



Parmi de nombreux conseils, proposés par le guide pratique du randonneur, nous avons extrait les éléments essentiels pour choisir un bon équipement.

[Pour commander ce guide à la FFRP 14,95 €](#)

Réputée peu technique, la randonnée requiert toutefois une certaine condition physique, surtout sur des itinéraires difficiles ou longs. Elle suppose également un minimum d'équipement et de préparation. La qualité et la pertinence du choix du matériel en fonction du type de randonnée projetée dicteront en grande partie le confort de la marche et la sécurité des personnes, dans un cadre naturel qui ne saurait être complètement exempt d'écueils. Pour s'équiper, les randonneurs doivent parfois affronter l'embarras d'un choix difficile, tant l'offre est devenue abondante, toujours plus technique et segmentée. Les critères de sélection d'un matériel reposent en partie sur le type de randonnée pratiquée. Ils dépendent aussi du constant compromis à faire entre l'utilité d'un produit, ses qualités, et... le poids du sac ! Car en randonnée, il faut presque toujours tout porter...

D'ABORD LES PIEDS ! Les chaussures



De bonnes chaussures de marche constituent incontestablement l'achat prioritaire... De la juste estimation de l'usage prévu (forme de randonnée, nature du terrain traversé, conditions climatiques probables) découlera, dans un premier temps, le choix du type de chaussure le mieux adapté. Il est évident que selon le but poursuivi - petites randonnées sportives d'une journée en plaine, ou longues randonnées itinérantes en altitude, par exemple - le choix ne se portera pas sur la même gamme de produits.

- Les chaussures de promenade et petite randonnée privilégient le confort, avec leur tige basse ou mi-haute, leur relative légèreté. Elles sont généralement en toile épaisse, plus rarement en cuir. Certaines sont dotées de membranes intérieures imperméables et « respirantes », autrement dit qui évacuent la transpiration.

PEUT-ON RANDONNER EN CHAUSSURES DE TENNIS?

Oui, on peut toujours... à condition d'apprécier de marcher la cheville non tenue dans des pierriers, de glisser dès qu'il y a une pente, d'avoir les pieds trempés par temps humide ou pluvieux, de pouvoir compter, au bout d'une heure de marche, tous les cailloux du chemin sous la plante des pieds, de transpirer abondamment... En résumé, la marche en chaussures de tennis ne peut excéder de courtes promenades. Remarque : ne pas confondre chaussures de tennis et chaussures spécifiques à la course en montagne "trail running". Ces chaussures généralement sans tige, sont très techniques, légères avec semelles sur "coussin d'air", très adhérentes au sol.

COMMENT BIEN ESSAYER SES CHAUSSURES ?

- Les essayages sont à effectuer de préférence en fin de journée, lorsque les pieds sont un peu gonflés, fatigués et sensibles, autrement dit dans une situation proche des conditions réelles de randonnée.
- Ne pas hésiter à tester plusieurs marques pour trouver le « chaussant » qui vous conviendra : tout n'est pas qu'une question de pointure !
- Le pied droit et le pied gauche étant rarement identiques, il est indispensable d'essayer les deux chaussures ensemble.

• Quelques trucs pour choisir la bonne pointure :

- Commencer par enfiler des chaussettes de randonnée à bouclettes.
- Glisser le pied le plus en avant possible dans la chaussure délacée, jusqu'à ce que les orteils touchent le bout. L'espace libéré derrière le talon doit correspondre à la largeur d'un doigt.

- Une fois la chaussure correctement ajustée et lacée, s'assurer que les talons sont bien maintenus, sous peine d'ampoules et d'irritations.
- Les orteils doivent être à l'aise, ne pas être compressés ni buter contre le bout avant de la chaussure, même dans les mouvements simulant une descente.
- Chaussures aux pieds, se promener dans le magasin en variant les mouvements : monter et descendre un escalier, grimper sur un banc ou sur un tabouret, etc.
- Une fois fait le bon choix, ne jamais partir en longue randonnée avec ses chaussures neuves, mais prendre le temps de les « casser », c'est-à-dire de les faire à son pied, en les portant chez soi, dans le jardin, puis durant de courtes promenades. Pour le tout-terrain et le trek, des chaussures à tige haute, tout cuir ou mélange toile et cuir, à semelles plus épaisses et amortissantes, sont recommandées. Pour les randonnées en montagne, en milieu humide ou parfois enneigé, l'attention doit être portée sur des chaussures à tige haute, très imperméables, aux rebords conçus pour la fixation de crampons. Il existe des chaussures spécifiques pour les pays chauds. Très légères, elles ne conviennent cependant pas pour de longues randonnées. **Quels que soient l'objectif et les options retenues, il faudra veiller, lors de l'achat, à ce que les chaussures présentent les qualités essentielles suivantes** : Assurer une bonne adhérence au sol. Fondamentale pour la sécurité du randonneur, cette fonction d'adhérence est remplie par le cran-tage, plus ou moins marqué, dessiné sous les semelles. En terrain varié, accidenté ou pentu, une semelle de qualité évitera au randonneur de glisser sur des cailloux ou dans l'herbe mouillée. Garantir un bon maintien du pied et de la cheville. En assurant une plus ou moins grande rigidité, plusieurs facteurs contribuent à stabiliser latéralement le pied : la hauteur de la chaussure sur la cheville (tige basse, demi-haute ou haute), le matériau employé, le type de montage de la chaussure. Dans une descente surtout, mais aussi déjà sur terrain plat, le pied et la cheville du randonneur sont soumis aux inégalités du sol et à des tensions brutales. Le maintien de la cheville devient d'autant plus nécessaire que le terrain est accidenté. Certaines chaussures sont équipées pour offrir un laçage rapide et autobloquant sur le cou-de-pied, ce qui permet d'ajuster et de sécuriser le serrage. En terrain rocheux, dans les pierriers, une protection des malléoles contre les chocs est aussi appréciable. Être imperméables ou du moins protéger contre l'humidité. Non seulement marcher longtemps les pieds mouillés est inconfortable et peut provoquer un rhume ou de la fièvre, mais cela augmente aussi les risques de petites blessures au pied et de gelures en montagne. Un soin particulier devra être porté aux éléments suivants : La nature de la tige extérieure : si les matières synthétiques sont de plus en plus utilisées

(toile en cordura par exemple), un cuir suffisamment épais, bien entretenu, demeurera toujours très efficace. Seul inconvénient du cuir : sa lenteur à sécher. Très imperméable, mais rigide, la coque plastique est plutôt utilisée en terrains neigeux et glaciaire.

ENTRETENIR SES CHAUSSURES

- Un bon entretien des chaussures prolonge leur imperméabilité et leur durée de vie. Chaque matériau ayant ses caractéristiques, suivre les conseils d'entretien du fabricant. Se rappeler que les cuirs souples ne doivent jamais être graissés : ce qui les rendrait poreux et détériorerait les coutures. Prendre la peine de réimperméabiliser périodiquement les lacets n'est pas une précaution inutile : à la longue, ils pourraient mouiller la chaussure par capillarité. Les chaussures mouillées doivent toujours être séchées loin des sources de chaleur vive, sous peine de durcir, de se déformer et de perdre une partie de leurs qualités. Un vieux truc pour éviter qu'elles ne déforment durant le séchage consiste à les bourrer de papier journal froissé. Si elles sont très humides, changer le papier au moins une fois.
 - - La qualité de la doublure intérieure : ultime rempart contre l'humidité, elle sera en cuir fin ou composée de membranes microporeuses et respirantes de type Sympatex*, Gore-Tex® ou Novadry*, qui empêchent le passage de l'humidité.
 - - Les coutures : c'est le point faible des chaussures, moins il y a de coutures, mieux c'est.
 - - La présence de renforts de caoutchouc : fixés sur l'avant, le côté et l'arrière de la chaussure, ces renforts freinent les infiltrations et l'humidité sur les parties les plus exposées. Pas d'illusion toutefois, aucune chaussure de randonnée ne restera imperméable au-delà d'une heure de marche en terrain trempé.
- Évacuer au mieux la transpiration du pied. Fabriquée en cuir fin ou en membranes microporeuses, la doublure intérieure favorise la circulation de l'air. Elle évite, en cas de transpiration importante, que les pieds soient durablement mouillés.
- Absorber les chocs et amortir les inégalités du sol. De l'épaisseur et de la qualité de la semelle extérieure, notamment du talon - en caoutchouc ou en synthétique - dépendra la qualité de l'amorti. Les semelles modernes tendent à être de plus en plus légères et adhérentes, mais plus tendres et moins durables. Un plus pour certains produits : la possibilité de faire ressemeler au ses chaussures. Dans la conception de la semelle, la présence de couches intercalaires peut améliorer l'amortissement. Il est également possible d'ajouter des semelles ou des talonnettes intérieures antichocs, de type Sorbothane®, visant à stabiliser le pied et à améliorer le confort en absorbant une partie des chocs liés à la marche. Ces semelles supplémentaires peuvent soulager les personnes sujettes aux tendinites. Différents modèles, standards ou adaptables à la morphologie du pied, sont disponibles sur le marché.
- Être solides et

durer quelques années. Les points faibles d'une chaussure seront :- La tige extérieure : les matériaux à base de polyester sont plus fragiles à l'abrasion, le cuir et les coques plastiques étant les plus costauds. - Les coutures : choisir des chaussures dont les coutures sont extérieures et apparentes, elles se révèlent les plus robustes ; les coutures intérieures ont tendance à être corrodées par la sueur. - La durabilité moyenne des chaussures a diminué. Exceptés quelques modèles, il faut savoir qu'on n'achète plus une paire de chaussures pour vingt ans, mais pour quelques années. • Être confortables et agréables. À qualité égale, c'est le point principal. Cela dépend de la morphologie du pied et du chaussant de la chaussure. À ce niveau, il n'y a pas de mauvaise ou bonne chaussure, mais une chaussure qui vous convient, ou pas. Les modèles dits féminins, dotés notamment d'une échancrure marquée au niveau du tendon d'Achille, d'un support plantaire plus élevé, d'un talon compensé et d'un chaussant plus étroit, correspondent à de véritables



différences morphologiques. **LE SAC A DOS**

- **Le volume** La question du volume est le premier critère à considérer pour orienter son choix. Quantifiée en litres, la contenance d'un sac est directement liée à l'emploi que l'on souhaite en faire : un sac de 30 à 40 l conviendra pour des sorties à la journée ; pour des randonnées de quelques jours, qui nécessitent davantage d'autonomie, un sac de 50 à 60 l pour une femme, 60 à 70 l pour un homme sera approprié. Les sacs de très grand volume sont utiles pour le trek ou des randonnées itinérantes de 10 jours et plus. Attention ! Plus on choisit une grande contenance, plus on a tendance à charger le sac. Il ne faut pas oublier de prendre en compte le poids du sac à vide qui s'ajoute à la charge. **La conception du sac** À partir de 35 l – (45 l selon les marques), tous les sacs à dos suivent les mêmes principes de fabrication : soutenus par une armature interne, ils sont équipés de bretelles rembourrées ergonomiques, d'une ceinture matelassée, de sangles de rappel de charge et d'une ceinture ventrale. Sur la plupart d'entre eux, la hauteur de dos est réglable. Les différences entre les sacs portent essentiellement sur la qualité des matériaux et sur l'aspect pratique et

différencié des aménagements de rangement et de portage. Outre le confort, ce sont la bonne répartition des charges et la facilité d'organisation et d'accès qu'il faudra privilégier : poches latérales, poche filet frontale, poches de rabat extérieures et intérieures. Certains modèles offrent une séparation intérieure amovible, qui permet d'avoir au choix un ou deux compartiments principaux. Un accès direct au compartiment inférieur est possible grâce à une fermeture à glissière située en bas du sac. Le porte piolet sera utile pour des randonnées glaciaires. Un sac étant presque aussi souvent à terre que sur le dos du randonneur, il est soumis à de nombreuses manipulations. Aussi est-il indispensable de vérifier la solidité des attaches de bretelles ainsi que l'épaisseur du fond.

L'essayage Au-delà de ses qualités pratiques et techniques, un sac à dos est comme un vêtement : il convient - ou ne convient pas - à la morphologie de chacun, en fonction de sa taille et de son ergonomie. Il faut donc essayer plusieurs modèles et procéder soigneusement aux réglages nécessaires, avec l'aide du vendeur si vous n'avez pas l'habitude. D'une conception légèrement différente, les sacs à dos féminins sont dotés d'un dos plus court, d'une large ceinture ventrale et de bretelles adaptées, ne gênant pas la poitrine.

- Pour régler le sac à dos, ajuster la hauteur du dos et la longueur des bretelles. Il vaut mieux égaliser les bretelles avant de charger le sac car cette opération est rendue plus difficile par le poids du sac.
- Le haut du sac, y compris le rabat, ne doit gêner les mouvements de la nuque.
- Le bas du sac doit se caler naturellement au niveau du bassin. Un sac trop grand va battre au niveau des fesses, gênant considérablement la marche, et rendre impossible le renvoi du poids du sac sur le bassin. Un sac trop court, empêchera le bassin de jouer son rôle, au détriment des épaules et de la colonne vertébrale.
- La sangle ventrale doit être ajustée au niveau de l'os iliaque, et ne pas serrer l'abdomen.
- Les petites sangles de rappel de charge et la sangle de poitrine, qui permettent d'équilibrer la répartition du poids, seront activées au début et au cours de la marche, en fonction de la charge et du terrain. Dans les montées, soulager un peu le bassin et charger un peu plus les épaules. Dans les descentes au contraire, où l'objectif est d'avoir le centre de gravité le plus bas possible pour être bien stable, abaisser le poids du sac au niveau du bassin et ajuster la ceinture ventrale et la sangle de poitrine pour éviter le ballant.

LES CHAUSSETTES



- Loin d'être secondaire, le choix de bonnes chaussettes de randonnée a son importance. En effet, malgré de bonnes chaussures, le fait de marcher avec des chaussettes standards ou inadaptées peut s'avérer très vite handicapant, avec notamment l'apparition d'ampoules ou de gênes spécifiques. Parmi les modèles à éviter, on peut citer les chaussettes dites de sport bas de gamme, ou sans talon préformé, en acrylique, ou encore les modèles à côtes, souvent irritantes à terme. Privilégier la bouclette... Pour la pratique de la randonnée, le haut de la chaussette doit être ajusté au mollet, sans comprimer la circulation sanguine. La composition sera choisie en fonction de l'usage prévu, de la commodité et du confort souhaités :
 - Le coton apporte douceur et résistance à l'usage. Il a pour inconvénient de mal évacuer l'humidité et de sécher lentement, ce qui peut être gênant en randonnée de plusieurs jours.
 - Les nouvelles fibres synthétiques à base de polyester évacuent efficacement l'humidité et séchent rapidement, ce qui est un facteur non négligeable pour une randonnée itinérante. Bien adaptées aux chaussures dotées de membranes intérieures dites respirantes, certaines comportent d'autres fibres de type Élasthane®, Lycra*, etc. qui améliorent leur souplesse et leur maintien.
 - La laine est chaude, mais a le désavantage de garder l'humidité.
 - Les mélanges coton/fibres polyester ou laine/fibres polyester, en associant différentes qualités, représentent un bon compromis.
- D'autres types de chaussettes existent : agréables pour leur confort, les chaussettes doubles risquent cependant de sécher lentement et de s'abîmer plus facilement. D'autres produits valent la peine d'être essayés comme les chaussettes anatomiques droite et gauche, les chaussettes ayant subi un traitement antibactérien pour les pieds ayant



tendance à transpirer ! **LES VÊTEMENTS**

- Depuis quelques années, la mode s'est emparée de l'activité nature/randonnée et l'offre dans les rayons s'est multipliée, s'affichant partout, à la campagne comme en ville. Il ne faut cependant pas tout confondre, et savoir distinguer la tenue confortable et décontractée, de l'équipement pratique et polyvalent. Pour la randonnée, vous gagnerez un réel confort en choisissant des vêtements dotés d'un minimum de technicité, choisis dans la gamme dite des vêtements de montagne. Le corps du randonneur a deux ennemis : lui-même - sa propre chaleur et l'humidité dégagées lors de l'effort - et les conditions climatiques extérieures. On peut être aussi bien trempé par sa propre transpiration que par une bruine persistante ou une violente averse. Les fibres synthétiques modernes sont maintenant véritablement performantes : elles permettent de conserver la chaleur tout en évacuant l'humidité. Elles sont imperméables et respirantes, légères et robustes... Le système dit des 3 couches Devenu fondamental dans l'habillement pour la pratique des activités de nature, ce principe multicouche se déclinera selon les conditions climatiques dans lesquelles on se trouve. • Le sous-vêtement porté sur la peau (important) a pour fonction d'offrir une certaine protection thermique et surtout d'absorber et d'évacuer la transpiration. Tout cela est rendu possible aujourd'hui par les chemises ou tee-shirts en fibres synthétiques qui présentent aussi l'avantage de sécher rapidement. Il vaut mieux renoncer aux sous-vêtements de coton qui respirent mal et gardent la sueur. • La deuxième couche conserve la chaleur : pull, sweat ou veste polaire. Comparativement à la laine, les fibres polaires sont plus respirantes, légères et d'un séchage facile. En revanche, sauf conception spécifique, elles sont inefficaces face au vent et ne sont pas imperméables. Elles sont plus ou moins chaudes selon leur grammage, de 100 g/m² à 300 g/m². • Le vêtement imperméable et coupe-vent constitue la troisième couche. Quoique économique et léger, le classique coupe-vent de type K-Way* ne convient pas pour la randonnée : il ne restera imperméable sous la pluie que durant une demi-heure au maximum, et se révélera vite un vrai sauna dans l'effort car il n'est pas respirant. Les coupes-vent avec enduction (enduits) sont

un peu plus performants et solides, et des renforts aux épaules peuvent améliorer leur imperméabilité. **Capes de pluie et guêtres**



Les capes de pluie -ou poncho - constituent une solution tentante en cas d'intempéries, protégeant l'ensemble du corps et du sac à dos. Leur longueur peut toutefois s'avérer gênante sur des sentiers abrupts ou herbus. Elles peuvent aussi devenir encombrantes en cas de vent, et surtout provoquer un ruissellement permanent sur les jambes ou les chaussures par forte pluie. Les guêtres (ou stop-tout) sont alors recommandées, et certains randonneurs choisissent de garder leur pantalon au sec et de marcher en short sous la cape. Destinées avant tout à protéger le haut et la tige de la chaussure de l'eau et de l'humidité qui pourrait y pénétrer - rosée matinale ou milieu enneigé - les guêtres sont également appréciables pour se protéger du sable et de la poussière, dans les pierriers par exemple ou sur des sentiers côtiers. Une vraie protection sera apportée par les vestes comportant une membrane de type Sympatex* ou Gore-Tex* ou d'autres membranes comparables, à la fois imperméables et respirantes. De type ultra léger, ou 2 couches, ou 3 couches, les produits diffèrent par leur poids, leur solidité, leur performance, leur compressibilité, et leur prix. Le principal inconvénient de ce type de veste réside dans son prix élevé (150 € en entrée de gamme) et dans sa relative fragilité. Un peu de soin, ajouté d'un entretien spécifique, est requis. Pour obtenir une bonne imperméabilité, il faut aussi examiner certains détails : • Les coutures (le point faible) peuvent être rendues étanches par thermosoudage, notamment aux épaules. • Un double rabat de protection sur la fermeture glissière de la veste est un plus. Les guêtres constituent une bonne protection contre le sable et l'humidité. Photo NV. • La capuche tempête doit être à la fois enveloppante et bien ajustable. • Des poignets réglables évitent la pénétration de l'eau. Le degré de confort sera fonction des matières utilisées, plus ou moins souples, de la coupe, des manches préformées, de la conception des poches, des repose-mains, etc. **Les pantalons** • Pour les randonnées en plaine ou en faible altitude, les modèles à jambes amovibles offrent deux produits en un : short et pantalon. Confortables, bien coupés, parfois extensibles, ils ont bien oublié leurs défauts de jeunesse, mais ils demeurent trop légers et

fragiles pour la randonnée en montagne. • Pour les marches en altitude, il est préférable de se munir de pantalons en élasthane, renforcés aux fesses et aux genoux, et « déperlants », pour résister aux premières gouttes de pluie. • Pour les longs parcours, un surpantalon imperméable peut s'avérer utile. Quel que soit le type de randonnée, le « Jean » est à éviter : trop lourd, il gêne les mouvements de la marche et sèche très lentement.