

# À TASANTÉ



## Les bonnes chaussures

Short, chemise, foulard...autant d'éléments qui constituent généralement l'uniforme scout. Il faut ajouter à cela les chaussures, élément crucial de l'équipement pour apprécier une série d'activités. Même si tu n'es pas là pour acheter les chaussures de tes scouts, tu peux être de bon conseil pour les parents au moment de cet achat.

### Pourquoi est-ce si important ?

Une bonne paire de chaussures de randonnée supporte confortablement les pieds et donne les appuis nécessaires sur différentes surfaces. Une mauvaise paire de chaussures peut transformer ta journée de marche en véritable calvaire, sans parler du Hike où là, cela devient le calvaire pour tout le monde !

La marche met tes pieds et tes chevilles à rude épreuve. L'effort fourni par tes jambes se répercute sur tout ton dos.

Dans une mauvaise paire de chaussures, les risques sont bien plus importants : pieds abîmés, ampoules et foulures sont quasiment garantis.

Le confort des pieds pendant tes activités n'est pas un luxe mais une nécessité, surtout au camp. Tu dois pouvoir marcher de longues distances sans ampoule, sans échauffement, et tu dois pouvoir porter tes chaussures plusieurs jours d'affilées sans qu'elles soient détrem-pées, trop chaudes ou trop froides.

- La semelle doit contribuer à l'étanchéité de ta chaussure : si elle est en cuir, elle est cousue, si c'est une semelle actuelle, elle est fixée par collage ou thermocollage, ce qui n'exclut pas qu'il y est des coutures, à condition qu'elle soit étanche. Pense à regarder la notice de fabrication.
- Choisis une chaussure avec une semelle a dessins importants pour accrocher sur sols glissants et très secs. En effet, lors de tes activités scout, tu vas emprunter des chemins variés : caillouteux, humides, des pentes glissantes ou boueuses. Les semelles d'aujourd'hui sont quasiment aussi techniques que des pneus, mais un peu plus jolies !
- L'ongle du gros orteil ne doit pas toucher le bout de la chaussure, le pied ne doit pas glisser vers l'avant en position de descente (faire le test sur un plan incliné !).
- Fais l'essayage avec des chaussettes de randonnée adaptées.
- Essaie-les en fin de journée, lorsque tes pieds sont fatigués et gonflés. Le matin, un pied ferme et reposé peut varier d'une demi-pointure.

### Comment choisir ?

Acheter une bonne paire de chaussures de marche, ce n'est pas seulement choisir la bonne pointure. Tu dois t'y sentir bien dès que tu mets tes pieds dedans et que tu as serré les lacets. Bien sur, les chaussures «se font» au pied, mais si elles te gênent au départ, ça ne s'améliorera pas à l'usage. Au moment de l'achat, ne pense pas qu'à l'aspect esthétique, respecte les principaux critères de choix : poids, imperméabilité, respiration, aération du pied, maintien de la cheville, confort, robustesse et prix.

#### Quelques conseils...

- Il faut choisir le modèle de chaussures en fonction du type de surface sur laquelle vous souhaitez évoluer.
- Sois attentif à la solidité, l'imperméabilité, une bonne rigidité et des très bonnes propriétés de thermo régulation et d'évacuation de l'humidité, donc aussi de la transpiration.
- Tes chevilles doivent être bien soutenues. Si elles flottent dedans, elles vont souffrir pendant la marche.
- La tige de la chaussure (du talon vers la cheville) est très importante. C'est ce qui garantit le maintien du pied. Pour cela, elle doit présenter une partie rembourrée pour éviter de blesser la cheville.

#### A éviter...

- Mettre tes chaussures de marche au quotidien. Malgré certains looks avec lesquels s'accordent des bottines, il faut garder en tête que les bottines ne sont pas des chaussures de ville. Elles doivent être bien plus rigides et soutenir fermement tes chevilles.
- Mettre tes chaussures neuves pour la première fois le jour du départ au camp. Il vaut mieux les mettre l'une ou l'autre fois avant pour que tes pieds s'habituent aux chaussures et que tes chaussures s'habituent à tes pieds.

#### L'entretien des chaussures

- Il faut les brosser régulièrement et laver l'extérieur à l'eau chaude savonneuse quand c'est nécessaire.
- Enlève la semelle intérieure et les lacets (si besoin) et laisser sécher naturellement.
- Il est bon de réimperméabiliser tes chaussures après chaque saison d'utilisation.

Pour soigner les ampoules ou cloques, consulte la page 21 de ton carnet *Réflexes* !

