Comment bien choisir ses chaussures de randonnée ?

François Jourjon

Sommaire

Introduction

I – Les différents types de chaussures en fonction de l'utilisation 4
A – Chaussures de balade et loisirs 4
B – Chaussures de randonnée 5
C – Chaussures de trek ou grande randonnée 5
D – Chaussures de haute montagne ou d'alpinisme 6
E – Chaussures de trail ou raid 7
F – Les sandales de marche 7

II – Les caractéristiques et critères de choix importants 10
A – Les matériaux 10
B – Les semelles 11
C – L'imperméabilité et la respirabilité 12
D – L'isolation thermique 13
E – Le maintien et la protection 13
F – Le poids 14
G – La solidité et la durée de vie 14
H – La rigidité 15
I – Les détails 15

III – Trouver chaussure à votre pied 18
A – La pointure 18
B – La largeur 18
C – L'essayage et les erreurs à éviter 19

Conclusion

AVERTISSEMENT :

La pratique de la marche, de la randonnée et du trekking comporte des risques inhérents à ces activités. Nous vous recommandons donc la plus grande prudence dans l'interprétation et l'utilisation des données fournies dans ce guide. Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur et de Randonner-Malin.com. Par ailleurs, Randonner-Malin.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.

Page de couverture : crédit photo Tom Davis

Introduction

Les chaussures sont l'élément matériel le plus important du randonneur car c'est ce qui fait le lien entre le mouvement du corps et le sol. Mais comment les choisir ? Quand on regarde un rayon de chaussures de marche dans un magasin, il est très facile de se sentir dépassé par le nombre de modèles différents. La bonne nouvelle, c'est qu'avec ce guide vous allez vous y retrouver plus facilement.

Trop de gens pensent qu'il est normal d'avoir mal aux pieds et d'avoir des ampoules pendant une randonnée, surtout quand des chaussures sont neuves. Si cela pouvait être le cas auparavant, cela ne l'est plus maintenant. Trop de gens perdent goût à la randonnée ou se blessent à cause d'une mauvaise paire de chaussures – ou à cause d'un mauvais choix. Il existe sur le marché une multitude de modèles, qui vont du meilleur au pire. En faisant le bon choix, vous éviterez beaucoup de problèmes.

Commencez par vous demander quelle est l'utilisation principale que vous allez en faire. Soyez réaliste, n'achetez pas une paire de chaussures qui pourrait aussi vous servir pour réaliser le sommet de vos rêves – vous aurez toujours l'occasion d'acheter cette paire plus tard. Votre choix dépend principalement des conditions et de la manière dont vous pratiquez la randonnée. L'idéal est d'avoir une paire pour chaque utilisation mais cela n'est souvent pas possible. Pour vous aider, ci-dessous sont détaillés les principaux types de chaussures en fonction de leur utilisation.

Petite pause relaxation ou gros mal de pied ? (crédit photo Localsurfer)

I – Les différents types de chaussures en fonction de l'utilisation

Le choix d'une paire de chaussures de marche dépend principalement de la longueur de la randonnée, des conditions climatiques, des terrains traversés et du poids du sac à dos. C'est pourquoi vous devez savoir si vous voulez des chaussures pour vous balader en famille, faire des randonnées en bord de mer, faire des treks en montagne, etc. La plupart du temps dans les magasins, les chaussures sont rangées en fonction de leur utilisation principale. C'est donc l'ordre que l'on retrouve ici.

> ***« Il y a dans la vie du vagabond un besoin essentiel qui vient immédiatement après la faim, c'est celui des chaussures. »***
>
> ***Eugène Brieux***

A – Chaussures de balade et loisirs

Chaussures de balade (crédit photo Will in Nashville)

La plupart des gens utilisent des chaussures de sport quand ils partent en balade mais ce n'est pas idéal. Elles sont toujours plus adaptées que des chaussures de ville mais manquent de maintien[1] et d'adhérence[2] en dehors du bitume.

Caractéristiques :

Les chaussures de balade et loisirs sont généralement à tige[3] basse dont les caractéristiques principales sont la légèreté et la souplesse. Ces chaussures ont l'avantage d'avoir une semelle plus épaisse et cramponnée par rapport à des chaussures de sport. De plus, elles sont plus solides et protègent mieux le pied et réduisent donc les chances de se blesser.

