



FICHES CONSEILS MONTANIA

COMMENT BIEN CHOISIR SA CHAUSSURE DE SKI DE RANDO ?

10 NOVEMBRE 2014 | NICOLAS | 2 COMMENTAIRES

Profil de skieur, priorité à la montée ou à la descente, légèreté, débattement, nombre de boucles, rigidité, choix de la taille et du volume, grilles de tailles selon les fabricants, semelles ergonomiques, thermoformage du chausson, tels sont les points importants quand on choisit une chaussure de ski de rando. Nous allons tenter de répondre, humblement, à ces questions.



Pas toujours évident de faire le bon choix...

Préambule

Par cet article, nous souhaitons **apporter un éclairage** sur certains aspects (non exhaustifs) qu'il est important de passer en revue quand on veut **choisir** une chaussure de ski de randonnée.

Il ne s'agit donc pas de vous dire d'acheter tel ou tel modèle, telle ou telle marque. **La meilleure chaussure** sera celle qui sera adaptée à la **morphologie de vos pieds**, et centrée sur **vos utilisations, votre confort, et vos performances**. Chez Montania, nous pensons que c'est ce **fil directeur** qui doit vous **guider** dans **vos choix**.

Et n'oublions pas que « LA chaussure trop bien » que met **vos meilleurs « pote »** ne sera pas forcément adaptée à la morphologie de **vos pieds**. :-)

Des chaussures de ski de rando, oui, mais légères

Quel que soit votre niveau, **la tendance est au léger, voire à l'ultra-léger**. N'oublions pas qu'à chaque pas, nous allons devoir faire avancer notre chaussure (voire la soulever). Rapporté aux milliers de pas que vous allez faire sur une sortie « standard », passer d'une chaussure qui pèse 1400 grammes à 1100 grammes représente **une économie d'énergie conséquente**.



Quel est mon profil de skieur ?

Pour faire simple, il existe 4 profils de skieurs :

- le skieur « polyvalent » qui souhaite aller à peu près partout. Il opte souvent pour une **chaussure légère de 2 à 4 boucles**.
[40 à 60% montée / 40 à 60% descente]



Le skieur polyvalent cherche à pouvoir passer partout, dans toutes les conditions. Belledonne, avec Fabien et Amélie.

- le **skieur « freeride »** qui cherche avant tout à se faire plaisir à la descente, mais sans devoir en « baver » à la montée. Il opte souvent pour une **chaussure légère 4 boucles**.
[20 à 30% montée / 70 à 80% descente]



Le skieur rando-freeride cherche avant tout le plaisir à la descente avec des belles courbes et de la vitesse. Ici, Fabien se fait bien plaisir !

- le skieur « expert » qui cherche la légèreté mais veut quand même se faire plaisir à la descente. Il opte pour une **chaussure ultra-légère 1 ou 2 boucles ou un système BOA**.
[70% à 80% montée / 20% à 30% descente]



Le skieur-expert : beaucoup de plaisir à la montée, et un peu à la descente quand même !

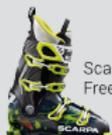
- le **skieur « compétiteur »** qui cherche l'ultra-légèreté sans être trop regardant sur la skiabilité à la descente. Il opte pour une **chaussure ultra-légère 1 boucle ou un système BOA**.
[90 à 100% montée / 0 à 10% descente]



Le skieur-compétiteur a besoin d'être le plus léger possible. Ici, Fabien et Ghislain du team Montania.

Parmi ces quatre profils, où vous situez-vous ? Placez-vous plutôt le curseur sur la montée, sur la descente, ou sur les deux ?

Exemples de chaussures selon les 4 profils-types de skieurs cités plus haut

profil de skieur	priorité	serrage	poids (1/2 paire en taille 27)	chaussures
compétiteur	90 à 100% montée 0 à 10% descente	cordons + BOA	690g	 Scarpa Alien 1.0  Scarpa Alien
		1 boucle + BOA	830g	
expert	70 à 80% montée 20 à 30% descente	2 boucles	1150g	 La Sportiva SpitFire  Scarpa F1 Evo
		1 boucle + BOA	1230g	
polyvalent	40 à 60% montée 40 à 60% descente	2 boucles	1150g	 La Sportiva Sideral  La Sportiva Spectre
		4 boucles	1390g	
		4 boucles	1520g	
freeride	20 à 30% montée 70 à 80% descente	4 boucles	1560g	 Scarpa Maestrale RS  Scarpa Maestrale  Scarpa Freedom SL
		4 boucles	1820g	

Montania Sport © Tous droits réservés - 2014/2015

[Cliquer ici pour télécharger ce tableau au format .pdf](#)

Quel est mon type de pied ?

