

Les chaussures, s'équiper pour marcher

Activité accessible, la randonnée requiert toutefois une certaine condition physique, surtout sur des itinéraires difficiles ou longs. Elle suppose également un minimum d'équipement et de préparation. Le confort de la marche et la sécurité des personnes dépendront en grande partie de la qualité et la pertinence du choix du matériel en fonction du type de randonnée projetée. Pour s'équiper, le choix est difficile, tant l'offre est abondante, technique et segmentée. Les critères de sélection du matériel reposent en partie sur le type de randonnée pratiquée. Les chaussures n'échappent pas à la règle.

Pour quel type de chaussure opter?



Si de bonnes chaussures de marche font partie du matériel de base pour commencer à randonner, choisir une première paire peut être difficile. Le plus important au moment du choix est de garder en tête l'usage que l'on fera de ses chaussures; pas la peine de prendre un modèle très technique (et cher!) si l'on compte faire de petites promenades à la journée. Les chaussures de randonnée diffèrent beaucoup d'un modèle à l'autre mais il est possible de distinguer trois catégories principales:

- Les chaussures de promenade et petite randonnée à tige basse ou mi- haute sont plutôt légères et privilégient le confort. Elles sont généralement en toile épaisse, plus rarement en cuir. Certaines sont dotées de membranes intérieures imperméables et respirantes, permettant d'évacuer la transpiration.
- Les chaussures tout-terrain ou de trek à tige haute sont conçues pour bien maintenir la cheville. Fabriquées essentiellement en cuir, leurs semelles sont plus épaisses et amortissantes. Elles sont souvent plus lourdes que les chaussures de promenade.
- Il existe enfin des chaussures spécifiques pour les milieux humides ou enneigés (type haute montagne). Dotées d'une tige haute, elles sont très imperméables. Celles utilisées en montagne sont d'ailleurs munies de rebords pour fixer des crampons, ou se chausser de raquettes.

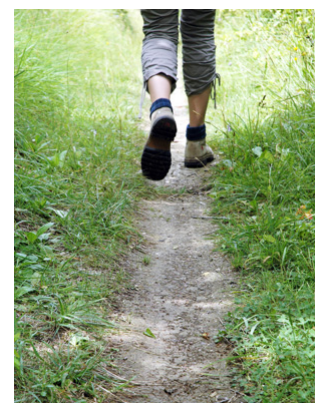
Quelle que soit le modèle choisi, une bonne paire de chaussures de randonnée doit présenter les caractéristiques suivantes:

• Une bonne adhérence au sol :

Fondamentale pour la sécurité du randonneur, cette fonction d'adhérence est remplie par le crantage, plus ou moins marqué, dessiné sous les semelles. En terrain varié, accidenté ou pentu, une semelle de qualité évitera au randonneur de glisser sur des cailloux ou dans l'herbe mouillée.

• Un bon maintien du pied et de la cheville :

Plusieurs facteurs contribuent à un bon maintien de la cheville: la hauteur de la chaussure sur la cheville (tige basse, demi-haute ou



haute), le matériau employé. Dans une descente surtout, mais aussi déjà sur terrain plat, le pied et la cheville du randonneur sont soumis aux inégalités du sol et à des tensions brutales. Le maintien de la cheville devient d'autant plus nécessaire que le terrain est accidenté. En terrain rocheux, dans les pierriers, protéger ses malléoles contre les chocs est vivement recommandé.

•**Être imperméables ou du moins protéger contre l'humidité :**

Un randonneur doit veiller à la bonne santé de ses pieds. L'humidité est un des principaux facteurs de complications qui peuvent perturber le cours de la randonnée voire entraîner des complications pour sa santé générale.

•**Évacuer la transpiration :**

Fabriquée en cuir fin ou en membranes microporeuses, la doublure intérieure favorise la circulation de l'air. Elle évite ainsi la transpiration des pieds.

•**Absorber les chocs et amortir les inégalités du sol :**

De l'épaisseur et de la qualité de la semelle extérieure, notamment du talon – en caoutchouc ou en synthétique – dépendra la qualité de l'amorti, c'est-à-dire le ressenti des chocs. Un plus pour certains produits : la possibilité de faire ressemeler au moins une fois ses chaussures. Il est également possible d'ajouter des semelles ou des talonnettes intérieures antichocs, visant à stabiliser le pied et à améliorer le confort et à protéger le pied des chocs liés à la marche. Différents modèles, standards ou adaptables à la morphologie du pied, sont disponibles sur le marché.

•**Être confortables et agréables :**

C'est le critère essentiel qui doit diriger votre choix.

Un soin particulier devra être porté aux éléments suivants :

•La tige extérieure : si les matières synthétiques sont de plus en plus utilisées, un cuir suffisamment épais, bien entretenu, demeurera toujours très efficace. Seul inconvénient du cuir : sa lenteur à sécher. Très imperméable, mais rigide, la coque plastique est plutôt utilisée en terrains neigeux et glaciaires.

•La qualité de la doublure intérieure : ultime rempart contre l'humidité, elle est faite de cuir fin et/ou composée de membranes microporeuses et respirantes de type Gore-Tex® empêchant le passage de l'humidité.

•Les coutures : c'est le point faible des chaussures, moins il y a de coutures, mieux c'est.

• La présence de renforts de caoutchouc : fixés sur l'avant, le côté et l'arrière de la chaussure, ceux-ci freinent les infiltrations et l'humidité sur les parties les plus exposées. Pas d'illusion toutefois, aucune chaussure de randonnée ne restera longtemps imperméable en terrain trempé. Idem pour les chaussettes.