Utilisation :

Ces chaussures sont adaptées à la marche d'une journée maximum, sur chemins faciles avec peu de dénivelé, avec un sac à dos léger et dans des conditions climatiques clémentes. Elles peuvent également être utilisées pour de nombreuses activités de plein air.

Attention :

N'utilisez pas ce genre de chaussures en dehors de l'utilisation mentionnée ci-dessus car elles ne sont pas imperméables, ne protègent pas assez le pied et la cheville sur des terrains accidentés et sont trop souples pour pouvoir randonner longtemps en toute sécurité.

[1] Capacité à tenir en place le pied et la cheville
[2] Capacité à tenir sur une surface lisse en pente
[3] Partie supérieure de la chaussure qui enveloppe le pied

B – Chaussures de randonnée

Ce sont probablement les chaussures de marche les plus vendues. Elles sont polyvalentes et ne représentent pas un énorme investissement.

Chaussures de randonnée au premier plan (crédit photo TheGiantVermin)

Caractéristiques :

Les chaussures de type « randonnée » sont principalement à tige haute (montante), relativement légères, avec un bon maintien, une bonne accroche[4] et une bonne adhérence. Elles sont souvent moyennement isolées et ne sont pas très imperméables. De plus, elles sont d'une rigidité moyenne.

Utilisation :

Elles sont adaptées à des randonnées de quelques jours en moyenne montagne dans des conditions météorologiques non extrêmes. Elles se situent entre les chaussures de balade et les chaussures de trek. Elles sont très polyvalentes et peuvent être utilisées pour des balades et éventuellement pour des grandes randonnées dans certaines conditions.

Attention :

Bien qu'elles soient très polyvalentes, elles sont souvent inadaptées (trop souples, trop peu imperméables) pour des treks ou grandes randonnées. Elles peuvent être utilisées pour des treks mais uniquement par des personnes expérimentées et dans certaines conditions. A l'inverse, elles peuvent être inconfortables pour des balades car empêchent un bon déroulé[5] du pied et sont un peu lourdes. Néanmoins, dans ce cas vous vous placez plutôt du côté sécuritaire.

C – Chaussures de trek ou grande randonnée

Les chaussures de trek ou de grande randonnée ressemblent aux chaussures de randonnée mais sont faites pour une utilisation plus poussée.

Chaussures de trek en cuir (crédit photo Miss Tessmacher)

Caractéristiques :

Elles ont une tige haute, parfois légèrement plus haute que pour les chaussures de randonnée. Elles sont très souvent en cuir, imperméables et assez rigides. Elles offrent une meilleure protection (pare-pierres et renforts latéraux), un meilleur maintien et un meilleur confort que les chaussures de randonnée.

[4] Capacité à tenir sur un terrain irrégulier
[5] Mouvement naturel que fait le pied en marchant ou courant

Utilisation :

Elles sont principalement utilisées pour de longues marches avec des sacs lourds, sur des terrains difficiles avec beaucoup de dénivelé et dans des conditions météorologiques variables. Elles sont faites pour résister et durer dans le temps. C'est pour cette raison qu'elles doivent être fiables et confortables.

Attention :

Bien que ces chaussures aient des caractéristiques attrayantes (solidité, confort imperméabilité…), elles sont généralement trop rigides, trop lourdes et ne respirent pas assez pour randonner confortablement lors de balades ou petites randonnées. Vous risquez de vous fatiguer plus vite et d'avoir une impression de lourdeur.

D – Chaussures de haute montagne ou d'alpinisme

Chaussures de haute montagne (crédit photo Twiga269)

Les chaussures d'alpinisme regroupent un grand nombre de différents modèles de chaussures variant selon les conditions d'utilisation. En effet, on n'utilise pas les mêmes chaussures pour grimper un sommet de 8000 mètres et marcher sur un glacier en été dans les Alpes. Mais, nous ne rentrerons pas dans ces spécificités.