Dans un article précédent consacré à l'importance de mettre une semelle dans sa chaussure de ski de randonnée, nous prenions le temps de détailler quels étaient les trois types de pieds. Les voici pour rappel (source : Sidas Sport) :

Votre pied est...

■ Unique

Votre pied a sa propre morphologie (taille, volume, forme). On parle communément de pied normal, pied creux ou pied plat, mais il existe une infinité de combinaisons entre taille, volume et forme. Il laisse une empreinte absolument unique au monde.



■ Complexe

Votre pied comporte 28 os (soit pour les deux pieds, le quart du squelette), 16 articulations, 107 ligaments et 27 muscles. Dès que ses forces musculaires diminuent, votre pied a tendance à s'affaisser, se déformer et moins absorber les ondes de chocs.

■ Sensible

Vos pieds vous portent au quotidien. Ce sont de véritables capteurs qui vont avoir une action bonne ou néfaste dans tout votre corps.

■ Votre base

Votre pied est la base de votre corps, c'est sur quelques cm² que se reporte tout votre poids. Votre pied a un rôle de stabilisateur, d'amortisseur et de propulseur. Il est donc un vecteur primordial pour le maintien de l'équilibre et le bien-être de votre corps.

Il existe 3 types de pieds différents :

Les pieds à voûte plantaire **HAUTE**



Les pieds à voûte plantaire **MEDIUM**



Les pieds à voûte plantaire **BASSE**



www.sidas.com

Votre pied est unique. Cliquez pour agrandir.

Les pieds sont tous différents par leur forme, leur mouvement, et leur pression. N'oublions pas que les pieds constituent la base de notre corps. Ils sont :

- **uniques** par leur morphologie
- **complexes** car constitués de 28 os, 16 articulations, 107 ligaments et 27 muscles
- **sensibles** car ce sont des capteurs

Il existe trois différents types de pieds :

- le pied à voûte plantaire **basse**
- le pied à voûte plantaire **médium**
- le pied à voûte plantaire **haute**

Les caractéristiques et les besoins de chaque pied (maintien, soutien, confort, stabilité) sont donc **différents d'une personne à une autre**.

Quel est votre type de pied ?

Demandez conseil à votre vendeur pour utiliser le mesureur d'empreinte.

1 - Montez sur le mesureur et regardez votre empreinte.



2 - Comparez votre empreinte avec les empreintes ci dessous.



Quelles sont les caractéristiques de votre pied ?

	Pied à voûte plantaire haute	Pied à voûte plantaire médium	Pied à voûte plantaire basse
FORME			
MOUVEMENT	 Mouvement vers l'extérieur : SUPINATION	 Mouvement classique	 Mouvement vers l'intérieur : PRONATION
PRESSION	 Points de pression localisés	 Points de pression homogènes	 Point de pression total

www.sidas.com ⁴/₅

Les caractéristiques de votre pied. Cliquez pour agrandir.

Les tableaux de tailles selon les fabricants

Bienvenue dans le vaste et complexe monde des tailles ! Ce qu'il faut comprendre, c'est que **la 1/2 taille en chaussures de ski n'existe pas !** Dans un souci de simplification et de cohérence internationale, une sorte de valeur **ISO** a été créée : le Mondo-point, appelé plus communément le **mondo-point**. Le mondopoint, c'est la **taille de votre coque** (27, 27.5, etc.), donc la **taille de la semelle intérieure** (dite semelle de propreté), mais cette fois-ci exprimée en millimètres (270mm, 275mm, etc.).

