

Bien choisir ses chaussures de randonnée

Choisir ses chaussures de randonnée ne dépend bien évidemment, ni de la couleur, ni du look. Ne vous orientez pas non plus à l'aveugle vers un modèle parce que votre ami a les mêmes et qu'il s'y sent bien. Vous n'avez pas le même pied, ni la même façon de marcher. Gardez bien en tête qu'une paire de chaussures n'est pas adaptée à tous les pieds.

Pour mettre toutes les chances de trouver une paire qui vous convienne, voici quelques règles à respecter :

- Essayez toujours au moins 3 marques de chaussures différentes. D'une marque à l'autre, le chaussant est différent. L'idée est de trouver la ou les marques qui vous conviennent le mieux. De vous faire une idée de confort que l'on peut avoir dans une chaussure de randonnée. S'il s'agit de votre premier achat, comment savoir si la première paire que vous essayez est confortable, si vous n'avez pas d'autres points de comparaison ?
- Détaillez et expliquez au maximum vos besoins aux vendeurs, qu'ils puissent vous conseiller au mieux. N'hésitez pas non plus à voir plusieurs vendeurs dans différents magasins. Les conseils dépendant essentiellement de sa propre expérience, ils varieront légèrement d'un vendeur à l'autre.
- Testez différentes pointures dans un même modèle. Il convient de prendre entre une demie (tige basse et mid) à une pointure (tige mid et haute) au dessus par rapport à ses chaussures de ville, suivant la rigidité du modèle. Mais ne vous fiez pas au taillant de la chaussure, un 43 dans une marque ne sera pas tout à fait égal à un 43 dans une autre marque (le problème venant de la conversion entre les tailles anglo-saxonnes et européennes). L'idéal est d'avoir une chaussure juste un peu plus grande que votre pied, d'environ 1 à 1,5 centimètre, de quoi passer un doigt. Vos orteils doivent pouvoir bouger.

- Apportez votre paire de chaussettes de randonnée pour l'essayage des chaussures. Même si, en magasin, il y en a toujours à disposition, autant les tester avec les chaussettes que vous aurez en randonnée.

- Lors de l'essayage, testez bien les deux pieds, correctement lacés jusqu'en haut. Ne vous contentez pas de mettre le pied dans la chaussure et de dire : « c'est bon, elles me vont ». Faites des allers-retours dans l'allée du magasin, empruntez le petit parcours de test, accroupissez-vous, sautez... Gardez-les aux pieds pendant 15 minutes en marchant au maximum pour repérer d'éventuelles gênes, frottements... Votre pied doit être correctement maintenu, le talon doit à peine bouger, sans pour autant provoquer de point de pression.

Si vous ne vous sentez pas parfaitement bien dans les chaussures de randonnée que vous essayez, essayez un autre modèle !