Caractéristiques :

Elles ont une tige haute voire très haute et sont souvent constituées de cuir épais, de plastique ou d'une combinaison des deux. Ce sont des chaussures très rigides sur lesquelles peuvent être adaptés des crampons pour marcher sur les névés et les glaciers. Elles sont très bien isolées contre le froid et l'humidité – certains modèles sont même étanches. Par ailleurs, elles sont plus solides, plus rigides et plus lourdes que des chaussures de trek.

Utilisation :

Comme leur nom l'indique, elles sont réservées à la haute montagne, l'alpinisme et la cascade de glace. Leur rigidité est destinée aux passages techniques de haute montagne.

Attention :

Il est difficile de marcher longtemps avec ces chaussures à cause de leur poids et leur rigidité. Leur respirabilité[6] est souvent médiocre, c'est pourquoi elles s'utilisent préférablement dans le froid.

[6] Capacité à respirer, c'est-à-dire à évacuer l'humidité de la chaussure

E – Chaussures de trail ou raid

Chaussures de trail (crédit photo Quimby)

Ce type de chaussures a été développé à la base pour les trails qui sont de longues courses sur des terrains difficiles avec beaucoup de dénivelé et les raids qui sont des courses comprenant plusieurs activités (vtt, kayak, course à pied…).

Caractéristiques :

Elles sont semblables à des chaussures de course à pied (running) – donc à tige basse – mais renforcées et adaptées à des terrains plus difficiles. Elles bénéficient d'un meilleur maintien que des chaussures de running, sont un peu plus rigides et mieux protégées. Elles ont également une meilleure accroche et adhérence. Ces chaussures ont l'avantage d'être très légères et de permettre un bon déroulé du pied.

Utilisation :

Elles sont assez polyvalentes et peuvent être utilisées pour des balades, pour courir en pleine nature, pour des petites randonnées, pour de la marche sportive, pour des raids, des trails, etc. Elles sont couramment utilisées pour d'autres activités de plein air (kayak, vtt…). Par ailleurs, des personnes expérimentées les utilisent parfois pour des grandes randonnées sous certaines conditions (terrain assez sec, pieds et chevilles musclées, sac léger, bâtons de randonnée…).

Attention :

Le maintien du pied étant limité, ne les utilisez en montagne que si vous avez assez d'expérience, avez le pied montagnard et que les conditions sont adaptées. Avec ce type de chaussures, vos chevilles ne sont pas soutenues et vos pieds ne sont pas protégés. De plus, elles ne sont pas adaptées à des conditions froides ou humides et ne sont pas solides comparées à des chaussures de randonnée.

F – Les sandales de marche

Les sandales de marche – différentes des modèles de ville ou plage – peuvent être très utiles dans certains cas.

Sandales de marche (crédit photo Hiker32)

Caractéristiques :

Elles ont l'avantage d'être ouvertes, légères et d'évacuer l'eau et le sable. Elles ont des semelles légèrement cramponnées et s'ajustent avec des velcros.

Utilisation :

Elles peuvent être utilisées quand il fait chaud sur des chemins très faciles et plats. Elles sont aussi pratiques dans l'eau (marécages, rivières…) et le sable (désert, bord de mer,…). Par ailleurs, elles peuvent servir aux personnes qui ne souhaitent pas garder leur paire de

chaussures de marche aux pieds autour des bivouacs ou dans les refuges. Enfin, les sandales s'accompagnent bien de chaussettes quand il fait froid, un style indémodable.

Attention :

Le maintien et la protection qu'offrent ces chaussures sont précaires. Si vous avez un sac lourd, ou marchez sur des terrains difficiles, vous risquez de vous blesser. De la même manière, vos pieds sont à la merci de tous les cailloux, branches, épines et autres qui s'attaquent à vos pieds. Ces chaussures ont aussi des points de contact limités avec les pieds et peuvent être douloureuses à la longue.

