

TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Les anciennes chaussures à clous, accessoire n° 1 de l'équipement d'un randonneur, sont devenues des produits ultratechnologiques. Mais acquérir de nouvelles chaussures de marche peut s'avérer complexe. Si vous êtes perplexe devant ce vaste choix, le test pratique de RANDONNER.CH vous aidera à y voir plus clair.



Huit chaussures, autant d'avantages: aujourd'hui, les chaussures de randonnée sont adaptées pour toutes sortes de sorties en nature.



méd

Des chaussures adaptées

S'acheter de nouvelles chaussures de randonnée demande du temps. Le meilleur moyen de trouver la forme la plus confortable est de comparer plusieurs modèles. Il ne doit y avoir aucun point de pression pour éviter les cloques. Une fois que la taille et la forme conviennent, tous les autres problèmes ou presque peuvent être réglés par modelage, avec une semelle intérieure.

Pour les personnes ayant des pieds particulièrement étroits ou larges, ou souffrant d'oignons, de nombreux fabricants proposent des formes spéciales. En cas de douleurs dans les hanches, de points de pression sur le cou-de-pied ou d'inflammation de la voûte plantaire, il suffit parfois de remplacer la semelle du fabricant par une semelle intérieure vendue dans le commerce, comme Superfeet, ou façonnée sur mesure par un bottier orthopédiste. Attention: lorsque vous remplacez la semelle d'une chaussure Gore-Tex Surround, l'évacuation de l'humidité n'est plus garantie.

Préférez les chaussettes de randonnée à celles en coton: elles glissent moins dans la chaussure et sont renforcées aux points de pression. Les marcheurs souffrant de cloques au talon opteront pour un protège-cheville, comme l'Ankle Bootie d'Ezeefit. Développée pour les patineurs, cette chevillière en néoprène portée sous la chaussette protège le talon du frottement.

Texte: Barbara Graber

Nos pieds nous portent aussi loin qu'ils le peuvent. Mais ils le font mieux, et plus longtemps, avec de bonnes chaussures. Le choix d'un type de chaussure adapté dépend de l'usage que l'on en fait, mais également des pieds, qui varient fortement d'un randonneur à l'autre: larges ou étroits, avec un cou-de-pied haut ou bas, souffrant de la «maladie du coureur» ou d'oignons. Ce qui rend le choix de chaussures aux formes standards souvent très difficile.

Quelle chaussure pour quel usage

On n'utilise pas la même chaussure en plaine ou en montagne. L'équipe de testeurs de RANDONNER.CH s'est penchée sur un certain nombre de modèles trois saisons, conçus pour le printemps, l'été et l'automne. Les chaussures testées par l'équipe de RANDONNER.CH se prêtent à des balades sur des chemins de plaine praticables ou plus irréguliers, ainsi qu'à des randonnées exigeantes ou des treks faciles sur des terrains ards.

En plaine, il n'est pas rare que les chemins de randonnée, balisés en jaune, comportent des tronçons sur surface dure, voire asphaltée. «Avec des chaussures robustes et lourdes, je fatigue vite sur les tronçons routiers et mes pieds s'échauffent», remarque d'emblée un de nos testeurs. Sur un sol dur, mais plat, il est donc plus agréable de porter des chaussures légères, possédant un bon amorti et un point de flexion optimal. Andrea Fankhauser, conseillère à la clientèle chez Berger Schuhe und Sport à Konolfingen, recommande cependant aux marcheurs qui ont tendance à s'encoupler ou ont des problèmes de ligaments d'opter pour une tige semi-montante, voire haute.

En montagne, sur les chemins balisés en blanc-rouge-blanc, des chaussures robustes s'imposent dans tous les cas pour un meilleur maintien et une meilleure accroche. Leurs semelles fermes sont garantes

d'une sécurité accrue. Ce type de soulier offre une bonne tenue jusqu'à la pointe des orteils, même sur une toute petite surface. Leur plus grande stabilité, surtout latérale, fournit au pied l'assise indispensable sur les traverses et les terrains irréguliers.

