

ÇA S'APPREND !

SKI DE RANDO : BON PIED

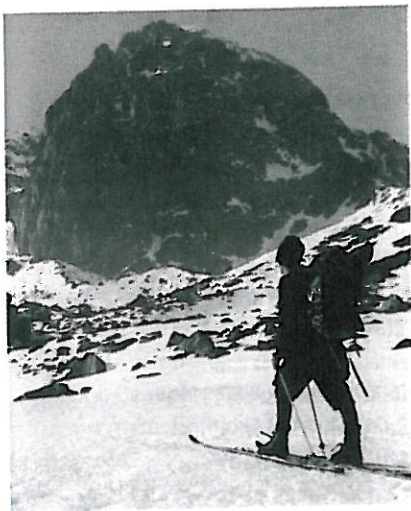
POUR PARTIR DU

ÊTRE BIEN CHAUSSÉ EST L'UN DES PRÉALABLES INDISPENSABLES POUR UNE RANDONNÉE À SKIS RÉUSSIE. MÊME AVEC LE MEILLEUR MATÉRIEL SUR LE PAPIER, SI VOS CHAUSSURES VOUS FONT SOUFFRIR, VOUS POUVEZ OUBLIER TOUTE NOTION DE PLAISIR ! PAR CHANCE, LE CHOIX OFFERT PAR LES FABRICANTS N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI VASTE QU'AUJOURD'HUI, QUE CE SOIT EN NOMBRE DE MARQUES PRÉSENTES SUR LE MARCHÉ OU EN DIVERSITÉ DES MODÈLES.

Textes et photos d'E. Delaperrière

→ HISTORIQUE : DU CUIR AUX COQUES

Aux origines du ski, les choses étaient plus simples : toutes les chaussures de ski permettaient de faire de la randonnée, puisqu'il n'existait pas d'autre moyen de skier ! On utilisait alors des chaussures en cuir, avec un débord, maintenues par une fixation à câble et un étrier vaguement semblable aux fixations télémark. Rapidement, avec le développement des remontées mécaniques, les chaussures devinrent plus rigides, des crochets apparurent, ainsi que des fixations réservées à la descente mais, jusqu'aux années 70, il



▲ Du ski à l'ancienne, du vrai ! Chaussures en cuir (les mêmes qu'en été ?) et fixations à lanières, le choix était simple à l'époque... Ici, François Fougère dans le val de Pombie le 9 février 1964. (crédit photos : J. Ollivier)

n'y avait pas vraiment de chaussures spécifiques au ski de randonnée.

Vers le milieu des années 70, apparurent les premières chaussures de ski en plastique et, assez rapidement, des fabricants (Koflach, San Marco, Trappeur) proposèrent des modèles adaptés au ski de randonnée. Ressemblant à un croisement entre une chaussure de ski et une chaussure d'alpinisme, avec une coque plastique, une position montée, un chausson amovible, des crochets et une semelle Vibram, ces modèles fixèrent les bases de ce que doit être la chaussure de ski de randonnée moderne.

Assez au point, bien que parfois peu confortables, leur principal inconvénient est de n'offrir qu'une tenue en descente très approximative. Mais il est vrai qu'il y a trente ans, la majorité des skieurs randonnaient plus pour faire une balade en montagne que pour le plaisir de la descente... Les plus passionnés (comme moi !) font souvent monter une semelle Vibram sur une chaussure de ski alpin, notamment les SX 90-91-92 de Salomon, des chaussures à entrée arrière, précises et confortables, même à la montée. Dommage que cette marque n'ait pas sorti un vrai modèle "rando" !

Au cours des années 90, le marché se diversifia avec, d'une part, l'apparition de modèles souples et ultralégers destinés à la compétition, mais qui rencontreront aussi le succès auprès d'un large public (comme les TLT de Dynafit), et d'autre part des chaussures



▲ Les chaussons classiques (au premier plan) séchent plus vite que les thermoformés !

plus hautes et rigides, orientées descente, comme la Denali de Scarpa, et des modèles à entrée arrière (Dachstein DC Tour).

Voyons un peu ce que nous offre le marché aujourd'hui !

