

Extrait du R.S.C.C. Montagne Escalade Randonnee

<http://rsc.c.escalade.free.fr/spip.php?article962>

Comment choisir ses chaussons d'escalade ?

- Activités -



Date de mise en ligne : jeudi 10 mars 2011

Description :

Romain V. nous livrent ses secrets pour choisir le meilleur chausson, celui qui vous rendra plus fort tout en habillant joliment vos petits petons !

R.S.C.C. Montagne Escalade Randonnee

Comment choisir ses chaussons d'escalade ?

Il n'est pas toujours évident de se retrouver au milieu d'une trentaine de paires de chaussons aux couleurs défiant les normes établies du bon goût. Voici quelques infos pour essayer de s'y retrouver et ne pas avoir envie de lyncher le vendeur qui vous aura refilé une paire pointure fillette.

- Définir son style de grimpe

Il n'existe pour le moment pas de modèle hyper-polyvalent, bien qu'un chausson de milieu de gamme avec une pointure adaptée soit relativement passe partout. Cependant, si vous avez un style de grimpe de prédilection, il faudra vous tourner vers un modèle adéquat.

Il apparaît évident que le bloqueur de Fontainebleau peut se permettre d'avoir les pieds dans un étai pour faire les 10 mouvements de son bloc en 7b. A l'inverse, le grimpeur qui part pour une grande voie en terrain d'aventure sera bien embêté si il ne supporte pas ses chaussons au bout d'un quart d'heure.

Concrètement si vous pouvez enlever vos chaussons entre chaque voie, essai ou bloc, vous pouvez prendre une paire très technique et inconfortable. En revanche si vous partez pour une journée de grimpe, privilégiez le confort et des formes peu traumatisantes pour les pieds.



- Les matériaux

Les chaussons peuvent être en cuir ou en matériaux synthétiques. Chacun possède avantages et inconvénients. Le cuir reste le plus confortable mais il se détend beaucoup à l'usage. Il est donc indispensable de prévoir ce phénomène lors de l'achat (certains modèles peuvent prendre pratiquement jusqu'à une pointure !).

Comment choisir ses chaussons d'escalade ?

Vous éviterez ce souci avec les matériaux synthétiques. Cependant ces derniers sont nettement moins respirants.

En ce qui concerne les gommages, deux fournisseurs principaux existent : Vibram et Stealth (uniquement sur les produits Five Ten).

Les deux se valent et sont d'excellente qualité. Gardez simplement en tête que plus une gomme est tendre, plus elle sera adhérente (et plus vite elle s'usera).

- La forme

Le chausson peut avoir une forme plus ou moins asymétrique, c'est à dire une forme « bananoïde ». Plus cette forme incurvée est prononcée et plus la force va être concentrée sur le gros orteil. On gagne donc en précision et en puissance ce que l'on perd en confort.

Le chausson peut également avoir un effet griffant (arqué au niveau de la voûte plantaire) plus ou moins marqué. Si c'est le cas, il sera plus aisé de caler les pieds sur des petits gratons et cette forme sera particulièrement appréciable en devers pour crocheter de petites prises (à condition de gagner les abdos un minimum).

- Le serrage

Il en existe trois types : lacets, velcro et simple élastique (ce que l'on appelle les ballerines).

- - Le lacet reste le système de serrage le plus performant et le plus modulable.
 - Le velcro est bien pratique pour les feignasses dont je fais parti et est très commode dans le cas de chaussons inconfortables qu'il faut régulièrement enlever pendant la séance.
 - Enfin, si vous optez pour des ballerines, il faudra que votre pied remplisse véritablement le chausson pour que le maintien soit optimal.



Forme plutôt droite et bout « arrondi » pour le Hueco (5.10)



Forme crochetante et asymétrie prononcée pour le Miura vs (La Sportiva)

- Rigidité ou souplesse ?

Chaque grimpeur a sa préférence. D'une manière générale, un chausson souple sera plus agréable dans des passages où les sensations sont primordiales (une dalle bien lisse par exemple) ou dans des devers dans lesquels on pose juste les pieds avant de balancer le prochain gros mouvement.

Ces chaussons bénéficient d'une excellente adhérence. Revers de la médaille, les mollets travaillent plus et les passages sur petites prises ou réglettes peuvent s'avérer un peu plus laborieux.

Pour les chaussons plus rigides, c'est l'inverse. Vous gagnez en précision et force ce que vous perdez en sensation. Les passages sur gratons et croûtes infâmes sont plus évidents et demandent moins d'efforts.

Par ailleurs pour les grands gabarits, il est plutôt conseillé d'éviter un chausson trop souple.



Ballerine Cobra, souple et très adhérente.

- La pointure

Le sujet épineux est pour la fin. Oui un chausson doit être serré, oui un chausson est inconfortable, non les grimpeurs ne sont pas masochistes.

Oubliez les stéréotypes qui ont fait abandonner la grimpe à un paquet de débutants : il n'est pas nécessaire de prendre deux pointures en dessous de sa taille. Il n'existe de toute manière pas de règles établies tant les pointures diffèrent entre les marques et les modèles.

Votre pied doit totalement remplir le chausson et il ne doit plus y avoir d'espace libre. Les orteils doivent être solidaires les uns des autres et évidemment toucher le bout du chausson. Ils peuvent même être légèrement (voire totalement) recroquevillés.

Comment choisir ses chaussons d'escalade ?

Faisons simple, lorsque vous grimpez, si vous posez votre main à plat sur le mur, vous n'irez pas bien haut. Mais ça va mieux dès que vous commencez à serrer les doigts ! Le phénomène est le même pour le pied dans un chausson d'escalade.

Ça fait mal au niveau du talon ?

Outre le fait que votre pied est maintenant comprimé à l'avant, la tige de votre chausson (derrière le talon) peut pousser plus ou moins fort. Pas de panique, c'est cela qui va conférer puissance et tonus lorsque vous allez poser le pied puis pousser sur une prise. Si votre talon vient à se détacher du fond du chausson lorsque vous chargez sur une prise, vous allez perdre en force et compenser avec les bras.

Assez de blablas, prenez les chaussons les plus serrés que vous pouvez supporter.

Tous ces conseils ne sont là qu'à titre indicatif et chacun a ses préférences. Le meilleur moyen pour trouver chaussure à son pied reste encore d'en essayer plusieurs modèles. En tout cas pas d'inquiétudes, votre paire habituelle que vous mettez pour grimper à PEV pourra très bien vous accompagner lors de vos sorties à Fontainebleau ou en grande voie à Ailefroide. (Et ce malgré ce qu'essaie de nous faire croire les fabricants…)

Bonne grimpe !!!

Article de Romain.V

Post-scriptum :

Article : [Choisir son baudrier](#)