

altitudeerando
Montagne, bivouac et G n pi

Les dossiers conseils

Comment choisir ses chaussures de rando / montagne ?



Le choix d'une paire de chaussures de rando/alpinisme est difficile. Dans la réalité, il n'y a malheureusement pas une chaussure pour chaque pied. Aussi, va t-il falloir trouver le meilleur compromis de chaussant, de pointure et de type de chaussure pour une activité où les pieds joueront toujours le rôle principal. Voici quelques explications et des trucs simples pour éviter de se tromper.

article écrit par
Paul Régnier

<http://test-materiel-outdoor.fr>



La chaussure : 1er élément de sécurité en montagne

Les statistiques des accidents en montagne montrent que la plupart d'entre eux ont lieu dans des terrains non classés "alpinisme". Il s'agit de pertes d'équilibre ou de chutes dans des pentes de moyenne altitude où l'exposition est parfois plus sévère qu'il n'y paraît. Dans ce terrain la chaussure joue un rôle primordial. La qualité d'accroche de la semelle et une rigidité adaptée permettent de maîtriser les dévers, les supports glissants comme les pentes d'herbe, les terrains mouillés et la neige.

Chaussures de montagne : les critères de sécurité pour la sélection de vos futures chaussures :

- **La rigidité** : elle est essentielle pour la tenue du pied et l'accroche en terrain montagneux.
- **Le maintien** : un bon maintien est la résultante d'une chaussure adaptée à votre pied, avec une tige haute, qui vient soutenir l'articulation de la cheville et le bas du tibia.
- **L'accroche de la semelle** : l'accroche de la semelle dépend de la qualité du matériau utilisé et de son crantage. En général, les gommes tendres ont une meilleure accroche sur le rocher mais elles s'usent vite, ce qui est pénalisant car un ressemelage est assez onéreux et peut être plus ou moins bien effectué. Les gommes dures seront plus résistantes. On cherche donc le bon compromis en fonction des terrains pratiqués (plus tendre pour l'escalade rocheuse, plus dure pour la haute route et la rando classique) mais on trouve maintenant de bonnes semelles, à la longévité et à l'accroche rocheuse satisfaisante.
- **Protection / Imperméabilité** : Pare-pierre, renforts latéraux et type de matériel utilisé assureront une longévité de la chaussure et vous protégeront contre les éléments extérieurs (pierre, rochers).

“Maintien, accroche de la semelle, protection et imperméabilité : les critères de sélection pour vos futures chaussures ”

Les constituants essentiels de votre chaussure de randonnée :



- **1. Crochet autobloquant** : En général situé en haut ou au milieu de la chaussure. il permet de bloquer la totalité ou la partie basse du serrage pour des réglages plus précis et un verrouillage de la tenue de la chaussure pendant l'effort. En général on serre davantage à la descente qu'à la montée pour soutenir le pied.
- **2. Amorti ou intercalaire** : Très important pour encaisser les chocs et donc soulager les articulations du randonneur et ses lombaires. Il est en général plus ample sur le talon qu'à l'avant sur les modèles techniques où l'on cherche à favoriser la précision et le "ressenti" du terrain. Pour les parcours de longues distances, les terrains accidentés, et avec un portage, la qualité de l'amorti est primordiale.
- **3. Tige** : Plus ou moins montante. Peut-être en mesh, synthétique, croute de cuir, nubuck, cuir...
- **4. Pare-pierres** : Partie rigide sur l'avant de la chaussure qui évite les chocs avec des blocs de pierre. Limite également l'abrasion de l'avant de la chaussure.

Les 5 types de chaussures de montagne

>> **1. Les chaussures d'alpinisme** qui se déclinent en plusieurs catégories :

- **Alpinisme hivernal et expéditions** ; chaussures destinées aux températures inférieures à -20°C. Souvent équipées de surbottes, et plus ou moins techniques selon les modèles, elles se composent pour la plupart d'un

chausson qui s'enfile dans la chaussure.