Deux paires valent mieux qu'une

Les randonneurs réguliers ont souvent deux paires de chaussures, une souple et légère pour les chemins balisés en jaune, et une plus robuste pour les itinéraires plus exigeants. Jusqu'ici, tout est clair. Mais les fabricants compliquent la tâche, car tous proposent leur propre catégorisation: des lettres, des chiffres ou encore des termes comme «Alpin», «Rock», «Trekking» ou «Hiking» sont censés nous aider à choisir le bon modèle. En réalité, ils embrouillent plutôt l'affaire. Le mieux est encore d'essayer les modèles conseillés dans un magasin spécialisé. Et lorsqu'on souhaite ne s'offrir qu'une seule paire de chaussures de randonnée, voici le conseil de Lorenzo Gottardi, de l'importateur suisse de Scarpa: «Mieux vaut une chaussure de montagne sur un chemin de plaine qu'une chaussure de plaine sur un chemin de montagne.»

La question des matériaux

Cuir ou Gore-Tex? Tous les acheteurs de chaussures se posent la question. Environ un tiers des chaussures de marche sont fabriquées en cuir, voire entièrement en cuir, tant pour la tige que pour la doublure. Le reste des modèles sont fabriqués en Gore-Tex ou dans d'autres membranes imperméables. Le cuir est plus lourd que le textile et requiert plus de soins, mais une chaussure tout cuir offre un climat bien plus agréable pour le pied. Les randonneurs qui ont souvent chaud aux pieds feraient bien de ne pas considérer ces quelques grammes supplémentaires et un cirage régulier comme des obstacles.

Les membranes imperméables les plus utilisées sont dérivées du Gore-Tex, dont on distingue plusieurs types: «Extended Comfort» (sec et frais), «Performance» (sec et confortable), «Insulated» (sec et chaud) et «Surround» (évacuation de l'humidité par la semelle). Mais d'autres membranes imperméables existent, comme celles de Keen ou encore d'Outdry. A noter qu'un cuir bien traité est tout aussi imperméable, et pour toujours.



Bushranger Bay, mars 2015

Nouveaux horizons

Les détails qui comptent

Tout à la fin de la chaîne de décision apparaissent les détails de la chaussure, comme la semelle ou les lacets. Les randonneurs soumettant leurs chaussures à de très fortes sollicitations et souhaitant les faire ressemeler de temps à autre opteront pour un modèle à semelle collée. La plupart des chaussures de montagne présentent quant à elles un double système de lacets pouvant être réglés indépendamment l'un de l'autre, à la montée comme à la descente. Certaines astuces – une patte intermédiaire fonctionnant comme un stoppeur entre le cou-de-pied et la jambe, un double revers contre le délaçage intempestif ou un laçage orienté vers le bas pour empêcher la pression du nœud sur le tibia – peuvent également se révéler utiles. Le vendeur pourra parfaitement vous orienter sur ce genre de détails.

Enfin, les randonneurs s'attaquant à un glacier au moins une fois par an choisiront des chaussures de montagne semi-cramponnables, tandis que les amateurs occasionnels de vias ferratas trouveront un modèle à leur pied parmi les chaussures de montagne usuelles.

Un doigt derrière le talon

Les tailles s'expriment au moins selon trois systèmes différents: anglais, européen ou américain, selon la provenance des chaussures. De nombreux modèles proposent même un système asiatique, très pratique, qui correspond à la longueur du pied en millimètres ou en centimètres. Nous connaissons d'ordinaire notre taille européenne, par exemple la taille 42. Andrea Fankhauser recommande de faire mesurer son pied au magasin ou de le faire à la maison. Il suffit pour cela de se tenir debout sur une feuille de papier et de dessiner le contour du pied au crayon avant de le mesurer. Un tableau de conversion vous aidera ensuite à trouver la bonne taille. Lors de l'essayage, faites glisser votre pied tout à l'avant de la chaussure. S'il reste de la place pour un doigt derrière le talon, c'est la bonne taille. ■



Les chaussures adaptées à la montagne offrent une sécurité accrue.

mäd



98.-

Veste de trekking
Dames
KISIBOOK



219.-

Tente tunnel
1 personne
GANGAPURNA 1



59.-

Blouse de trekking
Manches courtes
Dames
DEURALI



129.-

Pantalon de trekking
Dames
KIRAN



249.-

Tente tunnel
2 personnes
GANGAPURNA 2



119.-

Sac à dos
CHOLATSE 25



98.-

Veste de trekking
Hommes
KISIBOOK



129.-

Pantalon de trekking
Hommes
KIRAN



139.-

Chaussure
Dames
JUMLA



59.-

Chemise de trekking
Hommes
DEURALI



239.-

Chaussure de trekking
Hommes
KAILASH

Co-Sponsor



It's our nature to be good.

