



Chaussures de randonnée



Avis et conseil du médecin de la FFMM

L'entorse de la cheville est l'affection la plus fréquente en randonnée pédestre. Elle peut être évitée par le choix des chaussures. Il est donc impératif de protéger cette région qu'on appelle malléole externe.

Toutes celles et ceux qui ont vécu "une entorse de la cheville" au cours d'une randonnée comprendront aisément ce principe de protection de la cheville. En effet, quoi de plus navrant que la gestion d'une entorse au cours d'une rando d'un jour voire plus.

La première pénalisée est la victime elle-même. Puis l'accompagnateur qui devra mettre en œuvre tout un processus pour permettre à la victime de poursuivre la randonnée si l'entorse est bénigne (ce qui sous-entend de disposer dans la trousse de premiers soins du matériel nécessaire) ou faire appel aux moyens de secours pour évacuer cette personne en cas d'entorse grave (ce qui sous-entend des connaissances sur les stades de gravité d'une entorse de la cheville). Et enfin le groupe de randonneurs sera lui-même pénalisé par cet événement (attente, inquiétude, stress).

C'est la raison pour laquelle la FFMM recommande aux stagiaires de randonner en moyenne montagne avec des chaussures à tiges hautes qui restent la meilleure prévention contre cette pathologie.

Toutefois, l'utilisation sur des terrains de moyenne montagne des chaussures à tige Mid est possible sous deux conditions :

- 1 - Chaussures enveloppant suffisamment les 2 malléoles.
- 2 - Laçage suffisamment haut et serré pour un bon maintien de la cheville.

Si ces 2 conditions sont réunies la FFMM autorise pour ses stages ARP l'utilisation des chaussures à tige Mid Haute.

La FFMM persiste tout de même à préférer les chaussures tige haute au nom de leur polyvalence (tout terrain, toutes difficultés, tout climat), et au fait que "qui peut le plus peut le moins".

Les chaussures tige basse ou tige Mid ne couvrant qu'à peine le haut de la malléole ne sont pas admises.

La semelle doit aussi être de bonne qualité (attention à l'usure) et antidérapante.

Pour les ARP brevetés ils leur appartiendra, selon le terrain, la difficulté et le climat, de préconiser la chaussure la plus adaptée.

D' Gérard DUSSOUILLEZ

**Pensez avant tout à votre sécurité.
Ne succombez pas aux conseils des vendeurs dont l'intérêt est de... vendre !**



Tiges basses



Tiges Mid



Tiges hautes