- **Alpinisme technique pour les courses difficiles** ; chaussures plus rigide pour tenir sans trop d'effort sur les appuis que l'on trouve en ambiances verticales. Assez rigides pour l'utilisation de crampons à attaches automatiques (voir paragraphe sur les crampons).
- **Alpinisme haute route et Alpinisme "facile"** ; chaussures adaptées aux treks d'altitude, parfois hors sentier, avec passages en neige voir en glace, courses de neige F à PD+ avec pentes jusqu'à 45°. Chaussures d'alpinisme, à tige haute et à semelles rigides cramponnables. Pour le rocher, la neige et la glace. Les modèles destinés aux courses techniques (escalade rocheuse ou glaciaire, pentes de neige raide) sont les plus rigides.



>> 2. Les chaussures de grande randonnée

Chaussures de randonnée à tige haute avec semelle assez rigide et amorti conséquent

pour de forts dénivelés et des charges importantes. Ce sont des chaussures de randonnée/trek, à tige haute, et à semelle semi-rigides. A priori elles ne sont pas prévues pour évoluer sur des pentes de neige raides mais on peut leur adapter des crampons à lanières (certains crampons ont maintenant la faculté de s'articuler sur des semelles assez souples ex : petzl Vasak)



>> 3. Les chaussures de petite randonnée

Chaussures de "balade" ou à tige "mid" pour des parcours en général de moyenne dimension avec des sacs à dos légers.

Agréables par leur légèreté, surtout en période estivale.



>> 4. Les chaussures d'approche

Depuis une dizaine d'années les fabricants proposent des chaussures de

montagne basses avec **un amorti suffisant pour porter une charge, avec une rigidité et une qualité de semelle tout à fait indiquée pour les terrains difficiles.**



Initialement conçues pour rejoindre le pied des parois d'alpinisme, où elles sont remplacées par des chaussons d'escalade, **elles sont maintenant utilisées comme des chaussures de randonnée voire de montagne pour certains parcours.**

Ces chaussures sont donc intéressantes mais encore plus basses que les "mid" donc réservées à des randonneurs avertis et je conseille vivement de les utiliser avec une paire de bâtons. Voici une illustration de ce que l'on peut faire avec une chaussure d'approche ([test et vidéo](#)). [Test en escalade pure avec des Kayland](#)

>> 5. Les chaussures de running et de trail

Légères et amortissantes, mais spécifiques à la course à pied en terrain "montagne".

Elles n'offrent que peu de protection.



Quelle chaussure pour quel terrain ?

Il faut d'abord choisir une chaussure qui corresponde à son pied. Trouver le bon chaussant est la première chose à faire. En général les marques sont typées (Scarpa chausse large, tout comme Meindl, Lowa. La sportiva essaye de chausser "moyen" mais à l'origine était typée "pieds fins", idem Asolo. Kayland chausse assez fin avec assez de place sur le devant, Merrell chausse assez étroit au niveau du talon et plus large devant... etc...)

"La question essentielle : que vais-je faire avec mes futures chaussures de montagne"

Ensuite, prenez une chaussure qui vous plait, qui corresponde à votre nature de montagnard : tout cuir ou matériaux plus légers avec membrane GTX, très montante ou légère...

Certains modèles sont très polyvalents et peuvent tout faire, des chemins de randonnée jusqu'au Mont Blanc et des pentes de 45°. Pour la plupart des passionnés de montagne, il peut être intéressant et suffisant d'en avoir deux

paires : une pour la rando légère style moyenne montagne (éventuellement mid), et une paire de haute route/alpinisme "facile" avec cramponnage semi-auto (voir paragraphe sur les crampons). Ensuite il y a les chaussures plus "techniques" qui intéressent ceux qui veulent partir dans le dur et le froid.

Choisissez aussi en fonction des massifs fréquentés et de votre niveau d'entraînement. **Moins vous êtes entraînés, plus la chaussure devra être protectrice.** La légèreté, toujours à double tranchant, va davantage avec un bon niveau de forme et des conditions de montagne "sèche".

Le choix de la bonne rigidité sur vos chaussures de montagne

La rigidité tient essentiellement à la semelle et se teste en essayant de plier la chaussure. Si elle se tord comme une éponge, elle est considérée comme très souple. A l'autre extrême, si vous ne pouvez pas la "plier", elle est considérée comme très rigide. La rigidité peut être quasi-totale sur les chaussures d'alpinisme technique, c'est à dire qu'on ne peut quasiment pas les faire fléchir, et faible pour les chaussures de randonnée minimaliste.



