



Le guide en 5 étapes
pour choisir
vos chaussures
de randonnée

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle **Brieg Jaffrès** et je suis passionné par la randonnée et les voyages d'aventure. Vous me connaissez peut-être déjà grâce à **mon blog** :

www.besoindaventure.fr

Je vous offre ce guide pour vous aider à bien choisir vos chaussures de randonnée en magasin. **Vous y trouverez** sous forme de **5 étapes**, tous les points clés à ne pas négliger pour choisir les chaussures qui vous correspondent !

Etape 1 : Les caractéristiques à vérifier lors de votre choix

Etape 2 : Le questionnaire pour choisir vos chaussures sans vous prendre la tête !

Etape 3 : Connaître votre pied

Etape 4 : La méthode des tests en magasin

Etape 5 : La check-list de validation



Si vous souhaitez **plus d'informations** et devenir incollable sur le sujet, [cliquez ici pour lire mon article](#) : « [Comment bien choisir vos chaussures de randonnée](#) »

A lire - Très important

Le simple fait de lire ce guide vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous voulez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web ou en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur « Brieg JAFFRES – Besoin d'Aventure » comme l'auteur de ce guide, et d'inclure un lien vers :

<http://www.besoindaventure.fr>

« Le guide en 5 étapes pour choisir vos chaussures de randonnée » de Brieg JAFFRES est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.



**Attribution-NoDerivs 3.0 Unported
(CC BY-ND 3.0)**

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en s'adressant à :

<http://besoindaventure.fr/contact/>

Etape 1 : LES CARACTERISTIQUES A VERIFIER

Les caractéristiques d'une chaussure de randonnée

La tige : Basse / mid / haute.

La semelle : Rigidité / Accroche / Adhérence / Solidité / Largeur.

Les matières : Cuir / Nubuck / Suède / Synthétique.

Les membranes imperméables : Gore-Tex (GTX) ou autres membranes.

Les renforts : Pare-pierre : Avant / côté / arrière.

Les lacets : Boucles métalliques ou tissus / Crochets autobloquants.

Les crampons : Possibilité de mettre des crampons ou pas ?

Les 6 critères de sécurité d'une chaussure de randonnée

1 - Le maintien : Evite des blessures (foulures /entorses).

2 - L'accroche et l'adhérence : Evitent les chutes.

3 - La rigidité : Apporte de la stabilité et soulage le pied sur les longues randonnées.

4 - Le poids : La légèreté diminue la fatigue (IMPORTANT : plus vos chaussures seront légères, mieux ça sera !)

5 - Les protections : Protègent les pieds contre les chocs, le froid et l'humidité.

6 - Le confort : Permet de profiter de votre rando, de diminuer la fatigue et donc le risque de chutes...

Les 6 types de chaussures de randonnée pour 6 programmes différents

1 - Randonnée glaciaire, alpinisme, raquettes.

2 - Grande randonnée, raquettes.

3 - Petite randonnée.

4 – Approche.

5 – Trail.

6 – Balade.

RAPPEL SUR LES SEMELLES :

Une semelle à la **gomme tendre** est accrocheuse, souple et peu durable.

Une semelle à la **gomme dure** est adhérente, rigide et durable.

Une **semelle rigide** apporte de la stabilité et du maintien.

Une **semelle souple** apporte un bon déroulé du pied et du confort.

Une **semelle large** apporte de la stabilité de l'accroche.

Une **semelle fine** apporte de la précision.

[Pour plus d'infos : cliquez ici pour voir l'article complet « Comment bien choisir ses chaussures de randonnée »](#)

Etape 2 : LE QUESTIONNAIRE QUI EVITE LES PRISES DE TETE !

Répondez à ce questionnaire en cochant une seule lettre : H, M ou B pour chaque question...

Question 1 - Sur quel type de terrain voulez-vous randonner ?

- H** -Hors sentiers : sol instable qui demande de la concentration où il faut parfois mettre les mains.
- M** -Sentiers accidentés : pierres, racines, pentes raides en montagne.
- B** -Sentiers faciles : plaines, vallées, pentes modérées.

Question 2 - Quelle sont les durées des randonnées que vous envisagées ?

- H** -Une grande randonnée de 6 à 7 h par jour ou un peu plus...
- M** -Une randonnée moyenne de 4 à 5h par jour.
- B** -Une petite randonnée de 2 à 3 h par jour.

Question 3 - Quel sera le poids de votre sac à dos ?

- H** -Sac à dos lourd : 14 à 21 kg
- M** -Sac à dos moyennement lourd : 7 à 14 kg
- B** -Sac à dos léger = 0 à 7 kg

Question 4 - Quel est votre niveau d'expérience en randonnée ?

- H** -Vous êtes débutant :
- M** -Vous êtes intermédiaire :
- B** -Vous êtes confirmé

Question 5 - Quel est votre niveau sportif ?

- H** -Vous êtes peu sportif :
- M** -Vous êtes moyennement sportif :
- B** -Vous êtes très sportif :

Si vous obtenez **un maximum de lettre H** : Votre choix doit se porter sur des chaussures hautes.