Important : ces tableaux sont basés uniquement sur la longueur et **ne prennent pas en compte la forme, la largeur, et le volume du pied**. En cas de volume de pied important, il faut régulièrement surtailler la taille de coque et ajuster le volume à l'aide de **semelles de calage SIDAS**. Par exemple, vous avez un pied fort, vous hésitez entre un 27 et un 27.5 chez SCARPA car votre pied mesure 260mm. Nous pourrions vous conseiller de prendre un 27.5, agrémenté d'une semelle de calage, afin d'adapter parfaitement le volume de votre pied.



Une partie des pieds Montania ! :-)

Tableau de tailles SCARPA

Important : chez **SCARPA**, les coques et les demi-coques **en-dessous** sont identiques.

Exemple : chez **SCARPA**, une coque 28 = une coque 27.5

(même longueur de coque...)

Taille mondopoint	Taille de la semelle de propreté	Longueur de votre pied	Équivalence pointure
22	220mm	≈ 205 à 215mm	≈ 35.5
22.5	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 36 1/3
23	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 36 2/3
23.5	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 37 1/3

24	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 38
24.5	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 38 2/3
25	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 39 1/3
25.5	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 40
26	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 40.5
26.5	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 41 1/3
27	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 41 2/3
27.5	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 42 1/3
28	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 43
28.5	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 43 2/3
29	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 44 1/3
29.5	300mm	≈ 285 à 295mm	≈ 45
30	300mm	≈ 285 à 295mm	≈ 45.5

Tableau de tailles LA SPORTIVA

Important : chez LA SPORTIVA, les coques et les demi-coques **au-dessus** sont identiques.

Exemple : chez LA SPORTIVA, une coque 28 = une coque 28.5 (même longueur de coque...)

Taille Mondopoint	Taille de la semelle de propreté	Longueur de votre pied	Équivalence pointure
23	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 36 2/3
23.5	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 37 1/3
24	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 38
24.5	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 38 2/3
25	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 39 1/3
25.5	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 40
26	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 40 2/3
26.5	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 41 1/3

27	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 42
27.5	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 42 2/3
28	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 43 1/3
28.5	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 44
29	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 44 2/3
29.5	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 45 1/3
30	300mm	≈ 285 à 295mm	≈ 46

Tableau de tailles SCOTT / GARMONT

Important : chez SCOTT / GARMONT, les coques et les demi-coques **au-dessus** sont identiques.

Exemple : chez SCOTT / GARMONT, une coque 28 = une coque 28.5

(même longueur de coque...)

Taille Mondopoint	Taille de la semelle de propreté	Longueur de votre pied	Équivalence pointure
23	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 35
23.5	230mm	≈ 215 à 225mm	≈ 36
24	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 36.5
24.5	240mm	≈ 225 à 235mm	≈ 37.5
25	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 38
25.5	250mm	≈ 235 à 245mm	≈ 39
26	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 40
26.5	260mm	≈ 245 à 255mm	≈ 41
27	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 42
27.5	270mm	≈ 255 à 265mm	≈ 42.5
28	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 43
28.5	280mm	≈ 265 à 275mm	≈ 43.5
29	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 44

29.5	290mm	≈ 275 à 285mm	≈ 45
30	300mm	≈ 285 à 295mm	≈ 45.5

Savoir choisir la taille de sa chaussure de ski de rando

Étape 1 : le choix de la longueur (coque nue)

1. Affinez la longueur de votre coque avec les **tableaux ci-dessus**
2. Enfilez vos **chaussettes** de ski de rando (pas trop fines, pas trop épaisses)
3. **Debout**, dans la **coque nue** (sans le chausson), contrôlez l'espace entre la coque et votre talon. En magasin, nous utilisons des **gabarits en bois** (voir photos ci-dessous). La taille du gabarit est fonction de votre profil de skieur (10mm = compétiteur, 15mm = expert, 20mm = polyvalent)
4. **Debout et redressé** (genoux en extension), **l'orteil le plus long effleure le bout de la coque**. Si vous ressentez cela, vous avez trouvé la longueur.