Au premier abord, dans le magasin, la rigidité d'une chaussure peut paraître désagréable. Mais sur un long parcours elle soutiendra le bas de la jambe et soulagera les efforts du pied dans les terrains escarpés (pour autant que le pied soit également adapté au chaussant du modèle utilisé).

“La rigidité tient essentiellement à la semelle et se teste en essayant de plier la chaussure.”

En montagne, un manque de rigidité de la part de la chaussure sera à

la longue synonyme de manque de stabilité pour le pied qui cherchera instinctivement à compenser par un effort musculaire. N'hésitez donc pas à choisir des chaussures assez rigides si vous voulez tâter du terrain. Avec un chaussant adapté à votre pied, vous ne souffrirez pas d'une chaussure rigide et vous pourrez vérifier, les heures durant, que la rigidité vous apportera le confort et la sécurité. Bien des chutes sont malheureusement des chutes dites "de fatigue" qui interviennent lorsque le randonneur est au bout de ses ressources musculaires de la zone tibia / cheville. Cette zone, hyper-sollicitée, lorsqu'elle n'est pas assez soutenue par une chaussure rigide et montante, va souffrir des efforts demandés par le terrain, un peu comme une voiture dans un virage avec des suspensions dépassées. Dans le cas d'un randonneur peu entraîné, cette fatigue peut survenir rapidement et avoir des effets importants.

La sollicitation continue de la zone pied/cheville/mollet, peut devenir un point de souffrance qui sollicite le mental et ses propres ressources. Le mental devenant à son tour vulnérable, le randonneur sera moins lucide et plus sensible aux difficultés du terrain. Le facteur de risque augmentera donc considérablement.

Le choix de la bonne pointure et du bon chaussant de vos chaussures de montagne

Je dois le dire de prime abord : c'est difficile ! Les erreurs d'appréciation sur les tailles ou les chaussants sont fréquentes.

Un bon vendeur doit vous demander de voir votre pied, avant de vous orienter vers des modèles à essayer. Si il ne le demande pas, faites le pour lui. Avant de flasher sur un modèle, regardez donc si son chaussant est compatible avec la forme de votre pied.

1/ La pointure :

Les magasins ont encore de beaux jours devant eux. Acheter une chaussure en ligne sans l'essayer relève de la roulette ou du baccara. Les tailles ne sont pas équivalentes sur une marque entre les modèles. Et pour un même modèle, on peut avoir des décalages hallucinants en laissant passer quelques mois. C'est à se demander si les fabricants le font exprès...



Test de la pointure

Pour choisir sa pointure, je classe les chaussures en deux catégories :

- - les chaussures rigides (grosse rando et alpinisme) ; il faut, en général une taille de plus que celle de votre pied le plus fort. Procédez de la façon suivante : mettez vous debout, chaussure OUVERTE et avec une paire de chaussette moyenne. Poussez jusqu'à toucher le bout de la chaussure avec les orteils. **Dans cette position il doit y avoir l'espace d'un doigt (plutôt petit, disons 1cm environ) derrière le talon.** Lacez la chaussure et vérifiez que le talon ne se relève pas complètement pendant la marche.
- - les chaussures plus fines, moins rigides, type "mid" ou basses peuvent avoir 1/2 pointure de moins en général que les "grosses", voire davantage. **Pour ce type de chaussures, le pied doit avoir un peu d'espace mais pas trop.** On ne recherchera pas un véritable espace au talon, mais une notion de confort et de non-compression des orteils.

Peu de chaussures se détendent vraiment, mais les matelas intérieurs vont un peu se contraindre et légèrement se tasser à la longue (je ne sais pas si cela équivaut à 1/4 de pointure) disons que c'est la marge pour une grosse paire de chaussettes.

2/ Le chaussant (Pied fin, pied large, sensibilité du tibia ...)

Le bon chaussant doit, dans l'idéal, accueillir votre pied et le maintenir dans les mouvements de marche. Les marques étaient assez typées dans le temps,

certaines pour les pied fins (Asolo, La Sportiva), d'autres pour les pieds larges (Meindl, Lowa...). Elles essayent aujourd'hui de concevoir des chaussures au chaussant plus « passe partout » qui conviennent au plus grand nombre de formes de pied possibles.