→ AVEC QUELLES FIXATIONS : INSERTS, PAS INSERTS ?

Une des premières questions à se poser au moment de choisir des chaussures de ski de rando est de savoir avec quelle fixation on compte les utiliser. Si les fixations classiques de type Diamir, Silvretta, Marker ou (feu) Naxo acceptent tout type de chaussures de ski, piste ou rando, les fixations légères du type Dynafit Low Tech (et ses clones qui commencent à apparaître sur le marché : ATK, G3, Trab) ne peuvent être utilisées que sur des chaussures munies d'inserts métalliques spécifiques. Ces inserts font partie intégrante de la chaussure et ne peuvent être rajoutés *a posteriori*. Aujourd'hui, hormis quelques chaussures d'entrée de gamme et quelques modèles freeride, la plupart des chaussures disposent de ces inserts incontournables !

→ LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE CHAUSSURES

■ Ultra light, racing

Avec l'essor des courses de ski alpinisme, le matériel a évolué rapidement vers une recherche de la légèreté maximale. Ce sont des chaussures à deux boucles, avec un serrage rapide qui inclut souvent

le passage montée-descente en un seul levier. Les modèles les moins chers comme la Scarpa F1 (450 €) sont assez souples en descente mais peuvent convenir aux pratiquants loisir à la recherche de légèreté. Depuis deux ans, les fabricants se sont mis à produire des chaussures en carbone, plus légères mais beaucoup plus chères : leur prix les réserve souvent aux compétiteurs ou aux riches amateurs !

Parmi ces dernières, les chaussures tout carbone fabriquées artisanalement par Pierre Gignoux (www.pierregignoux.com) sont les plus légères du marché (570 g par chaussure !), parmi les plus chères aussi (1 300 €), et sont réputées offrir une excellente tenue de pied. Outre la XP 444, réservée à la compétition et adoptée par une majorité de coureurs internationaux, Gignoux propose cette année un modèle plus polyvalent, à peine plus lourd (700 g avec le chausson), plus résistant (pare-pierre, guêtre) : la XP Mountain, du grand art ! La Sportiva sort également cette année une chaussure tout carbone, la Stratos, à 650 g par chaussure à un prix de 1 500 € : à suivre !

Cette avancée technique a poussé Scarpa et Dynafit (Scarpa F1 Carbon et Dy.N.A) à sortir eux aussi des modèles où seule



▲ À la montée (ici au Pla Guilhem, près du Canigou), une bonne chaussure de ski doit être confortable et autoriser un bon débattement de la tige.

la tige est en carbone : moins chers (900 à 1 000 € tout de même) mais plus lourds (850 à 950 g)...

Si pour un skieur lambda, ces chaussures sont trop chères, nul doute que le carbone va se développer dans toutes les gammes dans les années à venir !

■ Les classiques 3 ou 4 boucles :

C'est la catégorie la plus répandue, la plus polyvalente aussi. On y trouve des chaussures à trois ou quatre boucles, assez légères, entre 1 400 et 1 600 g par pied, confortables à la montée et assez efficaces en descente.

Au moment du choix, outre le prix, la présence d'inserts, il est important de bien essayer des modèles de différentes marques : chaque fabricant a en effet un "pied" différent, plutôt large chez Scarpa, plutôt fin et étroit chez Garmont, intermédiaire chez Dynafit.

Les modèles à quatre boucles, comme la Garmont Radium ou les Dynafit Zzero C4, sont un bon compromis légèreté-maintien à la descente : à peine plus lourdes que les trois boucles (Scarpa F3, Garmont Helium, Dalbello Virus, etc.), elles permettent de skier plus facilement avec des fats de rando, en neiges difficiles ou en pente raide. La forme de la chaussure joue aussi : les modèles à languette frontale se déforment plus que les modèles à fermeture en portefeuille (Radium, apparus récemment sur le marché).