Tableau récapitulatif des types de chaussures de marche en fonction de l'utilisation et des conditions

	Balade	Randonnée	Trek	Haute montagne	Trail	Sandales de marche
Chaud	++	+	-	- -	++	+++
Froid	-	+	++	+++	-	- -
Humide	- -	+	+++	+++	- /+	+++
Sec	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Faible dénivelé	+++	++	+	-	+++	+++
Fort dénivelé	-	++	+++	+++	+	- -
Terrain facile	+++	++	+	-	+++	+++
Terrain difficile	- -	++	+++	+++	+	- -
Sac lourd	-	++	+++	+++	- /+	- -
Jusqu'à un jour	+++	+++	+++	+++	+++	++
Quelques jours	-	+++	+++	+	+	- -
Plus d'une semaine	- -	++	+++	-	-	- -

- - inadapté
- peu adapté
+ moyennement adapté
++ bien adapté
+++ très bien adapté

Note : ceci est un tableau volontairement simplifié afin de déterminer dans un premier temps quel type de chaussures convient le mieux à votre pratique de la randonnée. Cela varie beaucoup en fonction des modèles, dans chaque catégorie de chaussures mentionnée ci-dessus.

En plus des catégories de chaussures présentées auparavant, il existe plusieurs catégories intermédiaires. Chaque catégorie comporte une multitude de modèles avec différentes caractéristiques. Même si vous savez quel type de chaussures il vous faut, une fois en magasin ce ne sera pas facile.

C'est pourquoi, maintenant que vous avez déterminé le type de chaussures qui correspond à vos besoins, il vous faut regarder plus en détails les caractéristiques des différents modèles pour ce type de chaussures et choisir en fonction de votre utilisation. Pour cela, la section suivante détaille les critères importants à considérer pour choisir correctement vos chaussures de marche.

Désolé, mais les tongues ne sont adaptées à aucun type de randonnées... (crédit photo Cjggbela)

II – Les caractéristiques et critères de choix importants

Tous les critères suivants sont liés entre eux. Le but est que vous puissiez comparer différents modèles de chaussures et identifier le modèle le plus adapté à vos besoins. Bien évidemment, vous ne pouvez pas combiner tous les critères. Ce serait comme vouloir une voiture de sport dans laquelle vous pouvez faire rentrer toute votre famille. L'objectif principal est pour vous de trouver une paire de chaussures avec laquelle vous pouvez randonner confortablement et en toute sécurité. Si vous devez choisir, privilégiez toujours la sécurité par rapport au confort.

> ***« On peut dire beaucoup de choses des gens en regardant leurs chaussures. Où ils vont. Où ils sont allés. »***
>
> ***Robert Zemeckis***

A – Les matériaux

Il existe une multitude de matériaux différents constituant la tige et les doublures[7] des chaussures de marche. Le cuir qui était le seul matériau ou presque utilisé auparavant est loin d'être le seul maintenant. Voici quelques avantages et inconvénients des principaux matériaux utilisés pour fabriquer les chaussures de marche. Si vous ne savez pas les reconnaître, jetez un coup d'œil sur la boîte ou sur les chaussures (imprimé ou étiquette).

Le cuir :

Il existe beaucoup de types de cuirs différents. Le cuir est souple, résistant, et assez imperméable. Il peut également subir un traitement pour améliorer son imperméabilité. L'épaisseur et le type de cuir varient suivant le type de chaussure. Enfin, le cuir nécessite un bon entretien 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. La différence entre les deux est que le nubuck est du cuir qui a été sablé du côté extérieur et le suède du côté intérieur.

Le cuir synthétique :

Le cuir synthétique a des propriétés semblables au cuir mais pour un coût beaucoup plus faible. Il est cependant 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.

[7] Partie intérieure de la tige

Les tissus synthétiques :

On en retrouve souvent dans la composition des doublures de chaussures de marche du fait de leur faible coût et de leur légèreté. Ils procurent une bonne ventilation mais ne sont pas rigides et imperméables. Les plus fréquemment utilisés sont le nylon, le kevlar et le polyester. Ils sont également utilisés dans la composition des filets[8] (ou meshs) qui équipent certaines chaussures (type trail par exemple) pour gagner en légèreté et respirabilité.

Le plastique :

Il rentre dans la composition des chaussures d'alpinisme qui peuvent comporter des parties en plastique ou être entièrement en plastique. Le plastique est aussi utilisé en tant que renforcement (talon, orteils…). Ses avantages sont la rigidité et l'étanchéité. L'inconvénient principal est que le plastique ne respire pas.

