

Chaussures de randonnée

formation interne

1. Chaussures de rando
2. Recommandations des instances officielles
3. La marche debout
4. La chaussure adaptée
5. Types de chaussures
6. Semelle
7. Risques avec une chaussure mal adaptée
8. Quelques astuces

1. La semelle
2. La semelle intermédiaire
3. La tige
4. Cuir ou synthétique ?
5. Et le Gore-Tex ?
6. Le laçage
7. Le pare-pierres
8. La languette



Le drop exprime en millimètres l'écart de hauteur entre le talon et l'avant de votre chaussure. Plus le drop est élevé, plus la différence d'épaisseur entre l'arrière et l'avant de votre semelle est important. À l'inverse, pieds nus, le drop est nul



Qui	Description
BPA	<p>Bien équipé Portez des chaussures de randonnée robustes avec une semelle bien profilée.</p>
CAS	<p>T1 Randonnée/ Balisage «Jaune» Exigences: Aucune, convient aussi pour baskets</p> <p>T2 Randonnée en montagne / Balisage «Rouge & Blanc» Exigences: Avoir le pied assez sûr. Chaussures de trekking recommandées</p> <p>T3 Randonnée en montagne exigeante / Balisage «Bleu & Blanc» Exigences : Avoir le pied très sûr. Bonnes chaussures de trekking</p>
Pro Sen VS	<p>La chaussure doit être adaptée à la personne et au terrain. Les chaussures de randonnées doivent avoir une semelle bien profilée. Le port de chaussure haute n'est pas obligatoire.</p>





Plusieurs Systèmes permettent de marcher debout :
système d'équilibration, système antigravitaire, système de production du pas

Quelques éléments essentiels

- ✓ **La plante du pied est riche en terminaisons nerveuses**, qui nous donnent information de la température, **la qualité du terrain sur lequel on s'appuie**, la pression qu'on exerce en tout moment, la situation de l'espace et **l'information nécessaire pour maintenir l'équilibre**.
- ✓ L'avant du pied est très impliqué dans le procès biomécanique de propulsion en avant pendant la marche.

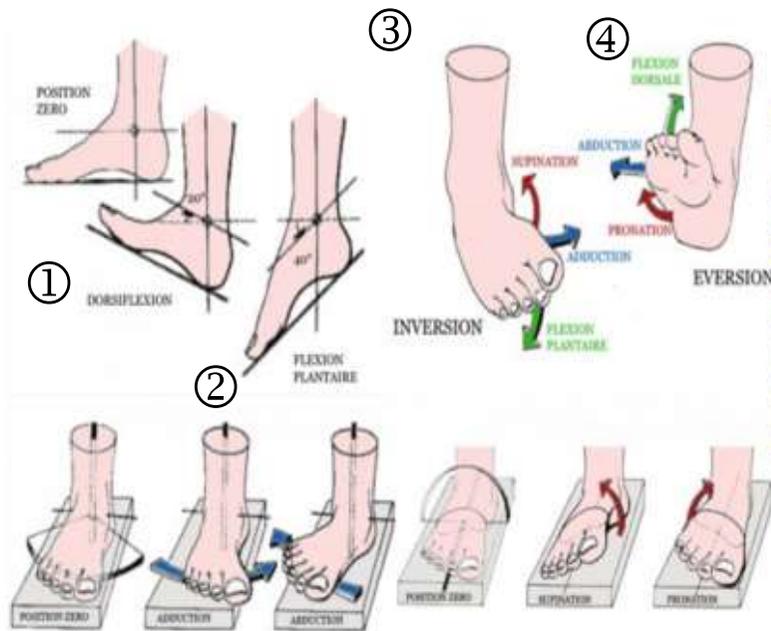
La chaussure doit protéger le pied sans trop altérer ces facultés

Sources

<http://www-sante.ujf-grenoble.fr/SANTE/corpus/disciplines/geria/vieillessement/62/lecon62.html>

http://php.cpique.com/fr/articles_fitxa.php?idArticle=34&title=La_sensibilit%C3%A9_du_pied%2C_1%27%C3%A9quilibre_et_la_mobilit%C3%A9





Les caractéristiques du randonneur

Les pieds: ① Flexion dorsale ② Flexion plantaire ③ Supination ④ Pronation

La largeur et la forme. Les voûtes plantaires : longitudinale, transversale.

L'expérience et la condition physique du randonneur.

Le terrain dans lequel évolue le randonneur
Rocailleux, humide, sec, pierrier, herbeux, dalle, neige, plat, pentu, montée, descente



Avec tous ces paramètres il n'est pas toujours facile de trouver la chaussure adaptée



Les Types de chaussures – tableau indicatif

Chaussures:	de randonnée		de trail	
Tige :	haute		basse	
Et encore , Chaussure de montagne - de trek – baskets – sandales de randonnée				
	Semi rigide	souple	Semi-rigide	souple
Confort	+	++	++	+++
Evacuation de la chaleur	-	+	+	++
Protection contre le froid	++	+	-	--
Diminution des risques d'ampoules /tendinite	-	+	++	+++
Protection contre éléments externes	+++	++	++	+
Stabilité	+++	++	++	+
Sensibilité	+	++	++	+++
Durabilité	+++	++	++	+
Poids	+	++	++	+++
Adhérence /Accroche	Selon semelle			



Pour un terrain mou

L'accroche est meilleur avec un profil marqué
(pas similitude: un pneu de VTT)



Pour un sol dur (rocher)

L'adhérence est meilleure avec une semelle souple et lisse
(par similitude: pneu d'un vélo de route)



Un compromis est souvent la meilleure solution pour les randonnées en terrain mixte



Risques avec chaussures mal adaptées

Risques liés aux chaussures	Causes, chaussures mal adaptées
Glissade et chute	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adhérence ou/et grip de la semelle insuffisants ✓ Perception de la topographie du sol diminuée (perte d'équilibre) ✓ Semelle trop épaisse et/ou rigide
Problèmes squeletto-musculaire: Tendinite Maux de dos Déformations du pied sur l'avant	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Semelle et tige trop rigides ✓ Drop trop important
Blessure du pied et de la cheville	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Protection insuffisante contre le chocs externes ✓ Affaiblissement de la cheville due à une utilisation trop fréquente d'une chaussure haute rigide
Orteils en souffrance	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Taille de la chaussure, forme de la chaussure , laçage insuffisant (descente)
Cloques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frottements prolongés (<i>la pose de tape permet de diminuer le risque de cloques</i>) ✓ Tige non respirante ✓ Chaussettes inadéquates



- ✓ Le pied doit être bien tenu dans la chaussure, mais pas les orteils, leur laisser de la place.
- ✓ Bien lacer les chaussures avant une longue descente, le pied ne doit glisser à l'intérieur

Essai en magasin

- ✓ Essayer plusieurs paires, avec les chaussettes que l'on portera en randonnée, faire de nombreux allers-retours dans le magasin.
- ✓ Les tester sur un plan incliné.
- ✓ Ne pas oublier que le pied peut être gonflé* en fin de journée : il faut donc prendre au moins une 1/2 pointure au-dessus de sa taille habituelle en ville.
** des bas compressifs $\frac{3}{4}$ permettent de diminuer les effets d'une insuffisance veineuse*
- ✓ Le conseil d'un spécialiste est toujours utile. Vérifier ses compétences.

Selon le bpa : chaque année, env. 8600 randonneurs sont accidentés en suisse et une quarantaine y laisse leur vie.

La randonnée est, de ce fait, le sport qui comptabilise le plus grand nombre de décès.