■ Les freeride freerando :

Ce sont des chaussures lourdes, de 1,6 kg à plus de 2 kg par pied, avec quatre boucles, comme la Scarpa Skokum. Directement inspirées des chaussures de ski alpin, avec un flex qui peut atteindre les 110, elles s'en différencient par une semelle Vibram et un certain débattement de la tige en position montée. Certaines, comme les Black Diamond Factor ou Method, les Dynafit Titan ou Zeus, permettent de changer la semelle, d'un modèle rando à inserts Dynafit, à un modèle piste, lisse, adapté aux fixations de ski alpin (qui ne sont pas prévues pour les semelles crantées des chaussures de rando) : un bon choix



▲ En compétition (La TransVanoise 2008, à Pralognan dans les Alpes), les chaussures sont ultra-légères (ici des Scarpa F1, le modèle le plus répandu), avec un changement de position assuré par le même levier que le serrage de la tige.

pour qui souhaite une seule paire de chaussures pour la piste et la rando, même si le changement de semelle n'est pas toujours pratique.

■ Et avec des chaussures de piste ?

On peut tout à fait randonner avec des chaussures de ski de piste, à condition d'utiliser des fixations "universelles", Diamir, Marker ou Silvretta, et de ne pas trop avoir à marcher car elles n'ont pas de semelle crantée. On choisira plutôt un modèle pas trop rigide (évitez les racing !), certaines sont même dotées d'une position montée ! À réserver tout de même à une randonnée occasionnelle, en utilisant ses chaussures de ski de piste, où l'on se sent bien, sans trop investir au début.

■ chaussures de télémark NTN+LT :

Bien que sortant un peu du cadre de cet article, signalons l'existence de chaussures de télémark " nouvelle norme " NTN dotées également d'inserts Dynafit. On peut ainsi utiliser les Scarpa TX soit avec un ski de télémark monté en NTN, fixation encore un peu lourde et peu adaptée à la rando, ou un ski de rando monté en lowtech. L'avenir dira si ce système encore controversé aura un avenir ?

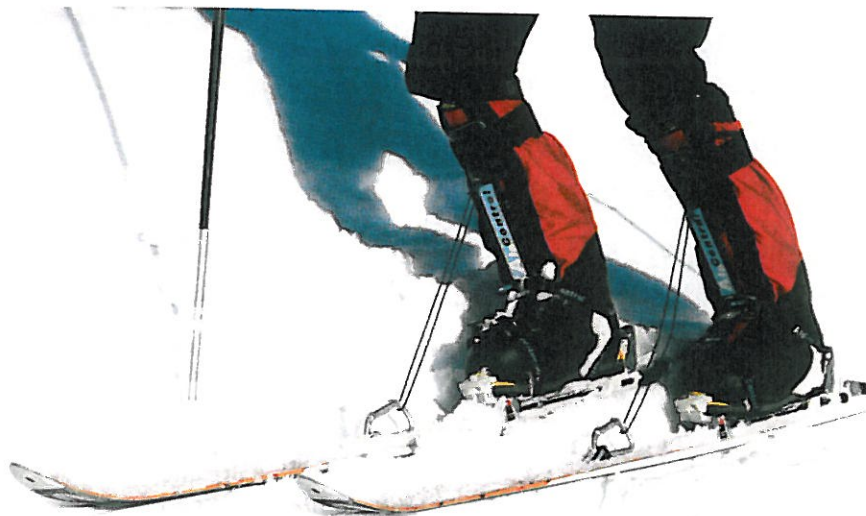
■ Pour les skis d'approche, boots de snow, ALP control.

On peut utiliser des chaussures d'alpinisme avec certaines fixations (Silvretta 500, Nic Impex Evolution Light, voire Silvretta Pure ou Diamir pour des chaussures avec gros débord), mais il ne faut pas s'attendre à des miracles en descente. Idem pour les miniskis

ÇA S'APPREND !

SKI DE RANDO : BON PIED

POUR PARTIR DU



▲ Le Mountain Spring d'Alp Control, une armature rigide qui enserre la jambe. Combinée à une fixation de ski de randonnée classique (ici une Silvretta Pure), elle permet de skier parfaitement avec une chaussure d'alpinisme : révolutionnaire ? (crédit photos : A. Calmet)

FreeVenture de Snow Trekker Company, également adaptés aux boots de snow : ça va à la montée, mais c'est galère en descente (même avec des chaussures de ski !).

