

Choisir ses chaussures de randonnée : le b.a.-ba de tout grand marcheur

Une chaussure de randonnée mal ajustée, inadaptée au terrain ou à la morphologie de son propriétaire, peut transformer une agréable journée en chemin de croix... Pour de paisibles balades en plaine ou une rando sur des sentiers escarpés, quelques rappels s'imposent pour faire le bon choix de chaussure.

Le **modèle de chaussure de randonnée** est défini par le type de terrain et les conditions rencontrées lors de la marche, mais aussi par les habitudes et la forme physique du marcheur. Outre les risques évidents de chute faute d'un pas assuré, les conséquences d'un mauvais choix vont de la simple [ampoule au pied](#) à [l'entorse de la cheville](#), voire la fracture d'un orteil. Trois points essentiels doivent être passés en revue.



La tige

C'est la partie supérieure qui recouvre le dessus du pied. Elle est fabriquée en cuir, en nubuck ou en matières synthétiques. Les fabricants ajoutent souvent un insert de membrane synthétique (ex : Gore-Tex®) pour optimiser son étanchéité. Afin de préserver les zones d'impact exposées à l'abrasion, des renforts de matière plus résistante sont plaqués pour préserver **la structure de la chaussure**. Lorsque cette tige est montante et enserre la cheville, on parle de « tige haute ». En dessous de la malléole, la tige est dite « basse ». Lorsqu'elle arrive au niveau de la malléole, cette tige est « mid », un compromis entre les deux options.

La semelle

Elle est en caoutchouc, associée à divers composants plus ou moins rigides. Une **bonne semelle de randonnée** doit être accrocheuse, avec un bon crantage, solide et amortissante.

Trois phases sont recensées lors de la marche : le contact initial avec le sol, le plein appui et la poussée terminale. Une semelle de qualité doit optimiser le déroulé du pied et assurer la fluidité entre ces trois

séquences. Outre le confort, la qualité première d'une semelle est l'accroche, sujet sensible lors d'une descente en terrain humide.

Le laçage

Il doit être aisé, rapide et, surtout, stable. Le maintien du pied et l'assurance du pas en dépendent. Un laçage adapté évitera bon nombre de traumatismes et de torsions.

N'oubliez pas vos chaussettes !

Quel modèle choisir ?

Il n'existe **pas de chaussure de randonnée universelle**, adaptée à toutes les pratiques. Le choix d'un modèle est défini par l'utilisation, les conditions rencontrées (météo, terrain) et le profil du randonneur.

Les modèles « tige basse », plus souples et plus légers que leurs homologues « tige haute », séduisent de nombreux marcheurs. Ces chaussures ont intégré des spécificités techniques d'abord développées pour les **chaussures de randonnée classiques**. Elles sont donc imperméables, protectrices, confortables et plus légères que leurs homologues. Cette question du poids est loin d'être anodine, car 50 grammes de plus par chaussure représentent... une tonne supplémentaire soulevée par vos jambes tous les 20 000 pas ! Si vous êtes en bonne forme physique et n'êtes pas sensibles aux torsions récurrentes de cheville, elles seront parfaites pour de nombreuses sorties.

Mais si vous envisagez de plus longues randonnées, sac sur le dos sur des sentiers escarpés soumis aux variations météo, une tige haute sera plus efficace pour la protection de votre cheville et la tenue de votre pied. Et elle offrira une meilleure étanchéité lors du passage de ruisseaux ou de chemins boueux.

Si certains ne jurent que par les chaussures basses, parfois des modèles dédiés au trail running, d'autres jugeront une tige haute beaucoup plus rassurante pour la tenue de leur cheville. **À chacun son modèle !**

Nos conseils

À l'heure de l'achat, une fois vos besoins identifiés et exposés au vendeur, ce dernier vous aiguillera vers les **modèles de chaussures de randonnée** les plus adaptés. Votre essayage doit être minutieux. Une chaussure de qualité doit allier maintien et confort. Anticipez le gonflement du pied lors de la marche (effectuez de préférence vos essayages en fin de journée, avec une paire de chaussettes de rando) et optez pour une pointure supérieure. Lacez à fond vos chaussures et veillez à ce qu'aucun orteil ou partie du pied ne soient compressés. Même pour les plus lourds modèles à tige haute, le ressenti de confort doit être immédiat. Au besoin, à pointure identique, vous pouvez changer de taille de chaussant (« largeur ») et trouver enfin chaussure à votre pied.

Quelle chaussure pour quelle balade ?

- Balades sur macadam et petites randonnées sans dénivelé : chaussures tige basse ou mid, confortables et respirantes.
- Randonnées plus soutenues, nature ou moyenne montagne : tige haute ou mid. L'attention doit être portée sur le maintien du pied et la qualité de la semelle.
- Grandes randonnées avec portage : chaussures de randonnée estivale tige haute, étanches, protectrices et dotées d'une semelle de qualité.
- Raquettes et randonnée glaciaire : des chaussures tige haute, dédiées aux pratiques de montagne hivernale. Elles doivent être étanches, plus rigides et cramponnables.

Tutoriel en vidéo : <https://youtu.be/11MLTWV31ew>