Les membranes imper-respirantes (Gore-Tex, H2No, Hyvent, Novadry…) :

Gore-Tex est de loin la membrane la plus connue mais beaucoup de fabricants ont développé des concepts similaires. Ces membranes ont l'avantage d'être imperméables et respirantes car elles laissent passer les molécules de vapeur d'eau (transpiration) et ne laissent pas passer les molécules d'eau liquide (pluie) qui sont plus grosses. Ces membranes se trouvent entre les couches intérieure et extérieure de tissu ou cuir de la tige car elles sont fragiles. Ne vous attendez pas à ne pas transpirer du tout si vous avez des chaussures équipées de membranes. En effet, si la surface extérieure est couverte d'eau ou imbibée d'eau (dans le cas du cuir), l'humidité ne s'évacue pas de la chaussure.

B – Les semelles

Les semelles (intérieure et externe) sont des éléments clés car c'est par celles-ci que se fait le contact entre les pieds et le sol. C'est d'elles que dépendent l'accroche, l'adhérence et l'amorti[9].

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…), il vous faut en priorité une bonne accroche. Pour cela, choisissez une semelle externe avec des crampons profonds.

Pour les terrains durs (route, roche, pierrier…), privilégiez une bonne adhérence. Il vous faut pour cela des crampons larges et pas nécessairement profonds. De plus, plus une gomme est tendre, meilleurs sont son adhérence et son amorti – mais plus elle s'use rapidement.

[8] Maillage de fibres synthétiques
[9] Capacité à amortir les chocs et ne pas les transmettre aux pieds

Ne vous inquiétez pas, il y a des chaussures qui ont à la fois une bonne accroche et une bonne adhérence pour plus de polyvalence. Un détail supplémentaire : une chaussure avec une semelle relevée à l'avant et à l'arrière est plus performante qu'une semelle plate. Par contre, elle offre moins de stabilité.

La semelle intérieure :

La qualité de celle-ci joue un rôle très important dans l'amorti. Une bonne semelle intérieure permet de réduire les chocs à chaque pas et d'en transmettre un minimum aux pieds et par conséquent au corps. L'avantage est que cela réduit la fatigue des membres inférieurs et les traumatismes.

Ce n'est pas très grave si la paire de chaussures que vous choisissez a des semelles intérieures médiocres, car la plupart peuvent s'enlever. Vous pouvez ainsi les remplacer par des semelles plus performantes (meilleure aération, meilleur amorti…).

C – L'imperméabilité et la respirabilité

Le but est d'éviter que vos pieds soient mouillés. Pourquoi ? Parce qu'avec les pieds mouillés, vous avez plus de chances d'avoir des ampoules, des mycoses, des petites blessures, d'avoir froid, etc. L'utilité de chaussures imperméables ou respirantes dépend des conditions climatiques :

Conditions chaudes et sèches :

Vous avez besoin de chaussures très respirantes et pas nécessairement imperméables. L'idéal est d'avoir des chaussures avec un mesh ou une tige perforée. Si les conditions le permettent, favorisez des chaussures à tige basse ou même des sandales qui évacuent plus facilement la transpiration. Mais n'allez pas pour autant marcher en sandales dans la montagne s'il fait chaud, il vaut mieux compromettre le confort que la sécurité.

Conditions chaudes et humides ou variables :

Vous avez besoin de polyvalence. Les membranes imper-respirantes (cf. section II – A) permettent de combiner imperméabilité et respirabilité. Bien qu'elles soient en théorie respirantes, les chaussures équipées d'une membrane respirent moins bien que certaines chaussures non imperméables. Par ailleurs, le prix des chaussures dotées de membranes est assez élevé.

Conditions froides et humides :

Il vous faut des chaussures imperméables. La respirabilité passe en second car vous avez peu de chances de transpirer s'il fait froid. Je vous recommande la même chose pour des conditions froides et sèches, pour ne pas prendre de risques en cas d'intempéries.

Gardez à l'esprit qu'il y a une différence entre marcher sous quelques averses et marcher dans l'eau. Ce n'est pas parce qu'il pleut un peu qu'il vous faut des chaussures imperméables à tout prix. De même, ce n'est pas très grave si vous avez les pieds mouillés à la fin d'une balade d'une journée, vous pouvez vous sécher chez vous

le soir. Par contre, sur un trek d'une semaine cela peut être très embêtant, voire dangereux s'il fait froid. Il faut aussi prendre en compte que plus une chaussure est respirante, plus elle sèche vite.