Ce panorama ne serait pas complet sans une mention de l'extraordinaire système de fixation Mountain Spring de chez Alp Control, un bras articulé, combiné à une gouttière en carbone, que l'on utilise avec des chaussures d'alpinisme et une fixation de ski de rando adaptée aux "grosses". Un peu complexe, encore confidentiel et cher, ce système semble tenir ses promesses en descente : une arme pour le ski-alpinisme technique, les longues approches et les expéditions en haute altitude. (www.alpcontrol.com).

■ Chausson thermo ou classique jersey ?

Les chaussons classiques sont moins chers, plus lourds mais souvent plus chauds et confortables que les chaussons thermoformables, ils sèchent aussi plus vite. Ces derniers sont plus chers, plus légers (environ 2 à 300 g de moins) mais après thermoformage chez le détaillant (difficile à faire chez soi), ils s'adaptent parfaitement à la morphologie du pied. Ceci dit, comme tous les chaussons, ils se tassent assez rapidement et les bienfaits du thermoformage finissent par s'estomper. On peut toutefois renouveler l'opération deux ou trois fois

dans la vie du chausson, à condition de le faire sur un chausson propre.

Les chaussons thermo font également plus transpirer et leur odeur peut vite devenir insupportable après quelques randonnées : sachez cependant qu'ils passent parfaitement à la machine à laver, à 30° !

Les chaussons thermo sont finalement très efficaces, notamment les modèles avec un laçage, encore rares (Garmont), qui apportent un surcroît de maintien. En remplacement, la marque française Palu fabrique d'excellents chaussons thermoformés.

Mentionnons enfin l'existence de chaussons injectés sur mesure, chers, plutôt destinés au ski alpin, mais qui peuvent satisfaire les freerideurs acharnés...

■ Chaussons et taille de coque

Il faut savoir qu'une même coque sert pour plusieurs demi-pointures, deux ou trois suivant les fabricants, l'ajustement étant obtenu par la taille du chausson. Un chausson "épais" dans une "grande" coque aura probablement plus tendance à se tasser que la demi-pointure en dessous qui aurait une coque de taille inférieure et un chausson plus fin... Bon à savoir en cas d'hésitation. Lors de l'essai, il est toutefois essentiel que les orteils ne touchent pas au bout du chausson, car sinon c'est impossible

à rattraper ! Inversement, on trouvera toujours des solutions pour réduire le volume d'une chaussure un peu trop grande.

■ Semelle, calages, déformations de la coque

Les semelles intérieures fournies avec les chaussures de ski sont souvent très basiques. On pourra les remplacer avantageusement par des semelles thermoformées en magasin (Conformable), voire des semelles orthopédiques réalisées par un spécialiste (et en partie remboursées par la Sécurité Sociale avec une prescription médicale !), qui caleront parfaitement le pied dans la chaussure. Par ailleurs, si après tous ces thermoformages et ajustements, votre pied n'est pas bien tenu ou qu'il y a des douleurs, des spécialistes du "bootfitting" (surtout présents dans les grandes stations de ski) peuvent caler encore mieux le chausson dans la coque. Cela peut être réalisé avec des cales en mousse dure collées à l'intérieur de la coque ou, plus complexe, en déformant la coque à chaud (souvent au niveau des malléoles) pour s'adapter à la morphologie du pied.



▲ Un chausson thermoformable dans le four du magasin Le Yéti à Montpellier. Une fois chauffé à environ 100°C, on enfle le chausson ramolli et on l'insère dans la coque. Laissez refroidir un quart d'heure, et le chausson sera parfaitement moulé au pied et à la coque des chaussures !



▲ La panoplie du freerandonneur moderne : chaussures lourdes (Black Diamond Method) dotées d'un excellent maintien et fats avec des fixations Low Tech (ici des Dynastar Legend Prorider, pas moins !).

■ Réglages et Customisation

Les chaussures de ski de rando proposent souvent deux positions de descente, l'une assez droite pour du ski tranquille, l'autre plus inclinée sur l'avant pour un ski plus agressif. Lisez attentivement le mode d'emploi de vos chaussures pour bien retrouver ces deux positions ! Certains, cherchant une inclinaison encore plus forte, vont jusqu'à rajouter un trou sur la tige arrière de verrouillage, voire à refabriquer une tige plus longue ! Dans le même esprit, il est souvent possible de remplacer une languette avant par un modèle plus rigide (d'un modèle freeride ou alpin du même fabricant, par exemple) pour des appuis avant plus francs.