Aarau · Baden · Bâle · Berne Gare · Bienne · Buchs SG · Coire
Davos · Frauenfeld · Langnau i. E. · Lucerne · Muri AG (outlet)
Stans NW · Viège · Winterthour · Zurich Oberdorf · Zurich
Stauffacher · Zwingen · Bad Zurzach · Zollikofen (outlet)



SALOMON X ULTRA

«Cette chaussure garde les pieds au frais, même sur les longs tronçons sur sol dur», selon Vera In-Albon, testeuse de RANDONNER.CH. Les adeptes de la marche rapide sur un terrain plus irrégulier l'apprécieront aussi. Selon notre testeuse, le modèle offre «assez de place pour les orteils, pas de glissement à la descente et une tige supérieure souple sans point de pression. Grâce à un bon amorti, on marche comme sur un nuage et le pied ne fatigue pas», explique Vera In-Albon. Les lacets sont cependant «parfois énervants, car ils ne cessent de se dénouer». Les pieds restent au sec même après une longue marche dans l'herbe mouillée.

> www.salomon.com



LA SPORTIVA CORE

Une chaussure légère, très confortable et proposant un amorti optimal pour les randonnées faciles. Les amateurs de marche rapide et sportive l'emmèneront même en montagne grâce à la bonne accroche de sa semelle. Notre testeuse Evelyne Zaugg parle d'une «chaussure très flexible dans toutes les dimensions et offrant un climat très agréable pour le pied». La semelle offre une bonne accroche, «même sur la neige». Enfin, «sa combinaison de gris et de jaune ne manque pas d'élégance.»

> www.lasportiva.com



KEEN DURAND

Une chaussure de randonnée très confortable sur les chemins à balisage jaune. Grâce à son talon bien ajusté et au laçage «un peu dur, mais solide», notre testeuse Esther Grolimund n'a jamais glissé vers l'avant à la descente, même sur les terrains très pentus. Elle n'a pas non plus ressenti de points de pression. «Il faut un peu de patience pour la lacer, mais une fois que tout est bien en place, elle ne se délace plus pendant toute la durée de la randonnée.» L'essayeuse a trouvé l'amorti et le point de flexion parfaits, y compris sur l'asphalte. Développé et fabriqué à l'origine aux Etats-Unis, le modèle est produit en Europe depuis cette année.

> www.keenfootwear.com



MERRELL CAPRA

«Les premiers mètres ont été difficiles.» D'après notre testeuse Barbara Graber, la chaussure présente «une tige étroite et dure sur le dessus, avec une pression à la naissance des orteils. Mais une fois le laçage assoupli et la chaussure réchauffée, j'ai pu marcher des heures durant sans aucun problème». La Capra reste très légère malgré sa robustesse. Sa semelle large assure une bonne accroche, même sur les sentiers pierreux. Notre testeuse a également apprécié «ses lacets plats et souples, qui tiennent bien». Notons qu'il s'agit d'une chaussure végétale.

> www.merrell.com

«C'est une chaussure idéale pour une randonnée en plaine sur un sol souvent dur.»



Vera In-Albon, rédactrice web

Modèle: Salomon X Ultra 2 GTX
Poids: 920 g la paire
Matériau: cuir et mesh avec Gore-Tex Extended Comfort
Prix: 200 francs

«Un soulier de montagne léger, à tige haute, idéal pour la marche rapide.»



Evelyne Zaugg, recherche de fonds

Modèle: La Sportiva Core GTX
Poids: 720 g la paire
Matériau: mesh avec Gore-Tex Surround
Prix: 249 francs

«Très spacieuse au niveau des orteils et donc hyperconfortable.»