D – L'isolation thermique

Il est difficile de n'avoir ni trop chaud ni trop froid aux pieds quand on marche. Avoir froid aux pieds est très désagréable, mais ne vous dites pas pour autant « tant pis si j'ai chaud aux pieds » quand vous choisissez vos chaussures. Vous risquez d'avoir des ampoules et des 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.
- D'autre part, plus la tige d'une chaussure 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.
- En marchant, vos pieds dégagent beaucoup de chaleur.
- Ne sous-estimez pas la température extérieure en montagne – même en été – et choisissez des chaussures bien isolées (pas trop aérées, matériau isolant…).
- Gardez à l'esprit que si vous avez les pieds mouillés, vous aurez plus froid.

Bien évidemment, s'il fait froid, prenez des chaussures qui gardent la chaleur et s'il fait chaud des chaussures qui l'évacuent.

E – Le maintien et la protection

Le maintien et la protection vont souvent de paire. 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 sécuritaire car elles protègent efficacement le pied et la cheville – quand elles sont correctement lacées (sinon c'est comme avoir un casque mal attaché). Elles protègent des coupures, éraflures, chocs, etc. mais aussi des foulures, des entorses… Par contre, cela transfère les contraintes aux genoux. Mais il est beaucoup plus rare de se tordre un genou qu'une cheville en marchant. Voici comment décider si vous nécessitez un bon maintien et une bonne protection.

Optez pour un bon maintien et une bonne protection si :

- Vous avez les chevilles fragiles.

- Vous avez un sac lourd. Plus votre sac est lourd, plus il est facile de vous tordre la cheville.
- Vous marchez de longues heures ou faites beaucoup de dénivelé. Un bon maintien réduit la fatigue et évite les blessures dues à un manque de concentration.
- 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 êtes assez expérimentés (pas juste deux ou trois balades du dimanche).
- 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…).

F – Le poids

Le poids dépend bien évidemment du type de chaussures (une sandale sera toujours plus légère qu'une chaussure de haute montagne). 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.

Cependant, les chaussures plus légères sont souvent moins solides, moins durables, et peuvent avoir un moins bon maintien ou une moins bonne protection. Il faut noter que le poids se fait parfois oublier si les chaussures sont très confortables.

G – La solidité et la durée de vie

Tenir compte de la solidité et de la durée de vie d'une chaussure est important pour deux raisons. D'abord, vous ne voulez pas que vos chaussures vous lâchent en pleine randonnée et ensuite que vous ayez à en acheter une paire tous les 3 mois. Si vous faites un long trek, par exemple, il est indispensable d'avoir des chaussures fiables et solides. Il n'y a rien de pire que d'avoir une semelle qui se décolle, un lacet qui casse, un trou qui se forme, un pare-pierre qui se fend, etc. quand il vous reste encore une semaine de marche. C'est pourquoi il vous faut choisir des chaussures solides si :

- Vous voulez les garder longtemps.

- Vous ne pouvez pas vous permettre qu'elles vous lâchent en cours de route (itinéraires longs, treks éloignés, etc.).
- Le poids n'est pas le critère le plus important pour vous.

La durée de vie de vos chaussures dépend beaucoup de leur solidité, et de l'utilisation que vous en faites. Si vous vous en servez beaucoup elles s'useront plus rapidement. De même si vous utilisez des chaussures inadaptées à votre pratique ou dans des conditions extrêmes, non seulement vous risquez de vous blesser mais aussi de diminuer leur durée de vie.

Une paire de chaussures de bonne qualité est souvent plus solide et durable. Cela vaut parfois le coup de mettre un peu plus cher et pouvoir profiter de ses chaussures plus longtemps. Pensez aussi que bien les entretenir améliore grandement leur durée de vie.

H – La rigidité

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. Alors, chaussure souple ou rigide ?

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 et de lourds portages – et pour une utilisation technique en haute montagne.

Faites le bon choix et ne tenez pas uniquement compte du temps qu'il faut pour casser des chaussures rigides.

