

CONSEILS : extraits des fiches FFRandonnée

Des pieds pour le meilleur et le moins bien

Les chaussures de randonnée

Choisir ses chaussures de randonnée ne s'improvise pas. L'expérience du vendeur et surtout du marcheur est indispensable.

Par le docteur Sophie Duméry, membre de la commission médicale de la FFRandonnée et Mikael Bettan, podologue (docdusport.com)

- Pas d'achat sur Internet, mais en boutique, en fin de journée quand les pieds ont gonflé : avec la paire de chaussettes qu'on porte habituellement dans ses chaussures de randonnée. Le pied doit être à l'aise.
- Le gros orteil doit disposer d'un demi à un centimètre d'espace avec le bout de la chaussure. Les pieds droit et gauche n'ont pas la même longueur : donnez un demi-centimètre de marge à l'avant du gros orteil du pied le plus long. L'autre ne se plaindra pas de l'espace supplémentaire...
- Veillez au confort de l'avant-pied, plus large chez les hommes: c'est un appui majeur à la marche.
- Ne mégotez pas sur le prix. Ne vous laissez pas avoir non plus. La paire doit vous faire au moins 1 500 km avant de perdre ses caractéristiques de sûreté, protection et maintien. Sachez racheter une paire quand elle est usée, ne marchez jamais dans des souliers dégradés : les blessures guettent, ainsi que les chutes.
- Quand un modèle vous convient, n'en changez pas par effet de mode ! Le mieux est (toujours) l'ennemi du bien. C'est possible tant que le fabricant honore son catalogue dans la durée. Si ce n'est plus le cas, un revendeur compétent doit vous fournir un modèle approchant au maximum de ce qui vous va.
- Savoir ce que sont une chaussure et un chaussage évite d'être baladé par un commercial qui songe d'abord à sa commission. Le plus cher n'est pas le meilleur pour vous ! Ne prenez pas d'option dont vous n'avez pas l'usage ou le bénéfice dans vos programmes de marche.

Les éléments essentiels du choix de la chaussure de randonnée

La tige

C'est la partie montante de la chaussure au-dessus de la semelle et des renforts de pourtour, qu'on lace. Haute, elle dépasse les malléoles pour une bonne prise de la cheville, plus sûre en « hors sentier », mais moins de liberté de mouvement et moins de confort en longue distance. Basse, elle dégage la cheville qui garde sa liberté et son confort au risque de se tordre si les haubans musculo-tendineux ne sont pas entraînés; c'est la favorite des traileurs. Les tiges intermédiaires tentent le mariage du maintien, du confort et de l'adaptation au terrain. À préférer pour commencer sur des chemins peu accidentés.

Matériau

Le cuir n'a rien perdu de son attrait. Imperméable s'il est bien traité/graissé, séchant vite et résistant à tout ou presque, c'est l'ami des grands treks et des itinérances montagnardes. Mais il est lourd et chaud.

Les matériaux synthétiques plus légers savent séduire, quitte à durer moins longtemps et ne pas dépasser les 1 000 - 1 500 km. Mesurez bien le rapport qualité/prix. Autre notion qui compte : ils prennent l'eau, un vrai défaut en itinérance. La mention Gore-Tex® (traitement respirant mais imperméable) n'est pas une garantie tout terrain en tout temps.

Pointure

Une demi-pointure, voire une pointure, de plus que dans les chaussures de ville est une sécurité : le pied gonfle au cours de la journée. Attention, le frottement sur la chaussure à la marche dépend de la qualité du laçage plus que de la pointure en soi.

Semelle externe

Les gommes de caoutchouc sont de robustesse variée (comme les pneus) pour s'adapter au terrain (rochers). Elles sont crantées différemment et font l'objet de brevets. Vibram® est célèbre, mais ce label n'est pas seul à offrir un bon accrochage au sol. Plus la semelle est large, plus elle est confortable et souple. Ce qui diminue la sûreté lors de passages techniques en terrain instable et accidenté : les semelles rigides, plus étroites, sont préférables en montagne pour cette raison.

Semelle intermédiaire

Elle amortit les chocs et la torsion gauche/droite (selon l'axe longitudinal). Un bon amortissement réduit le risque de fractures de fatigue. Mais la rigidité à la torsion doit convenir à l'usage prévu : moins de confort en itinérance longue (cf. la hauteur de tige).

