



Les Chaussures

Le choix d'une paire de chaussures est très important en randonnée. En magasin il faut impérativement essayer plusieurs paires et chausser les 2 pieds.

Pour cela délacez vos chaussures et enfiler-les avec les plus grosses chaussettes que vous utilisez en activité. Ne négligez pas une utilisation hivernale possible.

Avancez votre pied à fond dans la chaussure jusqu'à ce que les orteils butent sans faire mal. Si votre index arrive à se placer entre le talon et le fond arrière de la chaussure, sans avoir trop de place ni être trop au large, la pointure est bonne.

Dans ce cas lacez vos chaussures comme pour randonner et vérifiez que vos orteils ne ressentent aucun gêne. Faites quelques pas, fléchissez-vous et soyez attentif à tout signe de contact douloureux des orteils, lorsque vous simulez la marche.

Les Chaussettes

Entre chaussettes et chaussures, la communication doit être totale. Le couple chaussettes-chaussures est inséparable. Attachez-vous donc à choisir des chaussettes performantes.

Il est important de prendre en considération la vitesse de séchage.

Des études menées confirment que le coton n'est pas plus à utiliser en chaussettes qu'en sous-vêtements pour des activités sportives. Il possède l'indice de perméabilité le plus faible. Quatre mélanges se dégagent par leur bon rapport isolation thermique/évacuation de l'humidité/ Coolmax/coton® Rhovyl'Laine®, Rhovyl'Up®, Rhovyl'As®.

Pour des températures basses on préférera les chaussettes en Rhovyl'Laine® ou laine. En effet ils ont les résistances thermiques les plus élevées.

Les articles en Coolmax/coton® ou Rhovyl'Up® seront préférées pour des situations où il y a un excès de sudation. Ce sont les articles qui possèdent les vitesses de séchage les plus courtes.

Comme pour le sous vêtement un traitement antibactérien est réalisable. Il permet de limiter le développement des bactéries responsables des mauvaises odeurs.

Ces chaussettes sont recommandées pour ceux qui transpirent ou doivent marcher longtemps sans pouvoir changer de chaussettes. Pour ceux qui sont sujets aux ampoules, il est intéressant d'utiliser des doubles chaussettes. En effet, le frottement chaussette sur chaussette limite les risques d'échauffement et d'ampoules sur le pied.