De nombreuses chaussures proposent également un réglage de canting (inclinaison latérale). Ce réglage vise à compenser des défauts du genre genoux cagneux ou "à la Lucky Luke" en remettant les skis à plat. Il ne devrait être effectué que par un spécialiste, skis chaussés sur une surface bien plate, sous peine d'aggraver le problème. Pour la plupart des skieurs, laissez ce réglage sur sa position 0 !

Enfin, sur pas mal de modèles, il peut être utile de recouvrir l'intérieur de la coque au niveau des rivets par du scotch américain, ou du mastic élastique, pour éviter une usure prématurée des chaussons. Par ailleurs, boucles et rivets d'articulation de la tige sur la coque peuvent lâcher plus ou moins souvent suivant les modèles : prévoyez de quoi les remplacer dans votre trousse à outils, surtout en raid.

■ La chaussette

On néglige souvent cet accessoire essentiel, pourtant une bonne paire de chaussettes peut vous éviter pas mal d'ampoules. Oubliez les chaussettes de tennis en coton et les modèles côtelés, et choisissez un modèle adapté au ski ou à la randonnée, un peu épais, en bouclette, renforcé au talon et en pointe. S'il existe des marques haut de gamme très efficaces, les modèles "techniques" des grandes surfaces du sport sont souvent aussi efficaces... et plus faciles à jeter lorsqu'elles sont usées.

Dans des chaussures un peu larges, agréables en montée, j'utilise parfois une seconde paire de chaussettes en plus à la descente, pour plus de maintien. Et, à la montée, je desserre les crochets du haut, tout en serrant modérément sur le coup de pied, afin d'éviter que le talon ne décolle à chaque pas, pour éviter les ampoules.

■ Prévenir les ampoules

Les ampoules sont créées par le frottement de la chaussette sur la peau, en général du talon, mais parfois aussi sur les orteils, voire sous la plante du pied. Mieux vaut les prévenir en protégeant les zones sensibles avec un adhésif du type Elastoplast, assez efficace, mais qui présente l'inconvénient de crépiner les chaussettes ! En cas d'ampoule déjà formée, il faudra appliquer sur l'ampoule, percée avec une aiguille et vidée, un pansement "seconde peau" (par exemple de la marque Compeed), avant de le recouvrir d'Elastoplast. Il ne faut pas hésiter à bien protéger les talons et à faire une sorte de strapping pour éviter que le tout ne bouge pendant la marche... À noter que les pansements pour escarres sont tout aussi efficaces que les Compeed "rando" : pratique si on a un aïeul impotent dans la famille...

Ces secondes peaux sont redoutablement efficaces, on ne les oubliera jamais au moment de partir en raid : que de traversées ont été sauvées par ces petits bouts de plastique !

■ Lutter contre le froid

Le froid aux pieds peut rendre le ski

très douloureux, voire impossible. Pour le prévenir, utilisez des chaussettes chaudes, et ne serrez pas trop vos chaussures. Pour les plus sensibles, vous pouvez utiliser une crème chauffante pour les pieds avant de partir, ou mettre de petites chaufferettes chimiques dans les chaussures, pour les froids extrêmes.

Le port d'une guêtre empêche aussi l'humidité de traverser et constitue une isolation thermique, sans aller jusqu'aux surchaussures conçues pour les expéditions en haute altitude...

Muni de tous ces conseils, vous pouvez maintenant partir à la recherche de la bonne chaussure de ski. Essayez beaucoup de modèles, si possible en randonnée, et définissez bien vos besoins par rapport à votre pratique, votre style de ski. On apprend assez vite à skier avec des chaussures légères mais un peu souples, alors qu'il est plus difficile de monter avec des chaussures certes efficaces en descente, mais trop lourdes pour votre condition physique. En ski de rando comme ailleurs, tout est affaire de compromis ...



▲ À la descente, on apprécie le maintien des chaussures plus lourdes, surtout avec des skis larges.