

Comment bien choisir ses chaussures de randonnée ?

Afin de partir sereinement en randonnée en évitant les blessures, prenez le temps de choisir des chaussures adaptées à vos besoins et à vos pieds.



Pratique

Le choix dépend de votre pratique :

- ✔ **Ballade** : randonnée sur sentier (campagne) ou dans les bois.
- ✔ **Randonnée** : sur terrains accidentés avec des dénivelés (moyenne montagne).
- ✔ **Grande randonnée** : sur plusieurs jours avec une charge lourde sur le dos.



Protection / maintien

Cela varie en fonction du choix des chaussures correspondant à votre pratique :

- ✔ **Pour une ballade** : les chaussures à tige basse (chaussures basses sans protection aux chevilles) suffisent, elles sont rigides et ont une semelle moyennement cramponnée.
- ✔ **Pour une randonnée** : sur terrains accidentés, protégez vos chevilles avec des chaussures à tige haute (montantes), qui restent malgré tout légères avec une semelle bien crantée.
- ✔ **Pour une grande randonnée** : les chaussures sont plus lourdes et la tige plus haute, elles donnent une meilleure protection et maintien des chevilles. Des renforts latéraux vous protégeront des projections de pierres.



Imperméabilité

Les chaussures imperméables sont dotées d'une membrane plus ou moins respirante.

- ✔ Gore-Tex
- ✔ Cuir
- ✔ Autres membranes selon les marques.

Le conseil du coach

Vérifiez les options : imperméabilité, semelle, protections, laçage.

Prenez toujours une chaussure au-dessus de votre pointure car le pied gonfle après quelques heures de marche.

Le talon ne décollera pas pour autant, le système de laçage assurant son maintien.

N'oubliez pas d'essayer vos chaussures avec une paire de chaussettes adaptée, voire une semelle correspondant à la morphologie de votre pied.

