

## NE VOUS « CASSEZ PLUS LES PIEDS » !

### LES 9 CONSEILS D'ALAIN

Et Pourtant ! Les pieds sont un vrai « casse-tête » pour les randonneurs.

Indépendamment des risques d'accidents, être mal chaussé peut gâcher une balade/randonnée et nous amener à ne plus vouloir marcher alors que l'on en connaît les bienfaits. Sport Santé !.

+ de 50% des accidents sont dus à des chaussants inadaptés.

Prenons le temps de bien choisir notre équipement (hors course à pied et trail) ;

Il doit vous être confortable mais aussi techniquement sûr.

1°) Ne pas acquérir sans essayage : plutôt en milieu ou fin de journée quand nos pieds sont déjà enflés - Faites cette expérimentation suffisamment longtemps (1/2h) et en marchant voire en montant et descendant un plan incliné.

2°) Essayer avec une bonne paire de chaussettes – On (vieux crouton) préconise de mettre 2 paires de chaussettes qui réduisent efficacement les risques d'ampoules dues aux frottements et favorisent un serrage efficace et confortable ; Ce qui n'empêche pas de partir avec du tissu hydrocolloïde (type « Compeed ») ou du sparadrap à coller préventivement sur la peau sur les zones qui s'échauffent ou sur les zones dont on sait qu'elles sont souvent sujettes à ampoules.

3°) Choisissez une pointure un peu « large » pour faire en sorte de disposer d'~1cm entre votre gros orteil, (et les autres), et le devant de la chaussure pour éviter, ultérieurement de buter et de se « noircir » les ongles ; en particulier lors des descentes. Ne pas hésiter à prendre une pointure ou une ½ pointure au-dessus de votre pointure habituelle. Penser aussi à avoir vos ongles d'orteils courts.

4°) Préférez des chaussures à tige haute ou moyenne (mid) ; pour un bon maintien de la cheville et réduire le risque d'entorses. Pour de la balade sur chemin non difficile on peut opter pour des tiges moyenne ou basses qui sont plus légères.

5°) la protection contre l'humidité et la pluie est bonne avec des « cuirs » ou « nubuck » mais elles sont lourdes et doivent être entretenues. Beaucoup ont un doublage en textile GORE-TEX (nom de marque) qui permet d'évacuer la vapeur d'eau mais n'est pas totalement étanche. Ça reste une bonne solution.

6°) Recherchez plutôt des semelles un peu rigides avec de bon crampons de caoutchouc profond du type Vibram ou Contagrip. Ce type de semelle favorise l'accroche et l'adhérence et assure un certain amortissement.

7°) Vous pouvez aussi prévoir des semelles internes du type propreté ou des semelles préformées selon votre morphologie ou votre pathologie plantaire.

8°) Si vous faites plus de randonnées que de balades prévoyez des pare-pierres pour protéger vos chaussures, mais aussi vos pieds

9°) prévoyez un bon serrage des chaussures qui laisse néanmoins vos orteils un peu « naviguer » mais qui retient bien le coup-de-pied en particulier en descente et qui évite à vos orteils de buter sur le devant de la chaussure. Il n'est pas inutile en cours de balade/rando de reprendre le serrage. Il existe des chaussettes qui compriment le coup de pied ; mais pas le mollet. Pas mal !