mieux adaptées à vos pieds. A l'inverse, si vous êtes une femme avec les pieds larges, ne vous entêtez pas à essayer de rentrer dans un modèle pour femmes.
- Testez les chaussures dans le magasin en vous promenant, montant et descendant des marches et en utilisant les pistes de test disponibles.
- Testez-les chez vous pendant une plus longue période si le magasin dans lequel vous avez fait votre achat vous permet de les remplacer.
- Essayez de choisir un fabricant sérieux. Certaines marques de sport grand public ont de bonnes chaussures. Investir dans des chaussures de qualité peut vous faire économiser de l'argent à long terme.
- Une fois votre choix fait, recherchez s'il n'y a pas de défauts au niveau des coutures, des jointures, des semelles...