

## **Comment choisir mes chaussettes de randonnée ?**

Choisir ses chaussettes de randonnée est aussi important que de bien choisir ses chaussures de randonnée car les pieds sont les premiers à souffrir lors d'une longue sortie. Cependant, l'affaire n'est pas mince, car chaque marcheur possède sa propre morphologie de pied : longueur, largeur, volume, mais aussi l'alignement des orteils (pied égyptien, grec ou romain) ou encore la forme de la voûte (cambrée ou plate)... Bref, il n'y a pas un pied pareil !

Chaque marcheur choisira donc une chaussette de randonnée adaptée à sa propre morphologie ! De plus, physiologiquement, chacun réagit différemment : certains (et souvent certaines) auront tendance à avoir les extrémités froides très rapidement, alors que d'autres auront plutôt le problème inverse, c'est-à-dire une forte sudation du pied pendant l'effort. Certaines personnes seront également très sujettes à la formation d'ampoule à l'arrière du talon, à la formation de cal sous la voûte ou encore au syndrome des pieds qui gonflent... et si tous ces phénomènes sont vrais dans notre quotidien, ils s'amplifient bien évidemment au cours d'une longue marche ou d'une longue randonnée.

Il ne faut pas oublier, de plus, que chaque empreinte de voûte plantaire est différente puisque chaque pied est différent ! Il est donc essentiel de bien se connaître et de connaître à la fois sa morphologie ainsi que son type d'empreinte afin d'adapter au mieux le choix de ses chaussettes de randonnée. Nous vous proposons ainsi quelques conseils pour bien choisir ses chaussettes de randonnée... que ce soit pour cet hiver ou cet été !

### **À quelle fréquence est-ce que je pratique la randonnée ?**

La première question à se poser avant d'acheter ses chaussettes de randonnée, comme avant tout achat de matériel sportif, est la suivante : pour quel usage en ai-je besoin ? Il faudra ainsi veiller à deux choses : tout d'abord la durée de votre sortie, et ensuite l'intensité de l'effort. Deuxième point à bien juger : la température extérieure ! En effet, il est primordial d'avoir aussi bien des chaussettes de randonnée adaptées pour l'intersaison et/ou l'été que des chaussettes de randonnée spécifiques pour gérer les conditions hivernales ! Et bien sûr, plus vous êtes frileux(se), plus vous pouvez vous orienter vers des gammes hiver même en intersaison.

### **Les différentes catégories de chaussettes**

Une fois votre (ou vos) usage(s) bien défini(s), il vous faudra ensuite opter pour une paire de chaussettes de randonnée qui répondra à vos propres exigences techniques... mais aussi à vos propres exigences en terme de confort.

Cela peut paraître évident, mais nous pensons qu'il est toutefois utile de vous le rappeler : les chaussettes de randonnée protègent vos pieds dans vos chaussures. Il faut donc que ces dernières, outre les caractéristiques techniques de confort, « respirabilité » ou chaleur, soient adaptées à la forme de votre chaussure. Il existe donc des chaussettes de randonnée basses, moyennes et hautes. Vous vous en doutez, il ne faut absolument pas combiner des chaussettes de

randonnée basses avec des chaussures de randonnée montantes, au risque d'irriter considérablement votre peau en raison des frottements.

## **Comment juger la technicité d'une paire de chaussettes de randonnée ?**

### **Le confort d'accueil général**

Lorsque vous choisissez votre paire de chaussettes de randonnée, il est important de vérifier que les coutures sont plates, notamment au niveau de la zone des orteils, afin de limiter au maximum les points de pression inutiles qui génèrent bien trop souvent des ampoules au bout de quelques heures de marche. La tige (partie montante de la chaussette) doit également être assez extensible pour ne pas comprimer vos mollets. **Le meilleur moyen d'optimiser son confort reste, toutefois, le choix d'une paire de chaussettes de randonnée qui propose une forme anatomique pied gauche et pied droit.** L'ajustement devient beaucoup plus précis, quelle que soit la forme de vos pieds et de vos mollets.

### **Les renforts et les protections anti-ampoule**

Plus votre usage est intense, plus il faudra être vigilant à la qualité des renforts (épaisseur du tricot et type de maille) de votre chaussette de randonnée, notamment sur les zones sensibles telles que le talon d'Achille ou le dessous des orteils.

- Pour le talon, le renfort monte plus ou moins haut selon les modèles. Si vous avez des chaussures de randonnée tige haute, n'hésitez pas à prendre des renforts bien montants !
- Pour les orteils, la zone renforcée permet notamment de limiter les échauffements. Un bon molleton (bouclettes) permet aussi de réduire les chocs et les mauvais points de contact avec votre chaussure.

### **Le maintien**

Un bon maintien permet avant tout que votre chaussette de randonnée ne glisse ni sous vos orteils, ni ne redescende sur votre mollet. La présence d'un élastique du coup de pied garantit un bon maintien, mais attention si vous avez un pied fort, cela peut vous gêner et vous comprimer le dessus du pied. La présence d'élasthanne permet aussi de donner une plus grande extensibilité à vos chaussettes de randonnée tout en garantissant une bonne durée de vie. Choisissez enfin une hauteur de chaussettes de randonnée (basse, mi-haute, haute) en fonction de votre pratique et des températures, mais soyez surtout vigilant à la taille qui dépend de votre pied ET de votre mollet !

### **Les matières : comment juger le degré de chaleur et la respirabilité de ma chaussette**

Un dernier élément sur lequel se pencher avant d'acheter ses chaussettes de randonnée, et pas des moindres, c'est bien la question du compromis entre chaleur et respirabilité ! C'est pourquoi, il est indispensable de jeter un coup d'œil à la composition et l'assemblage des différentes matières. De nos jours, de nombreuses innovations ont vu le jour, telles que l'utilisation de fibres hydrophobes permettant de mieux gérer l'humidité ou encore de nouvelles générations de laine optimisant l'apport de chaleur.

Soyez donc vigilant : les chaussettes de randonnée les plus épaisses ne sont pas nécessairement les plus chaudes !

### **Les matières qui apportent de la chaleur aux chaussettes de randonnée**

C'est une évidence, l'apport de chaleur s'obtient principalement grâce à la laine. Mais n'ayez crainte, la laine traditionnelle (celle qui gratte et qui empêche vos pieds de respirer) est de moins en moins présente sur le marché et c'est bien la laine de Mérinos qui est sur le devant de la scène depuis quelques années. Trois fois plus fine que la laine traditionnelle, elle ne pique pas, elle est plus élastique et possède donc des caractéristiques soyeuses qui conviendront même aux peaux les plus sensibles.

Plus vous cherchez une paire de chaussettes de randonnée chaude, plus il faudra donc être vigilant au pourcentage de cette fameuse laine.

### **Les matières qui apportent de la respirabilité aux chaussettes de randonnée**

C'est bien connu, il est fort désagréable de sentir de l'humidité sous ses pieds après quelques heures de marche ... Le marché de l'innovation a su prendre en compte cette problématique, et vous trouverez ainsi de nombreuses technologies de fibres qui vous garantissent un excellent transfert d'humidité ! La présence de fibres synthétiques (comme le nylon) pour vos chaussettes de randonnée est également très recherchée puisqu'elle accepte un degré d'humidité supérieur à la laine, d'où l'importance de combiner ces deux matières afin d'obtenir un bon compromis entre chaleur et respirabilité.