Si vous obtenez **un maximum de lettre M** : Votre choix doit se porter sur des chaussures mid.

Si vous obtenez **un maximum de lettre B** : Votre choix doit se porter sur des chaussures basses.

Si vous obtenez **autant de lettre M que de lettre H** : Votre choix doit se porter sur des chaussures hautes.

Si vous obtenez **autant de lettre B que de lettre M** : Votre choix doit se porter sur des chaussures mid.

Si vous obtenez **autant de lettre B que de lettre H** : Votre choix doit se porter sur des chaussures mid.

En règle générale :

Chaussure basse = souple à assez rigide / Chaussure mid = assez rigide / Chaussure haute = assez rigide à rigide).

Question Bis 1 - Quelles sont les conditions climatiques envisagées ?

- Conditions clémentes (Températures chaudes et peu d'humidité) : Pas besoin de membrane imperméable.
- Conditions variables (Températures et humidité moyennes) : Membrane imperméable fortement recommandées.
- Conditions difficiles (températures froides et beaucoup d'humidité) : Membrane imperméable obligatoire.

Question Bis 2 - A quelle fréquence pensez-vous randonner ? H3

- Pas souvent : Pas besoin de chaussures trop renforcées (sauf sentiers très accidentés).
- Assez souvent : Chaussures avec un minimum de renforts nécessaires.
- Très souvent : Chaussures bien renforcées nécessaires (sauf sentiers très faciles).

[Pour plus d'infos : cliquez ici pour voir l'article complet « Comment bien choisir ses chaussures de randonnée »](#)

Etape 3 : CONNAITRE VOTRE PIED

Pour connaître la pointure de votre pied

- Mesurez la longueur de vos pieds (sur une feuille de papier calée contre un mur).
- Retenez la mesure de votre pied le plus fort pour déterminer votre pointure théorique.
- Rajoutez environ 1 cm pour connaître la pointure des chaussures qui vous correspondent.
- Si la marque taille grand : rajouter uniquement 0.5 cm / Si la marque taille petit : rajouter 1.5 cm.

Voici le tableau d'équivalences entre les tailles Françaises (tailles Euros) les tailles US et UK

Centimètres	21.5	22	22.5	23	23.5	24	24.5
Tailles Euro	35 1/3	36	36 2/3	37 1/3	38	38 2/3	39 1/3
Tailles US	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5
Tailles UK	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6

Centimètres	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31	31.5	32
Tailles Euro	40	40 2/3	41 1/3	42	42 2/3	43 1/3	44	44 2/3	45 1/3	46	46 2/3	47 1/3	48	48 2/3	49 1/3
Tailles US	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
Tailles UK	6.5	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5

Pour connaître la largeur de votre pied

-Mesurez le tour de votre avant pied avec un mètre ruban (le ruban doit passer sur l'os situé juste en arrière de votre gros orteil et sur l'os situé juste en arrière de votre petit orteil. Si le mètre ruban n'est pas perpendiculaire à l'axe de votre pied ce n'est pas un problème).

-Reportez vous au tableau ci-dessous vous indiquant la largeur de votre pied en fonction de votre pointure :

Tailles Euro	Fin	Fin à Moyen	Moyen	Moyen à large	Large
35	21.2	21.7	22.2	22.7	23.2
36	21.6	22.1	22.6	23.1	23.6
37	22	22.5	23	23.5	24
38	22.4	22.9	23.4	23.9	24.4
39	22.8	23.3	23.8	24.3	24.8
40	23.2	23.7	24.2	24.7	25.2
41	23.6	24.1	24.6	25.1	25.6
42	24	24.5	25	25.5	26
43	24.4	24.9	25.4	25.9	26.4
44	24.8	25.3	25.8	26.3	26.8
45	25.2	25.7	26.2	26.7	27.2
46	25.6	26.1	26.6	27.1	27.6
47	26	26.5	27	27.5	28
48	26.4	26.9	27.4	27.9	28.4
49	26.8	27.3	27.8	28.3	28.8
50	27.2	27.7	28.2	28.7	29.2

(Les pieds fins à moyens sont les plus courants)

Les marques les plus adaptées pour vous :

Catégories Fin / Fin à moyen : Kayland, Salomon, Garmont, Hanwag.

Catégories Moyen : La Sportiva, Asolo, Lowa, Salewa.

Catégories Moyen à large / Large : Scarpa, Meindl, Merrell, Millet, Technica, Columbia.

Pour savoir si votre pied est : neutre, pronateur ou supinateur

Regardez l'avant de vos semelles sur des chaussures usées :

- Si l'usure est au centre : vous êtes neutre.
- Si l'usure est sur le côté intérieur du pied : vous êtes pronateur.
- Si l'usure est sur le côté extérieur du pied : vous êtes supinateur.

Etape 4 : LA METHODE DES TESTS EN MAGASIN

- Portez des chaussettes de randonnée d'épaisseur moyenne.
- Si possible faites vos essais en fin de journée.
- Lacez les chaussures modérément (un peu plus en bas qu'en haut).
- Testez toujours les deux chaussures en même temps.
- Marchez dans le magasin.