Étape 2 : le choix du volume (chausson dans coque)

1. Mettez le **chausson** avec votre **semelle de calage**, dans la coque
2. **Rentrez le pied, serrez les crochets en position minimale**. Si vous devez serrer à fond la chaussure, c'est qu'elle est trop grande.
3. Faites **3 ou 4 flexions avant** avec la chaussure.
4. **Debout et redressé** (genoux en extension), **l'orteil le plus long effleure le bout du chausson**.
5. La **sensation au chaussage** doit être celle d'un **pied bien maintenu** (pas trop comprimé, pas de douleurs précises) par le chausson.
6. N'hésitez pas à être **un peu plus serré** par rapport à la normale, car **la mousse de votre chausson va se tasser avec le temps** (ou après le thermoformage), donc vous aurez plus de place au bout de 4 ou 5 courses.
7. C'est la raison pour laquelle vous devez avoir une **marge de serrage au niveau des boucles**, pour pouvoir ajuster avec le temps.
8. N'hésitez pas à **essayer plusieurs marques différentes** pour comprendre les **nuances de chaussant**.

Le test de chaussage en 12 étapes avec Fabien et une chaussure La Sportiva Spitfire



Semelles et chaussons thermoformés

Nous vous recommandons de lire la dernière section de notre article consacré à l'intérêt de porter des semelles dans ses chaussures de ski de randonnée, voire d'utiliser des chaussons thermoformés.



« Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'une semelle adaptée est à la chaussure ce que le siège-baquet est à la voiture : un outil enveloppant qui vous apporte du confort, de la précision, et de la maîtrise. »

L'avis Montania

« Le ski de rando, comme beaucoup d'autres activités, est une affaire de compromis. Et tout dépend d'où on place le curseur montée /descente dans ses priorités.

Pour le confort des chaussures, n'oubliez pas : vous allez les porter en montée des heures durant, avec des milliers de mouvements. Si jusque-là on pouvait parler de compromis, ici surtout pas. Encore une fois, la bonne chaussure sera celle adaptée à votre pied et à votre utilisation.

Enfin, n'hésitez pas opter pour un équipement léger. 200 grammes économisés sur chaque chaussure, multipliés par le nombre de pas, vous apporteront un confort inégalable à la montée, et des cuisses toutes fraîches pour la descente ! »



Amélie en action avec des Sideral aux pieds.

Où trouver des chaussures de ski de rando ?

Sur votre boutique en ligne Montania, vous accédez à l'ensemble de notre gamme de chaussures de ski de randonnée !



Fabien, Cédric, et Ghislain, en direction de la Pointe de la Grande Journée.

Partagez !

Email

Connexion

Tweet 2

g+ Partager 1

Share

Imprimer

Sur le même thème



Comment choisir son ski de randonnée cet hiver ?
Dans "Fiches Conseils Montania"



LA SPORTIVA Syborg 1.0 : la chaussure de ski de randonnée compétition



Chaussures de ski de rando La Sportiva
Dans "Evénements"

Dans "Showroom"

 CHAUSSURE DE SKI DE RANDONNÉE

2 RÉFLEXIONS SUR “ COMMENT BIEN CHOISIR SA CHAUSSURE DE SKI DE RANDO ? ”

 **LONCA**

11 NOVEMBRE 2014 À 12 H 49 MIN

bonjour

Je vs ai acheter des Sportiva Sideral le printemps dernier, je n'ai aucun pb à la montée, par contre à la descente j'ai mal su les côté de la partie la + large du pied.

Je ne les ai pas thermopformées, dois je le faire ,
merci

 ★ **Nicolas**

12 NOVEMBRE 2014 À 10 H 26 MIN

Bonjour et merci pour votre question !

Vos chaussures ont-elles servi plus de 2 fois ? Si oui, il est trop tard pour le thermoformage. Si non, effectivement ce sera utile.

Quand on regarde la Sideral de face, on s'aperçoit que la partie la plus large de la chaussure est assez haute. Donc il se peut que votre pied soit trop bas dans la chaussure, et qu'il se retrouve comprimé. Quelle semelle avez-vous dedans ? Celle de propreté ? Si oui, elle fait 1.5mm d'épaisseur. Nous vous conseillons d'utiliser de vraies semelles, qui viendront réhausser votre pied, par exemple la semelle SIDAS Winter Plus Slim. Voir notre article précédent : <http://www.montania-sport.fr/2014/10/semelle-sidas-chaussure-ski-de-rando/>
Dans l'attente de vos réponses ! :-)