BON À SAVOIR

Guide d'achat: chaussures de marche

Les chaussures de marche en bref

Elles sont conçues pour des balades ou des excursions en terrain en principe non asphalté, plus ou moins accidenté et ce, par tous les temps. Leur conception ergonomique et les matériaux utilisés visent à maintenir les chevilles ainsi qu'à garder les pieds au sec et sans cloques: autant dire qu'elles participent pleinement à la réussite d'une randonnée.

Les différents types de chaussures

Une balade en forêt, une randonnée en moyenne montagne ou en altitude, voire un trek de plusieurs jours dans les Alpes ne sollicitent pas les pieds de la même manière. Le poids du sac joue aussi un rôle, tout comme l'expérience du randonneur. Aucune chaussure n'étant parfaitement polyvalente, on choisira le modèle qui correspond le mieux à l'utilisation prévue et à son aptitude.

? Chaussures de loisirs

Elles ont généralement une tige basse et une semelle souple et légèrement profilée. Elles tiennent mieux le pied que les baskets et assurent un bon déroulé sur le gravier, les chemins de forêt et l'asphalte pour une marche de quelques heures. Elles ne sont généralement pas imperméables.

? Chaussures de randonnée légère

Ce sont les plus polyvalentes. Elles se prêtent aussi bien à une journée de marche en plaine qu'à une excursion en moyenne montagne. La semelle est d'une rigidité moyenne, mais adhère aux terrains escarpés. La tige est généralement montante pour tenir et protéger la cheville. Elles sont supposées imperméables pour affronter les aléas de la météo.

? Chaussures de trek

Elles sont conçues pour de longues courses en haute montagne (pierriers, caillasse, etc.). Elles ont une tige haute et une semelle rigide pour être stables même sur de la caillasse. En revanche, cette conception les rend inconfortables sur un chemin damé, car le pied ne peut pas se dérouler en souplesse.

? Chaussures de trail

Elles ressemblent à des baskets. La tige est basse, mais la semelle est profilée et renforcée. Elles sont prévues pour la marche rapide, voire la course en montagne, mais demandent une bonne musculature de la cheville.

Les critères de choix

? La tige

Les chaussures à tige basse sont idéales pour la marche en plaine. Une tige haute est plus indiquée en montagne, car elle soutient la cheville et protège des pierres. Pour une randonnée de plusieurs jours avec un sac de plusieurs kilos, opter dans tous les cas pour des chaussures montantes. Idem pour les sorties en raquettes.

? La semelle extérieure

- Mieux la semelle adhère au terrain, plus vite elle s'use: il faut trouver le compromis idéal. Si elle est trop résistante, donc trop dure, elle glissera sur du terrain gras. En Europe, le fabricant Vibram s'est imposé chez les grandes marques. Aux Etats-Unis, Stealth offre une qualité similaire. Salomon et Mammuth ont développé leurs propres produits, avec des résultats variables selon les témoignages.
- Pour les névés, il faut chausser des crampons, ce qui implique d'opter pour des semelles à débord.

? Le matériau

Les chaussures de marche doivent rester étanches à la pluie tout en laissant la transpiration s'évaporer au fil des heures.

- **Cuir**
  Le cuir est un peu plus lourd, il sèche moins vite quand il est mouillé, mais évacue la transpiration. Pour garantir l'étanchéité, il faut brosser la terre le soir et cirer régulièrement le dessus, surtout si les chaussures ont été mouillées. Une couche supplémentaire de type Gore-Tex n'est pas indispensable, surtout si on transpire beaucoup.
- **Textile**
  Les modèles en tissu sont plus légers et comprennent une couche intermédiaire de type Gore-Tex qui devrait garder le pied au sec et évacuer la transpiration. Touts ne sont pourtant pas efficaces. Lors de notre test effectué en avril 2017, seuls les Lowa *Renegade GTX Mid* et les Salomon *X Ultra Mid 2 GTX* ont décroché la meilleure note sur ce critère.

? La solidité

Lors du test que nous avons réalisé en avril 2017, tous les modèles vendus dans les grandes surfaces se sont montrés résistants sur la durée. Seules les doublures intérieures des Hanwag *Canyon Lady* et des NRG *Peru* ont été mal notées.

L'achat

- Essayer les chaussures en fin de journée avec les chaussettes qu'on porte habituellement pour les randonnées.
- Compter suffisamment de temps pour marcher un peu dans le magasin. Certains sont équipés d'une surface en pente pour faire un test à la descente.

- Ne jamais acheter des chaussures si elles exercent une pression à un endroit précis.
- Le pied doit être bien tenu mais les orteils ne doivent pas être serrés. Une demi-pointure supplémentaire ménagera les ongles à la descente.
- De bonnes chaussures ont un prix. Lors de notre test, les deux modèles coûtant moins de 100 fr. ont été relégués en queue du classement.