“La boîte à orteils doit permettre aux orteils de bouger et de "respirer” et le talon doit à peine se soulever dans le déroulé de pied.

Test du chaussant

Vérifiez d'abord que vous avez la bonne pointure, sinon cela ne sert à rien. Serrez moyennement la chaussure avec une paire de chaussettes moyennes.

La boîte à orteils doit permettre aux orteils de bouger et de "respirer". L'avant du pied ne doit pas partir en translation vers la droite ou vers la gauche dans les pas en dévers. Attention à ne pas comprimer l'avant du pied pour tenter de gagner en précision. Ce genre de compression se paye au cours du temps et l'addition arrive la quarantaine passée avec un syndrome de Morton que les femmes aux chaussures fines et comprimantes connaissent malheureusement bien et qui peut devenir très handicapant.

Le talon doit à peine se soulever dans le déroulé de pied. La chaussure neuve viendra s'assouplir légèrement avec le temps, mais le talon ne doit pas se décoller en totalité de la semelle sous peine d'échauffement, d'ampoules et de souffrances rapides.

L'impression de confort général du pied doit être bonne, mais méfiance ! C'est au cours de la première rando que vous en serez sûrs, après une ou deux heures de marche, et si possible avec un sac à dos et dans des pentes prises en travers.

Imperméabilité et membrane imperméable de vos chaussures de montagne



Il s'agit d'un point fondamental pour les activités de montagne engagée. Mais ne croyez pas que parce que les fabricants parlent d'imperméabilité votre chaussure est totalement étanche (je n'en connais pas mis à part les bottes de caoutchouc).

Les chaussures basses, dites d'approche, sont très sensibles à l'eau du fait de leur ouverture. De ce fait les fabricants ne cherchent pas à les doter d'une membrane (ce qui est un tort selon moi, car une marche de 3 minutes dans l'herbe mouillée vous fera rentrer à la maison tout penaud). Oublions donc ce type de chaussure quand on parle d'étanchéité et concentrons-nous sur les chaussures montantes.

Dans la classification des marchands, on lira : bonne imperméabilité, très bonne imperméabilité, étanchéité. Cela veut dire que certains modèles sont plus ou moins sensibles à l'eau, et, surtout, à la "neige chaude". Il y a peu de chaussures de montagne dont l'étanchéité résiste vraiment à 10 heures dans la "neige chaude" ou alors les coques, les chaussures d'expé avec surbottes.

Le point essentiel reste dans le complexe étanchéité/respirabilité. En effet, certaines coques plastiques sont des plus imperméables, mais assez mauvaises en respirabilité. De ce fait on assiste à des gelures, dans ces chaussures de face nord, par excès de condensation. Le pied transpire pendant l'effort et il lui faut une chaussure à la fois protectrice de l'élément aqueux mais respirante pour évacuer sa propre humidité.

Mon utilisation des chaussures depuis quelques décennies m'amène à penser que la membrane est un élément très positif pour la lutte contre les pieds mouillés. Elle se veut à la fois imperméable et respirante et c'est bien ce qu'il faut. Dans la pratique, je constate que mes Asolo Titan GTX, après 10 ans d'alpinisme sont

bien écorchées mais que la membrane GTX continue à faire son travail d'une façon satisfaisante. Par contre les cuirs "traités hydrophobes" que j'ai utilisés (Trappeur TD+ et Népal Trek) me mouillent invariablement les pieds en "neiges chaudes".

La membrane ne fait cependant pas tout le travail, elle peut être mise en défaut selon sa qualité et certaines conditions. Car les membranes ne se valent pas toutes, on trouvera des détails sur leur performance imperméables en Schmerber, l'unité de mesure de l'imperméabilité ... et surtout sur leur respirabilité. Citons les membranes Novadry, Gore-tex, Mp+... Gore-tex reste l'inventeur et la référence dans l'imperméabilité des chaussures, et vient de sortir une nouvelle génération de membrane (Gore-Tex Pro) qui équipera peut être les nouveaux modèles prochainement. MP+ est pour moi la meilleure en terme de respirabilité mais n'équipe que les vêtements, pas les chaussures. Novadry, Sympatex... en fait, chaque fabricant peut développer sa propre membrane, alors on ne peut pas toutes les citer.

