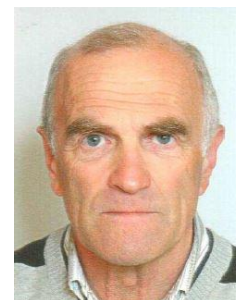


Chaussures de randonnée



Tiges hautes ou basses ?

Avis et conseil du médecin de la FFMM

Pourquoi se poser une telle question ?

Parce que l'entorse de la cheville est l'affection la plus fréquente en randonnée pédestre et qu'elle peut être évitée par le choix des chaussures.

Il est donc impératif de protéger cette région qu'on appelle malléole externe.

Pour 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 (trek par exemple).

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).

Puis enfin le groupe de randonneurs sera donc lui-même pénalisé par cet événement (attente, inquiétude, stress).

Je pense qu'il est inutile de décrire plus en détails cette situation que je suis sûr beaucoup de randonneurs assidus doivent connaître.

La FFMM forme des accompagnateurs de randonnées pédestres en milieu montagnard comme son nom l'indique.

C'est la raison pour laquelle la FFMM recommande de randonner avec des chaussures à tiges hautes et exige des stagiaires ARP l'utilisation de telles chaussures.

Le débat "chaussures tiges hautes ou basses" n'a pas sa place en randonnée de montagne. Il convient également d'être vigilant concernant les chaussures dites "tiges mid" qui à mon avis ne sont pas suffisamment protectrices.

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