

La chaussure de randonnée

Chaque été, le téléphérique de l'aiguille du Midi, au-dessus de Chamonix, déverse son lot d'apprentis randonneurs chaussés de petites tennnis aux semelles dépourvues de relief, voire d'espadrilles. Ils se lancent alors sur les chemins escarpés et pierreux qui vont les amener jusqu'au glacier...



© AIGLE

À l'image des autres sports, la randonnée, qu'elle soit sportive ou de loisir, nécessite bien sûr un chaussage bien adapté au type de pied mais aussi et surtout au terrain pratiqué.

La marche est multiple !

On distingue plusieurs disciplines de marche. La marche proprement dite, qu'on imagine se pratiquant en campagne et en forêt sur des chemins stabilisés mais aussi en ville. Une chaussure confortable à tige basse conviendra parfaitement. On privilégie une semelle extérieure possédant des encoches de flexion pour un meilleur déroulé du pied et donc moins de fatigue. La tige sera légère, en matériaux respirant, évacuant bien la transpiration.

Les récentes chaussures de *running trial* peuvent être un bon compromis pour la marche sur terrain en bon état. Cette chaussure de conception *running* (cf. *La revue du podologue* n° 2) possède des renforts en bout de pied et au talon pour résister aux agressions du terrain souvent pierreux pour lequel elle est à l'origine destinée. Le relief de la semelle extérieure est plus marqué que sur une chaussure de *running* classique pour une meilleure accroche.

Le trekking

Lorsqu'on évoque le trekking, on pense découverte, paysages grandioses et panorama.



© AIGLE



© LAFUMA

Chaussure de trekking femme.

Mais souvent à quel prix ! Le trekking oblige à de longues heures de marche sur des chemins parfois difficiles. La chaussure à tige haute s'impose pour maintenir la cheville mais aussi la protéger des éléments extérieurs que peuvent être les pierres, les branches, l'eau ou encore le sable.



© LAFUMA

Chaussure de trekking homme.

La tige est le plus souvent une association cuir et matériaux techniques plus légers et respirants. Celle-ci sera renforcée autour du talon et sur les orteils par des inserts faisant office de pare-pierres. La semelle extérieure comportera un relief plus ou moins

marqué suivant le terrain auquel la chaussure se destine. Elle se doit d'être accrocheuse, stable mais aussi résistante à l'abrasion. Certaines semelles sont aussi dites autonettoyantes, évitant l'accumulation de matières qui nuirait notamment aux qualités d'accroche de la semelle.



© E. DEGUY

Chaussure de randonnée classique tout cuir cousu Good Year.

L'alpinisme

Les chaussures d'alpinisme sont, elles, encore plus techniques que les chaussures de *trekking* afin de s'adapter aux conditions parfois extrêmes auxquelles elles peuvent



© MILLET

Chaussure d'alpinisme légère et précise avec une isothermie de - 12 °C.



Chaussure de très haute montagne adaptée aux sommets de plus de 6 000 m pour une isothermie de - 60 °C.

être confrontées. Les différences se situent dans le choix des matériaux, la semelle extérieure et la conception de la tige.

Les matériaux, s'ils sont toujours aussi respirants, se doivent d'être imperméables et isolants afin de préserver le pied face à des

températures pouvant atteindre - 20 °C. On trouve par exemple au-dessus de la semelle extérieure des intercalaires qui vont agir comme bouclier thermique pour protéger l'alpiniste de la première source de froid : le sol.

Ces intercalaires se doivent d'être très fins pour être légers et permettre une sensation la plus directe avec le rocher ou la glace. À base de carbone ou de fibre de verre, ils assurent la nervosité de la chaussure, sa réactivité. Ce sont ces intercalaires qui donneront à la chaussure sa rigidité.

La rigidité protégera le pied des éléments extérieurs mais permettra également l'adaptation de crampons glaciers.

La semelle extérieure est réalisée dans un mélange caoutchouc dérivé de la fameuse gomme pour chausson d'escalade, adhérente et souple. Crampons et chevrons sont profilés et positionnés de façon optimale pour assurer traction à la montée, bonne prise de carres latérales lors des traversées. Les plots sont de hauteur réduite au centre de la semelle pour garantir l'adhérence sur les pierres et sous la pluie. Le profil procure un grip multidirectionnel. La pointe

Bien choisir sa chaussure

Si l'alpiniste sera particulièrement vigilant au froid et à ses conséquences au pied, le randonneur moins extrême devra accorder de l'attention bien évidemment à la pointure qu'il choisira : une demie voir une fois supérieure à sa pointure habituelle. Comme durant la course à pied, durant la randonnée, le pied va avoir tendance à s'allonger et à gonfler. Cette pointure supérieure permettra également de porter une paire de chaussettes adaptée.

est remplie pour garantir le meilleur appui en gratonnage.

Pour gravir les sommets de plus de 5 000 m, ces chaussures vont se munir d'une guêtre qui montera suivant les modèles, du tiers inférieur au tiers supérieur de la jambe pour une meilleure isolation au vent et à l'humidité. ▶

Emmanuel Deguy,

Podologue du sport, Chantilly
Enseignant à l'IFPP Boris Dolto, Paris