Les 4 points de pression (ou de douleurs) à vérifier :

- L'avant du pied (les orteils).
- Le coup-de-pied.
- Le haut de la chaussure (sur l'avant au niveau de la languette, sur les côtés au niveau des malléoles).
- Le talon (décollement du talon et frottement sur l'arrière).

1^{er} Test pour la pointure

- Debout chaussures bien ouvertes.
- Poussez le pied jusqu'à toucher le bout de la chaussure avec les orteils.
- Dans cette position vous devez pouvoir passer l'index derrière votre talon. (Celui-ci doit se bloquer gentiment).
- Cela correspond à la marge de 1 cm que vous avez prise pour votre pointure !
- Si vous avez un doute entre deux pointures, prenez plutôt la plus grande.

2^{ème} Test pour les orteils

- Mettez votre pied à la verticale, l'avant du pied contre le sol.
- Tapez l'avant du pied contre le sol.
- Les orteils ne doivent pas toucher l'avant de la chaussure (c'est le coup-de-pied qui doit bloquer le pied, pas les orteils !).

3^{ème} Test pour le talon

- Posez votre pied sur un banc ou sur une marche.
- Faites comme si vous vouliez monter dessus.
- Le talon ne doit pas se soulever ou très peu (un demi centimètre maximum).

4^{ème} Test pour la pliure avant

- Pliez l'avant du pied sur une marche ou sur un mur pour vérifier qu'il n'y a pas de point dur.

5^{ème} Test : Le module de test (avec plan incliné)

- Marchez sur le module de test.
- A la montée, le talon ne doit pas se décoller ou très peu (un demi centimètre maximum).
- A la descente les orteils ne doivent pas buter sur l'avant de la chaussure.

Quelques Conseils :

- Prenez votre temps.
- Essayez plusieurs marques et plusieurs modèles.
- Procédez par élimination.
- Si vous n'arrivez pas à vous décider, testez 2 modèles ou 2 pointures en même temps (une dans chaque pied).
- Une fois votre choix effectué, gardez les chaussures aux pieds le plus longtemps possible.

[Pour plus d'infos : cliquez ici pour voir l'article complet « Comment bien choisir ses chaussures de randonnée »](#)

Etape 5 : LA CHECK-LIST DE VALIDATION

Les bonnes questions à se poser avant d'aller en magasin	OUI OK	NON
Avez-vous défini s'il vous faut des chaussures : basses, mid ou hautes ?		
Avez-vous défini s'il vous faut une semelle : souple, moyennement rigide ou rigide ?		
Avez-vous défini s'il vous faut des chaussures en cuir, nubuck/suède ou en synthétique ?		
Avez-vous défini s'il vous faut une membrane imperméable (type Gore-Tex) ?		
Avez-vous défini s'il vous faut des chaussures peu, moyennement ou très renforcées ?		
Avez-vous défini s'il vous faut des chaussures pouvant accueillir des crampons ou des raquettes ?		
Avez-vous défini votre pointure exacte ?		
Avez-vous défini votre largeur de pied ?		
Avez-vous défini votre budget ?		
Avez-vous noté des marques et des modèles qui sont susceptibles de vous convenir ?		
Avez-vous vérifié ou comparé le poids de ces modèles ?		
Les bonnes questions à se poser pendant vos essayages en magasin		
Assis, la première impression est-elle agréable ?		
Debout en marchant, les chaussures sont-elles confortables ?		
Avez-vous une gêne au niveau de l'avant du pied ?		
Avez-vous une gêne au niveau du coup-de-pied ?		
Avez-vous une gêne au niveau du haut de la chaussure (bas du tibia, malléole)		
Avez-vous une gêne au niveau du talon ?		
Est-ce que les chaussures vous maintiennent bien les pieds ?		
Est-ce que les chaussures sont stables ?		
L'accroche et l'adhérence de la semelle vous paraissent-elles bonnes ?		
Les chaussures sont-elles légères par rapport à leurs caractéristiques ? Quel est leur poids ?		
Les tests à effectuer en magasin		
Chaussures ouvertes, vous pouvez passer votre index derrière votre talon, mais pas plus.		
Vos orteils ne touchent pas l'avant de la chaussure quand vous la tapez à la verticale sur le sol.		
Votre talon est bien maintenu (il ne se décolle pas ou très peu : max un demi centimètre).		
Quand vous pliez l'avant de votre chaussure contre un mur vous n'avez pas de point douloureux		
Avez-vous utilisé le module de test s'il y en a un dans le magasin ?		
Les 4 dernières questions à se poser pour valider votre choix		
Est-ce que les qualités techniques de ces chaussures vous plaisent ?		
Est-ce que ces chaussures vous maintiennent bien les pieds ?		
Est-ce que vous vous sentez bien dedans ?		
Est-ce que vous avez un bon feeling avec ces chaussures ?		
Est-ce que tous les points de ce tableau son positifs ou OK ? Alors c'est bon ! Foncez !		

Si vous vous dites « On dirait des chaussons » il y a de fortes chances que ce soit la bonne pointure et le bon modèle !

[Pour plus d'infos : cliquez ici pour voir l'article complet « Comment bien choisir ses chaussures de randonnée »](#)