I – Les détails

Les détails ont leur importance (crédit photo Premasagar)

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

Tableau récapitulatif des critères importants des chaussures de marche en fonction de l'utilisation et des conditions

	Chaud	Froid	Humide	Sec	Faible dénivelé	Fort dénivelé	Terrain facile	Terrain difficile	Sac léger	Sac lourd	Jusqu'à un jour	Quelques jours	Plus d'une semaine
Imperméabilité	+	++	+++	-	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	++	+++
Respirabilité	+++	-	++	+	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	++	+++
Adhérence	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	+++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Accroche	n.a.	n.a.	+++	+	+	+++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Amorti	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	+++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Solidité	+	+++	++	+	+	++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Isolation contre le froid	-	+++	++	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Rigidité	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	+++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Souplesse	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+++	+	+++	+	+++	+	+++	++	+
Maintien et protection	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+	+++	+	+++	+	+++	+	++	+++
Légèreté	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

n.a. non applicable
- critère peu important
+ critère important
++ critère assez important
+++ critère très important

Note : Ceci est un tableau général volontairement simplifié. Il résume ce qui a été détaillé plus haut. Beaucoup d'exceptions n'y sont pas indiquées.

L'évolution des technologies permet de maintenant combiner plusieurs critères et d'avoir par exemple des chaussures à tige haute, solides et légères ou des chaussures imperméables et respirantes. Mais comme dans tous les domaines, cela a un prix. Le prix est un critère personnel qui rentre forcément dans votre choix. Selon moi, il vaut mieux avoir une bonne paire de chaussures, qu'une paire médiocre qui vous coûtera sûrement plus cher à cause d'une courte durée de vie ou de frais médicaux.

Avant de passer à la suite, je souhaite insister sur ce point important : si vous êtes peu ou pas expérimentés, ne choisissez pas une paire de chaussures mal adaptée – suivez les conseils que je vous donne. Vous ne voulez pas souffrir tout au long d'une randonnée à cause d'un mauvais choix, ou même vous blesser plus gravement. Je sais, vous avez déjà vu des gens avec des chaussures de type trail faire des treks en montagne. Mais ces gens sont :

- débutants et prennent de gros risques (sûrement sans s'en rendre compte) ; ou
- expérimentés et bien préparés (physiquement, en cas d'incident, etc.).

D'autres randonnent pendant plusieurs jours avec des sandales de marche au risque – entre autres – de se fouler une cheville, se cogner les orteils dans un rocher ou souffrir d'ampoules.

Si vous avez beaucoup d'expérience, vous pouvez parfois vous permettre d'utiliser un type de chaussures peu adapté à une certaine condition, mais ce sera toujours plus risqué. Alors choisissez bien et mettez toutes les chances de votre côté pour passer un bon moment.

Ca y est, vous savez quel type de chaussures il vous faut et les critères importants que vous voulez pour randonner confortablement et en sécurité. Il reste une partie primordiale : trouver les chaussures qui ont ces caractéristiques et les essayer correctement.

III – Trouver chaussure à votre pied

> *« A chaque pied son soulier. »*
>
> *Michel de Montaigne*

Ceci est tout aussi important que de bien choisir le type de chaussures et les critères qui conviennent à votre pratique. Même si, sur le papier une paire de chaussures a toutes les caractéristiques requises, il se peut fortement qu'elle ne corresponde pas à vos pieds. Ne pas essayer une paire de chaussures revient au même que de jouer au loto : vous avez une chance de tomber sur le bon numéro ou la bonne paire – mais cette chance est vraiment infime !

A – La pointure

Choisir la bonne pointure paraît évident, mais pour des chaussures de marche cela ne se limite pas à enfiler des chaussures, faire quelques pas devant la glace et les prendre si elles vous vont bien. Par exemple, vous avez sûrement déjà entendu qu'il faut prendre une demi ou une pointure supérieure à ses chaussures de ville. C'est vrai, mais pas dans tous les cas.

Pour des chaussures à tige haute (à l'exception des chaussures très souples), il faut effectivement prendre des chaussures plus grandes car les pieds gonflent en marchant. Par contre, ne les prenez pas trop grandes car vous manquerez de sensation, de maintien et vous risquerez d'avoir des ampoules.
Pour choisir la pointure qu'il vous faut, utilisez la technique suivante : enfilez 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, des tennis ou des chaussures de running. 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.