Semelle interne

Elle concourt, ou pas, au soutien des arches plantaires. Les fabricants en proposent de plusieurs types. Là aussi le mieux est l'ennemi du bien. Les seuls défauts à compenser (pieds plats, creux, etc.) sont dynamiques, d'autant plus que les randonnées sont longues et exigeantes. C'est l'affaire du podologue : si nécessaire, il fabrique des semelles intérieures personnelles (orthèses plantaires thermoformées), à mettre à la place des industrielles.

Laçage

Tout un art ! Il commence sur le coup de pied, se poursuit à la base de la cheville par une paire de crochets autobloquants (en tige haute et intermédiaire), là où se joue la puissance du laçage. Les crochets supérieurs permettent de fixer la cheville (talon calé à l'arrière) et d'éviter les frottements pied-chaussage, là où se joue la survenue d'ampoules. Le lacet rond glisse plus que le plat mais s'use moins vite. Il existe des lacets « bloquants » à bourrelets.

Chaussettes

Les fibres techniques sont championnes... du discours publicitaire. Les meilleurs fabricants tiennent leurs promesses. Le surcoût vaut la peine quand le tissu glisse bien sur la chaussure, surtout quand on sue dedans. Ce glissement de la chaussette même humide évite à la peau le cisaillement qui la brûle et qui provoque des ampoules. La minceur du textile désencombre le chaussage laissant de la place au pied. Mais attention au froid ! La laine a des atouts à faire valoir. Rappelons que le laçage est fait pour adapter le volume chaussant au pied « chaussetté » sans l'étrangler.

Hygiène du ménage à trois

Les soins indispensables du marcheur demandent 20 à 30 minutes quotidiennes pour chaque pied et chaque orteil. Le pied ne se conçoit qu'avec son soulier. Les chaussettes ferment le ménage à trois qu'on traite ensemble, sinon rien.

Les pieds se lavent sans macération (pas de bains) entre les orteils, se sèchent entre les orteils, se massent entre les orteils avec une crème cicatrisante (ou des huiles essentielles anti-infectieuses). Les ongles sont inspectés, coupés, limés. Traités systématiquement contre les mycoses avec un antifongique une à deux fois par mois : poudre, lotion et pulvérisation sont disponibles à la pharmacie sans ordonnance.

Les chaussures subissent le même traitement : elles se lavent et se sèchent (chaussures techniques actuelles) et s'enduisent à l'intérieur d'antifongique. Utilisez la même lotion/pulvérisation que pour les pieds dans toutes vos chaussures : une fois

par mois pour les récidivistes du pied d'athlète, tous les deux ou trois mois pour les autres. Les huiles essentielles désinfectent bien au même rythme.

Les chaussettes sont changées tous les jours, lavées et séchées puis pulvérisées avec un antifongique et gardées 24 à 48 heures dans un sac poubelle fermé pour une bonne imprégnation. En entretien les huiles essentielles sont efficaces sur les chaussettes et dans leur tiroir.

Chaque terrain a ses exigences

Il existe de nombreux types de chaussures de randonnée sur le marché : basses, mi-montantes, légères, rigides, imperméables, respirantes... La première étape est d'analyser le type de terrain que vous allez parcourir.

Randonnée sur chemins balisés ou GR® (comme Compostelle)

Les chemins de Grande Randonnée®, notamment les étapes de Compostelle, se déroulent souvent sur des sentiers larges, peu techniques, avec peu de dénivelé. On y marche longtemps, souvent plusieurs jours de suite. Ici, le mot d'ordre est le confort.

Chaussures recommandées : basses ou mi-montantes, souples, légères, respirantes, avec un bon amorti ;

Semelle : souple à semi-rigide, adaptée à un bon déroulé du pied sur terrain régulier.

Tige : basse si vous avez une bonne stabilité naturelle ; mi-haute si vous portez un sac à dos ou avez tendance à l'instabilité. L'objectif est de limiter la fatigue musculaire et articulaire tout en évitant les échauffements et les ampoules.

Randonnée en montagne ou terrain technique (pierriers, forêts escarpées, neige)

En altitude ou sur des sentiers techniques, les exigences changent. Le pied doit être mieux protégé, stabilisé, et la chaussure doit résister à l'abrasion, à l'humidité et au froid. Le risque d'entorse est plus élevé, surtout si le terrain est irrégulier ou en pente.

- Chaussures recommandées : montantes, robustes, offrant un bon maintien de la cheville ;
- Semelle : rigide à très rigide, avec crampons profonds pour l'adhérence
- Membrane : imperméable en cas de neige, pluie ou passage de ruisseaux. Dans ce contexte, une chaussure trop souple ou basse vous expose à des blessures évitables.

En résumé : une chaussure adaptée, c'est une randonnée réussie

Publié le 02 janvier 2026