



### Comment choisir les chaussures de rando idéales ?

Une bonne chaussure de rando enveloppe parfaitement votre pied, offre la protection nécessaire, amortit suffisamment et possède une bonne adhérence.

Si on peut marcher n'importe quand et presque n'importe où, il convient d'avoir des chaussures de marche adaptées. C'est un cadeau durable dont on profite longtemps.

Essayez-les de préférence en fin de journée car les pieds sont plus larges à ce moment-là. Emmenez vos propres chaussettes pour essayer plusieurs modèles et pointures avant de faire votre choix. Une chaussure de randonnée doit être confortable et ne pas comprimer le pied. Marchez avec chaque chaussure dans le magasin. Beaucoup de commerces spécialisés sont équipés de reproductions de terrains accidentés pour tester comment la chaussure réagit aux obstacles et si elle reste bien en place.

Choisissez vos chaussures selon le type de marche que vous comptez pratiquer. Si vous marchez généralement sur des chemins faciles ou en ville, des chaussures de marche légères suffisent amplement (classes A ou B). Pas besoin d'investir une grosse somme, ce serait de l'argent perdu. Ce type de chaussures présente de nombreux atouts : elles sont légères, dotées de semelles épaisses, d'une bonne assise et d'un espace renforcé pour les doigts de pied. Un modèle à tige haute est conseillé à ceux qui ont les chevilles fragiles. Ces modèles ne sont pas exclusivement réservés à la marche. On peut aussi les porter au quotidien lors de ses déplacements en ville

Classe C Trekking. Ces modèles sont plus solides, dotés de semelles plus épaisses. Ils sont plus rigides et plus résistants aux aspérités du sol et aux mauvaises conditions climatiques.

Classe D Montagne et glace Cette catégorie de chaussures de rando est conçue pour les grimpeurs

expérimentés, pour les trekkings dans des conditions plus extrêmes, comme la montagne ou les glaciers. Pour la grande majorité des marcheurs, elles ne sont pas nécessaires.

#### De préférence avec lacets

La plupart des chaussures de randonnée ont des lacets. La manière dont on serre ses lacets a un grand impact sur le confort du pied. Les extrémités sont les plus sensibles et, en fin de journée, les pieds peuvent être gonflés et avoir besoin de plus d'espace. Il est donc intéressant de pouvoir desserrer les lacets de ses chaussures pour donner de la marge aux doigts de pied. Plus les lacets descendent vers la pointe du pied, plus vous aurez de latitude pour les ajuster.

#### Des chaussettes adéquates

Il existe des chaussettes de toutes les matières. Certaines marques distinguent même le pied droit du pied gauche. Leur structure s'adapte aux points de friction des pieds de manière à prévenir les ampoules. La plupart présentent des zones plus épaisses et d'autres plus fines pour amortir au mieux les chocs. La vocation des chaussettes est d'améliorer le confort dans la chaussure et d'absorber la transpiration de préférence en matières naturelles, comme le coton ou la laine. Ne jamais enfilez deux paires l'une sur l'autre, cela multiplie les frottements. Emportez plutôt une seconde paire avec vous et si, en chemin, la première ne suffit pas pour absorber l'humidité, changez de chaussettes. Toujours laver les nouvelles chaussettes avant de les porter pour la première fois. Cela les rend plus douces, plus lisses et plus absorbantes. Achetez-les suffisamment grandes car elles rétrécissent en moyenne d'une pointure après le premier lavage.