

EQUIPEMENT - LES CHAUSSURES

La chaussure apparaît comme un élément primordial dans l'équipement du randonneur en autonomie du fait de la durée du séjour, du terrain emprunté et également du poids accru.

Bien que les chaussures de randonnée en autonomie soient les mêmes que pour les randonnées à la journée, l'on privilégiera : la qualité de fabrication, l'étanchéité obtenue grâce à l'apport d'une membrane imper-respirante genre Goretex, Confortex ou Sympatex, une semelle avec des crampons en bon état, si possible une matière comme le cuir.

Dans ce genre d'activité, du fait du poids transporté et du terrain emprunté, la cheville se trouve plus largement sollicitée, aussi on écartera les chaussures basses, même les plus techniquement acceptables.

Les labels Vibram pour la semelle et Goretex équipant les chaussures représentent une garantie de qualité.

Malgré l'utilisation de membranes, il est fréquent que l'étanchéité d'une chaussure apparaisse rapidement défectueuse. C'est souvent le cas dans les zones de frottement et de pliure du pied (base des orteils). Rien à y faire, sinon faire constater, se faire échanger éventuellement et attendre les évolutions des fabricants toujours longues à venir. Pour l'entretien, se conformer scrupuleusement aux indications des fabricants.

Si la semelle apparaît un peu « dure » On peut ajouter une semelle intérieure d'amortissement (sorbothane, noène ou insert en gel) ou même orthopédique ce qui améliorera le confort d'utilisation et contribuera à économiser nos articulations.

Se munir d'une paire de chaussures légères pour le soir, des espadrilles ou sandales avec une bride enveloppant le dessus du talon. Les claquettes sont dangereuses car glissantes. Les chaussures légères deviennent indispensables pour reposer le pied, le soir au bivouac et à ce moment le déplacement pied nu est interdit. Une blessure même légère peut gâcher un séjour. Les pieds sont à choyer...

Bien sûr, on évitera les chaussures neuves et l'on suivra les règles d'essayage: chaussure délassée, un doigt de jeu entre le talon et la chaussure, souvent 1 à 2 pointures au dessus des chaussures de ville.

La perspective d'un séjour en autonomie doit inciter à faire une inspection approfondie de ses chaussures habituelles et si elles présentent la moindre faiblesse, ne pas hésiter à en changer ou plus rarement à faire réparer. Il semblerait que l'usure s'accroisse sur les séjours en autonomie, la présence de poids supplémentaire, le passage de secteurs hors sentiers pouvant être des explications plausibles.

Prendre 2 paires de chaussettes. Le coton est à proscrire, trop abrasif et peu confortable. La paire de chaussette idéale est rare et coûteuse. Celles en laine ou contenant cette fibre en bonne proportion (environ 30%) sont à choisir en priorité. En laine, la seule chaussette vraiment valable, rarement décevante, chaude même mouillée et solide. Se méfier de la présence incommode d'une couture en avant du pied, sur les orteils. Il est préférable d'espacer les lavages en douceur. Rinçage abondant.

Choyer ses pieds, c'est : le soir venu, garder les pieds au sec, leur prodiguer quelques massages bienfaiteurs et le lendemain avant le départ se prémunir des frottements et ampoules par apposition d'élastoplast, la seule matière courante unanimement reconnue pour son efficacité.