

FICHE N° 3

Comment être sûr de choisir des chaussures confortables ?



Pour une randonnée de quelques heures comme pour une longue aventure, impossible d'échapper à la question cruciale du choix des chaussures de marche.

En effet, des chaussures inconfortables auront tôt fait de vous faire rentrer chez vous plus vite que prévu.

Poids, rigidité, matériau ou encore filtre terrain, voici la liste des critères à prendre en compte lors de votre achat pour être sûr de réaliser un investissement confort.

Critère n° 1 : le poids

Le poids est un critère important dans le choix d'une chaussure de randonnée confortable.

En effet, plus une chaussure est légère, moins elle sera fatigante à porter et plus elle aura tendance à se faire oublier au pied.

Cependant, qui dit légèreté dit aussi pied moins protégé. Ainsi, une semelle plus épaisse (et donc plus lourde) vous permettra d'évoluer plus facilement sur les terrains accidentés.

En fonction de votre pratique, vous devrez donc trouver le bon compromis entre poids, confort et protection de vos pieds.

À titre indicatif, comptez en moyenne 700 g pour une paire de chaussures type trail, 1 kg pour une paire classique et jusqu'à 1,5 kg pour un modèle robuste à tige montante.

Critère n° 2 : la rigidité

Tout aussi important que le poids, la rigidité de la chaussure va jouer sur votre confort global.

Optez de préférence pour un modèle assez souple qui permet une liberté de mouvement et favorise le bon déroulé du pied.

Cependant, si vos terrains de jeu sont plutôt techniques, préférez une semelle assez rigide pour plus de stabilité.

De même, une certaine rigidité latérale est intéressante pour bénéficier d'un meilleur maintien de la cheville sur des chemins accidentés (cailloux, racines, etc.), d'autant plus si votre sac à dos est chargé.

Critère n° 3 : la matière

Seule l'expérience permet d'identifier la matière la plus agréable à ses pieds.

Ainsi, si certains marcheurs n'abandonneraient pour rien au monde le bon vieux cuir, d'autres randonneurs ne jurent aujourd'hui que par les matières techniques synthétiques.

À vous de vous forger votre propre opinion, en empruntant pourquoi pas des paires de chaussures à votre entourage avant d'investir.

Prêtez cependant attention au traitement de la chaussure.

Pour les sorties par temps humides, vous apprécierez certainement de garder vos pieds au sec jusqu'à l'arrivée. Dans ce cas, une « option Gore-Tex » sera généralement très appréciée.

Toutefois, cette même membrane imperméable peut se révéler très inconfortable pour les randonnées par temps chaud et sec.

De là à dire qu'il vous faut investir dans deux paires de chaussures si vous marchez par tous les temps, il n'y a qu'un pas ! Autre option : le cuir, qui offre un bon compromis entre respirabilité et étanchéité.

Critère n° 4 : le filtre terrain

Le filtre terrain désigne la capacité d'une chaussure à diminuer l'inconfort provoqué par les aspérités du terrain.

Son efficacité dépend directement de la confection de la semelle intérieure et notamment de l'épaisseur des mousses.

Toutefois, un filtre terrain élevé n'est pas toujours la meilleure option. Sur les terrains lisses, les chaussures avec peu de filtre terrain offrent en effet de meilleures sensations, facilitant ainsi l'équilibre.

Ces modèles sont à privilégier pour les petites marches peu engageantes. À l'inverse, un filtre terrain renforcé permet de soulager les pieds lors des longues randonnées et treks techniques.

Ce filtre doit être d'autant plus renforcé si vous marchez chargé.

Là encore, il vous faudra trouver le bon équilibre entre protection du pied et niveau de sensibilité souhaité en fonction de vos habitudes de randonnée.

Critère n° 5 : la taille de la tige

Trois possibilités s'offrent à vous concernant la taille de la tige :

- Tige basse : permet des chaussures légères avec une bonne liberté de mouvement au niveau de la cheville ;
- Tige **intermédiaire** : remonte sous la malléole pour offrir un bon compromis entre flexibilité et maintien du pied ;
- Tige haute : excellent maintien de la cheville pour une meilleure stabilité sur les terrains techniques.

Critère n° 6 : le système de serrage

Crochets, œillets en tissu, œillets à roulement à billes ou encore Quick Lace, à chaque fabricant son système de serrage. Plus encore que le confort du pied, c'est ici le confort d'utilisation qui est en jeu.

Quel que soit votre choix, vérifiez que la chaussure se serre sans avoir à y laisser toutes vos forces dans la bataille.

L'essayage : un moment stratégique pour être sûr de choisir des chaussures de randonnée confortables

Vous voulez être sûr d'investir dans un équipement confortable ? Pour mettre toutes les chances de votre côté, ne faites pas l'impasse sur l'essayage (de préférence le soir, avec vos chaussettes de randonnée habituelles).

Lorsque vous enfiler vos chaussures pour la première fois, vérifiez :

- La pointure : votre index doit pouvoir se glisser derrière votre talon (lacets défaits, pied en butée à l'avant de la chaussure) ;
- Le maintien : une fois la chaussure lacée, votre talon ne doit pas pouvoir se décoller de la semelle. Attention cependant à ce que vos orteils ne soient pas comprimés. Vous devez pouvoir les bouger sans difficulté.
- Le confort : même si la chaussure a besoin de « se faire », vous ne devez ressentir aucun point de pression gênant. Le chaussant doit « fiter » à votre pied. Autrement dit, le volume et la forme du modèle doivent être adaptés à votre morphologie. Prêtez également attention à d'éventuelles coutures mal placées qui pourraient finir par blesser votre peau.
-

Dans la mesure du possible, n'hésitez pas à enfiler plusieurs modèles. Vous aurez ainsi plusieurs repères pour comparer les différents niveaux de confort.

Si vous hésitez entre deux tailles, optez pour la plus grande. Vous pourrez toujours réduire le volume à l'aide d'une semelle.

Sans compter que vos pieds auront tendance à gonfler au fur et à mesure de la marche. Un modèle trop petit risquerait donc de les comprimer rapidement.

Une bonne paire de chaussures ne va pas sans une bonne paire de chaussettes

Un dernier conseil confort ? Équipez-vous avec de bonnes chaussettes ! Une paire de chaussures ultra confortable ne pourra rien contre des chaussettes de mauvaise qualité. Optez donc pour un modèle :

- Conçu en matière synthétique hydrophobe ;
- Adapté à la hauteur de la tige de vos chaussures ;
- Adapté aux conditions météo (plus ou moins épais selon la température) ;
- Avec un pied gauche et un pied droit différents, plus ergonomique.

Pour résumer : quelles chaussures de randonnée choisir en fonction de sa pratique ?

Pour être certain d'investir dans un équipement confort, interrogez votre pratique. La fréquence et la durée de vos sorties, tout comme le type de terrain privilégié vous guideront dans votre choix.

- Balade et petite randonnée : chaussures souples et légères, tige basse, filtre terrain léger ;
- Randonnée classique et moyenne randonnée : tige mid ou haute, filtre terrain renforcé ;
- Grande randonnée, trekking, backpacking : tige haute et rigide, gros filtre terrain.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr