



Nos experts vous informent

Conseils d'achat

Accessoires chaussures pour la randonnée

1. Bas

1.1 Qualité

1.1.1 Fibres et construction

La qualité d'un bas dépend des matériaux utilisés lors de sa confection ainsi que du pourcentage utilisé pour chacun de ceux-ci. Le mélange de certaines fibres offre à la fois chaleur, séchage rapide, durabilité et confort. Ce dernier élément peut être amélioré par un tissage ou un tricot différent au niveau du talon, des orteils et sur le reste du pied. Un peu plus d'élasticité ici, un peu plus de chaleur là, etc. Bref, essayez différentes paires et voyez la différence de confort offert. Toujours est-il que l'on peut affirmer ce qui suit, en ce qui a trait aux fibres utilisées :

- Le nylon améliore la durabilité du produit.
- Certaines fibres élastiques dans le bas le mouleront au pied.
- La laine n'a pas son égal pour offrir à la fois durabilité et chaleur, même mouillée.
- Certaines fibres synthétiques sont d'excellents isolants. En contrepartie, elles ne résistent pas longtemps aux frottements causés par le port d'une chaussure. Elles sont utilisées à leur meilleur seules à l'intérieur d'un bas plus résistant ou combinées à d'autres fibres plus résistantes à l'abrasion tel le nylon.
- Les fibres synthétiques en général, particulièrement le polyester et l'acrylique, aident à l'élimination de l'humidité.

1.2 Activité

Vous devez également choisir un bas adapté à l'activité que vous prévoyez faire. Même un bas de

grande qualité s'avérera décevant s'il n'est pas correctement utilisé, tandis qu'un bas construit avec des matériaux de qualité et qui est bien adapté à l'activité pratiquée vous donnera tout le confort souhaité.

Plusieurs fabricants spécifient sur les étiquettes l'utilisation préconisée pour leurs produits. Juste pour la randonnée, par exemple, il existe chez un même fabricant de bas plusieurs modèles d'épaisseurs et de constructions différentes. Chacun de ces modèles vise des besoins différents tels que la randonnée légère, la longue randonnée, la randonnée par temps froid, etc. Ces spécifications sont un excellent guide pour faire un choix éclairé.

1.3 Quantité

Beaucoup de personnes portent 2 épaisseurs de bas, en se basant sur le système multicouche propre aux vêtements. Les pieds ont des besoins très différents du reste du corps parce que leurs environnements interne et externe sont très différents de ceux du corps. Prenons les points suivants en considération:

- Vous ne vous arrêterez que rarement pour enlever ou ajouter une couche sur vos pieds pour mieux contrôler l'environnement.
- Quel que soit le nombre de bas utilisés, quelles que soient les conditions climatiques, un fait demeure : vous transpirez des pieds.
- La plupart des activités demandent une chaussure imperméable et cette dernière, même si elle est construite avec une membrane imper-respirante, aura une capacité de ventilation réduite. La transpiration migrera donc difficilement à l'extérieur de la chaussure, ce qui gardera humide l'environnement interne des pieds.

Il est donc difficile de retrouver les performances du système multicouche de vêtements en portant plusieurs épaisseurs de bas. Pourquoi alors porterait-on deux bas?

- Cela constitue une excellente solution pour les gens qui ont la peau sensible. En diminuant la friction sur la peau, il y a moins de risques de formation d'ampoules.
- Le seul autre cas où l'on porterait deux bas est l'utilisation d'une barrière de vapeur. Pour plus de détails à ce sujet, [voir la rubrique : barrière de vapeur](#).

Pour tous les autres, un bas d'une épaisseur appropriée à l'activité envisagée sera suffisant.

2. Guêtres

Les guêtres sont un élément important du confort. Elles empêchent la pluie, la boue, les roches et la neige de pénétrer dans la chaussure. Elles sont généralement imperméables, du moins sur la partie inférieure, c'est-à-dire la surface couvrant la chaussure jusqu'aux chevilles. Si, en plus, elles sont isolées, elles fourniront une chaleur supplémentaire non négligeable. Elles doivent être construites avec des matériaux résistants à l'abrasion, car elles sont soumises à un incessant frottement pendant la marche. Vous choisirez vos guêtres parmi des longueurs variées, selon les conditions climatiques ; hautes pour l'hiver, basses pour les autres saisons. À défaut d'en avoir plusieurs paires, vous passerez à travers toutes les conditions avec les hautes. Certaines sont fabriquées de membranes imper-respirantes sur la partie supérieure, ce que vous apprécierez par temps chaud puisque votre transpiration pourra migrer vers l'extérieur.