Thermicité de vos chaussures de montagne



La quasi totalité des chaussures d'alpinisme traditionnel et de haute route, même les légères, **peuvent résister à des températures de l'ordre de -10°C EN MOUVEMENT**, et à condition de ne pas trop les serrer.

Ensuite on trouve pas mal de modèles avec assez d'épaisseur de cuir ou des matériaux légers et des couches isolantes de type Thinsulate, qui permettent de résister à du -20°C. **En deçà, attention, il faut de la chaussure spécifique étudiée pour les hivernales.** La semelle joue un grand rôle dans la thermicité. Les gelures du premier degré interviennent assez souvent sur les orteils et la plante du pied, lorsque la semelle est insuffisante. On peut donc augmenter sa thermicité en remplaçant la semelle de propreté par une semelle plus isolante.

J'essaye actuellement une chaussure assez thermique, mais où l'on peut jongler avec la semelle pour les conditions estivales, car une chaussure trop chaude est désagréable en conditions estivales, surtout en rocher. J'utilise donc une semelle intérieure pour l'été et une autre pour l'hiver.

Chaussures et choix des crampons :



Les crampons sont des "crabes d'acier" que l'on fixe sur les chaussures pour progresser sur la neige ou la glace. Certains sont en alliage plus légers pour les terrains les plus faciles et pour limiter le poids de portage (en ski de rando notamment).

A mon avis il ne faut pas éluder cette question même si l'on ne se sent pas l'âme d'un alpiniste. La neige en montagne est une grosse affaire de sécurité et certains vallons traversant des espaces "faciles" peuvent être enneigés tout l'été. **Vous aurez donc certainement l'occasion de regretter de ne pouvoir chausser des crampons sur vos brodequins,** le jour où on vous proposera un itinéraire alléchant comportant des passages en neige.

Choisissez donc votre modèle de chaussure en fonction du type de cramponnage. Les différents types d'attache des crampons correspondent à des degrés de rigidité de la chaussure. La rigidité conditionne l'utilisation des attaches rapides car celles-ci exigent que la chaussure garde constamment la même dimension, même en flexion. Si la distance entre l'avant et l'arrière de la chaussure diminue, les attaches auto et semi-auto ne tiennent plus. A priori les crampons "lanière" (polyamide et néoprène) iront sur tous types de chaussure. Mais on ne pourra les utiliser avec efficacité que si la chaussure a un minimum de tenue, encore que comme dit précédemment certains crampons s'ajustent maintenant à des semelles assez souples, pour des durées raisonnables. Mais attention, adapter des crampons à des chaussures souples et légères est un jeu qui peut s'avérer parfois dangereux. Outre le fait du faible maintien du crampon,

on se tordra la cheville plus facilement, et les lanières pourront avoir tendance à cisailer le pied et lui couper la circulation sanguine.



Les crampons semi-auto ont une attache rapide au talon. Ils sont plus faciles à poser, surtout en terrain difficile, et également plus stables et donc indiqués pour l'alpinisme. Ils sont utilisables avec des chaussures qui ont un débord talon et une rigidité suffisante. Les crampons auto sont réservés aux chaussures d'alpinisme vraiment rigides qui ont un débord à l'avant et au talon.

Sensibilité féminine

Si choisir une chaussure de rando est difficile en général, pour les femmes c'est particulièrement compliqué.... Il faut dire que les pieds des femmes sont plus sensibles, et morphologiquement différents de ceux des hommes. Les irritations dues aux frottements du tibia par exemple, touchent près de 50% des utilisatrices. Les fabricants développent des modèles féminins, ce n'est pas pour rien... Dans la majorité des cas ces modèles sont des réponses aux contraintes des chaussants de nos dames. Je mets ici le lien d'un test d'une chaussure particulièrement confortable la [Mauria Gtx de Lowa](#)

altitudeerando
Montagne, bivouac et Génèpi

Posez vos questions

Réagissez

Cliquez ici !