Les chaussures

De bonnes chaussures de marche constituent incontestablement l'achat prioritaire. De la juste estimation de l'usage prévu (type de randonnée, nature du terrain traversé, conditions climatiques probables) découlera, dans un premier temps, le choix du type de chaussure le mieux adapté.

Les types de chaussures :

- Les chaussures de promenade privilégient le confort, avec leur tige basse ou mi-haute, leur relative légèreté. Elles sont généralement en toile épaisse, plus rarement en cuir. Certaines sont dotées de membranes intérieures imperméables et « respirantes », autrement dit qui évacuent la transpiration.

- Pour le tout-terrain et le trek, des chaussures à tige haute, tout cuir ou mélange toile et cuir, à semelles plus épaisses et amortissantes, sont très recommandées. Cette gamme est la plus appropriée pour les randonnées de 1 à plusieurs jours.
- Pour les randonnées en montagne, en milieu humide ou parfois enneigé, l'attention doit être portée sur des chaussures à tige haute, très imperméables, aux rebords conçus pour la fixation de crampons.
- Il existe des chaussures spécifiques pour les pays chauds. Très légères, elles ne conviennent cependant pas pour des longues randonnées.

Comment bien essayer ses chaussures ?

- L'essayage est à réaliser de préférence en fin de journée, lorsque les pieds sont gonflés, fatigués et sensibles.
- Ne pas hésiter à tester plusieurs marques pour trouver le « chaussant » qui convient.
- Le pied gauche et le pied droit étant rarement identiques, il est indispensable d'essayer les deux chaussures ensemble.
- Quelques « trucs et astuces » pour choisir la bonne pointure :
  - Commencer par enfiler des chaussettes de randonnée à bouclettes (mode de tissage) veiller à ce qu'il n'y aucun plis.
  - Glisser le pied le plus en avant dans la chaussure délacée, jusqu'à ce que les orteils touchent le bout. L'espace libéré derrière le talon doit correspondre à la largeur du doigt.
  - Une fois la chaussure correctement ajustée et lacée, s'assurer que les talons soient bien maintenus (sous peine d'ampoules et d'irritations).
  - Les orteils doivent être à l'aise, ne pas être compressés ni buter contre le bout avant de la chaussure, même dans les mouvements simulant une descente.
- Chaussures aux pieds, se promener dans le magasin en variant les mouvements : monter et descendre un escalier, grimper sur un banc ou un tabouret, etc.…
- Ne jamais partir en longue randonnée avec des chaussures neuves, mais prendre le temps de les « casser », c'est à dire de les faire à son pied, en les portant sur des petites randonnées.

Extrait de **« Le guide pratique du randonneur »**, réf 029, et du **« Memento de formation au Brevet Fédéral d'animateur de randonnée pédestre »**, *édition juin 2004* © Fédération Française de la Randonnée Pédestre - 2006.

FFRandonnée
Comité départemental
Aveyron

Comité départemental de l'Aveyron http://aveyron.ffrandonnee.fr
Maison du Tourisme - 17, rue Aristide Briand
BP 831 - 12008 Rodez cedex
Tél. : 05 65 75 54 61 – Fax : 05 65 75 55 71
E-Mail : cdrp12@wanadoo.fr