

#### Comment choisir ses chaussures de randonnée (10 conseils)

1. Définir l'utilisation : des chaussures basses tout-terrain sont parfaites pour la plaine, mais à bannir en terrain accidenté, où un modèle rigide à tige haute devient indispensable.
2. Les hommes, les femmes et les enfants ont des morphologies de pied différentes. Les meilleures marques en tiennent compte et développent des modèles spécifiques pour chacun.
3. Pour votre sécurité, la semelle externe doit être crantée et réalisée dans un matériau présentant une très bonne adhérence (le label Vibram est recommandé).
4. Le système de laçage doit être suffisamment sophistiqué pour permettre un réglage assurant un bon maintien du pied, sans le comprimer.
5. Une parfaite imperméabilité est indispensable, mais doit impérativement être associée à une excellente respirabilité, pour ne pas avoir froid car l'humidité est source d'ampoules et de mycoses (le label Sympatex est essentiel).
6. À performances égales entre deux modèles, privilégier la légèreté.
7. S'assurer que les différents matériaux utilisés répondent à d'excellents critères de qualité : le label Sympatex® les teste pour vous le garantir.
8. Acheter les chaussures de préférence en fin de journée, lorsque les pieds sont le plus gonflés.
9. Des chaussures neuves peuvent blesser légèrement le pied, il est donc conseillé de les « casser » un peu chez soi ou lors de courtes promenades avant de partir pour un long trajet.
10. Utiliser impérativement des chaussettes en fibres mélangées (surtout pas en 100 % coton) afin de favoriser l'évacuation de la transpiration vers l'extérieur, notamment avec des chaussures avec membrane. Les chaussettes spéciales trekking évitent aussi l'apparition d'ampoules.

#### Comment choisir son sac à dos (10 recommandations non limitatives)

1. Choisir un sac à dos dont la contenance correspond au type de rando souhaité : 20 à 35 litres pour une rando à la journée, 40 à 55 litres pour 2 à 3 jours, 55 litres et plus au-delà de 3 jours.
2. Garder à l'esprit que le poids est l'ennemi numéro un du randonneur : plus on choisit une grande contenance, plus on aura tendance à charger son sac.
3. Essayer le sac, si possible rempli, pour vérifier s'il est adapté à la taille et à la morphologie.
4. Opter pour un sac avec rappel de charge sur les bretelles dans le cas d'un terrain à dénivelée avec portage lourd : cela permet de rapprocher le poids du sac vers le dos à la montée, de libérer la charge en arrière à la descente.
5. Être attentif à la qualité de l'armature dorsale (mousse doublée maille), qui doit allier confort, ventilation, stabilité.
6. Privilégier des structures dorsales réglables pour les petits ou les grands gabarits.
7. Vérifier la solidité des attaches de bretelles et du fond du sac : un sac est presque aussi souvent à terre que sur le dos lors d'une randonnée.
8. Préférer la simplicité et l'efficacité dans les attaches et fermetures, attention aux trop nombreux réglages.
9. Tester sa bonne adaptation aux modèles équipés de sangles de poitrine : cela peut occasionner une gêne respiratoire à l'effort ou se révéler inadapté au buste féminin.
10. Veiller à équilibrer les poches latérales extérieures. Plus la charge sera près de l'axe vertébral, moins les muscles dorsaux souffriront.