B – 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.

Prenez le temps d'essayer plusieurs modèles pour trouver la largeur qui vous convient – celle pour laquelle votre pied ne se sent pas à l'étroit et ne flotte pas non plus. Pour faciliter votre choix, certains modèles offrent plusieurs largeurs différentes pour une même pointure.

Bien essayer et tester des chaussures de marche est indispensable (crédit photo Craig Grocott)

C – L'essayage et les erreurs à éviter

La règle d'or : si vous trouvez qu'une paire de chaussures n'est pas confortable, essayez en une autre. Il y a tellement de modèles différents, 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 – sans ordre particulier – à lire du début jusqu'à la fin pour faire le bon choix une fois dans les magasins.

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. Regardez la prochaine fois que vous allez à la piscine ou à la plage à quel point tous les pieds sont différents.

- 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.

- Toujours écouter les vendeurs. Certains n'y connaissent absolument rien et pourraient aussi bien vous vendre un téléphone. Avec ce guide, vous aurez plus de connaissances que la majorité des gens en ce qui concerne le choix de chaussures de randonnée. Par contre, vous n'avez peut-être pas beaucoup d'expérience et c'est là qu'un bon vendeur peut vous être utile – il peut vous diriger vers un modèle qui correspond à vos critères et avoir des retours d'expérience sur certains modèles.

Conseils :

- Essayez les deux chaussures. Vous avez sûrement un pied plus fort que l'autre. De plus, les deux chaussures d'une paire n'ont pas exactement la même forme.

- Essayez les chaussures debout – ce sont des chaussures pour randonner !

- Essayez les chaussures avec les chaussettes que vous utiliserez pendant vos randonnées – et pas autre chose.

- Prenez votre temps, essayez plusieurs modèles correspondant à vos critères – oui, 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. En fin de journée, il sera plus facile de ne pas vous tromper sur la pointure qu'il vous faut.

- Vérifiez que votre talon est bien ajusté car c'est l'endroit que préfèrent les ampoules pour se former. Faites de même pour l'avant du pied qui est leur second endroit préféré.

- Bougez vos orteils vers le haut et sur les cotés 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 – pas limité à quelques points. Si vos pieds sont compressés 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 et adaptés à la morphologie des pieds féminins. Si vous êtes un homme et avez les pieds fins, n'aillez pas honte à aller faire un tour dans le rayon femme. Vous trouverez peut-être des chaussures mieux adaptées à vos pieds. Par contre si vous avez de grands pieds, vous aurez sûrement quelques difficultés pour trouver votre pointure. 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 à l'intérieur pendant une plus longue période si le magasin dans lequel vous avez fait votre achat vous permet de les remplacer.

- Ne faites pas confiance aux chaussures qui ressemblent à des chaussures de randonnée et dont la marque est inconnue dans ce milieu. Essayez de choisir un fabricant sérieux. Cela ne veut pas forcément dire une marque spécialisée, certaines marques de sport grand public ont de bonnes chaussures. La somme d'argent que vous économiserez (peut-être) avec une « copie » ne vaut pas le risque de gâcher une randonnée. De plus, ces chaussures ne sont pas durables – 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…

Conclusion

Comme vous l'avez compris, si vos pieds ne sont pas heureux en randonnée, vous ne le serez pas. Souvenez-vous qu'il vous faut avoir des chaussures bien adaptées (pas de sandales sur les glaciers ni de chaussures d'alpinisme pour la balade digestive du dimanche) et qui aient subies un essayage méticuleux et intelligent.

Avec ce guide, vous avez les éléments en main pour vous tromper le moins possible et trouver une paire de chaussures dans laquelle vous vous sentez bien et en sécurité.

Bien qu'avoir une paire de chaussures de marche adéquate soit un élément très important, il y a une multitude d'autres éléments qui rentrent en compte pour être sûr de se faire plaisir au maximum en randonnée.

Pour cela, je vous dis à bientôt sur le blog Randonner Malin.

(crédit photo Cindy Kilpatrick)

Souvenez-vous que bien choisir ses chaussures est primordial pour profiter au maximum de ses randonnées (crédit photo Kat Stan)