Esther Grolimund, secrétariat

Modèle: Keen Durand Mid WP
Poids: 940 g la paire
Matériau: cuir nubuck et mesh avec membrane Keen Dry
Prix: 240 francs

«Elle se prête également à des randonnées faciles sur les chemins de montagne.»



Barbara Graber, auteure

Modèle: Merrell Capra Mid GTX
Poids: 840 g la paire
Matériau: mesh et cuir synthétique avec Gore-Tex Extended Comfort
Prix: 220 francs



HAGLÖFS ROCKER

La Haglöfs Rocker est une chaussure d'approche classique pour les alpinistes. Elle est légère, mais stable, et se prête aux ascensions sur des chemins peu praticables. Les randonneurs chevronnés, à l'instar de notre testeur Markus Ruff, les portent volontiers même pour des marches faciles: «Ce modèle est étroit sur le devant, mais possède une bonne assise au niveau du talon et n'occasionne aucun point de pression.» Notre testeur a également été convaincu par son imperméabilité. Une chaussure polyvalente, idéale pour les sportifs, offrant de la stabilité.

> www.haglofs.com



SCARPA R/EVO GTX

«C'est une chaussure de montagne agréable et légère, mais très stable. Elle confère de la sécurité sur un sol rocailleux, et même dans la neige, on n'a pas le sentiment d'avoir des boulets aux pieds», rapporte notre testeuse Alexandra Blatter. «Au début, j'ai eu l'impression que ces chaussures étaient un peu étroites. Mais elles se sont faites au bout de quelques mètres et se sont avérées très stables.» D'après notre testeuse, la semelle intérieure est très confortable, l'amorti optimal et l'accroche excellente. Même pour son retour à la maison, elle n'a pas ressenti le besoin de changer de chaussures.

> www.newrocksport.ch



LOWA CAMINO

«J'ai porté ces nouvelles chaussures avec une paire de chaussettes épaisses en mérinos et n'ai ressenti aucun point de pression ni eu aucune cloque», rapporte notre testeur Thomas Gloor. Il a aussi apprécié que ce modèle offre de l'espace au niveau du talon, même en cas de «maladie du coureur», et que le cou-de-pied puisse être libéré par un laçage plus souple grâce au système de crochets. La tige haute offre un maintien optimal, et la semelle profilée accroche parfaitement sur les terrains pierreux.

> www.lowa.ch



HANWAG TATRA WIDE

Grâce à sa forme spéciale au niveau des orteils, le modèle Tatra Wide de Hanwag offre plus d'espace qu'une chaussure usuelle, et donc plus de confort pour les pieds moyens à larges. D'après notre testeur Andreas Wipf, «c'est une chaussure agréable à porter qui offre un bon maintien». Sa doublure fine en cuir de vachette offre un climat très agréable pour le pied. Sa conception robuste garantit une longue durée de vie et permet un ressemelage aisé. Cette chaussure tout cuir nécessite cependant un entretien régulier.

> www.hanwag.de

«Grâce à sa stabilité latérale, cette chaussure confère un sentiment de sécurité.»



Markus Ruff, rédacteur

Modèle: Haglöfs Rocker GT
Poids: 780 g la paire
Matériau: mesh avec Gore-Tex
Extended Comfort
Prix: 240 francs

«Une chaussure de montagne à la tige haute, mais qui reste légère.»



Alexandra Blatter, cartographe

Modèle: R/Evo GTX
Poids: 1120 g la paire
Matériau: cuir velours avec
Gore-Tex Performance Comfort
Prix: 269 francs

«Une chaussure qui convient tout à fait à des treks de plusieurs jours en montagne.»



Thomas Gloor, directeur éditorial

Modèle: Lowa Camino GTX
Poids: 1550 g la paire
Matériau: cuir nubuck, Gore-Tex
Performance Comfort
Prix: 269 francs

«J'apprécie qu'il n'y ait pas de couture sous les pieds, au niveau du point de flexion.»



Andreas Wipf, spécialiste Rando

Modèle: Hanwag Tatra Wide
Poids: 1460 g la paire
Matériau: extérieur en cuir
nubuck, doublure en cuir
Prix: 289 francs