

## Fiche 15

### Vos chaussures de randonnée peuvent durer deux fois plus longtemps...



Saviez-vous qu'une paire de chaussures de randonnée bien entretenue peut durer jusqu'à 1200 km, soit près de deux fois plus longtemps qu'une paire négligée ?

Vos fidèles compagnons de sentiers méritent une attention particulière pour continuer à vous offrir confort et sécurité au fil des kilomètres.

Dans ce guide, nous allons explorer les meilleures pratiques pour maintenir vos chaussures en parfait état, prolonger leur durée de vie et optimiser leurs performances. Que vous soyez un randonneur occasionnel ou un trekker chevronné, ces conseils vous permettront de tirer le meilleur de votre équipement, tout en réalisant des économies substantielles à long terme.

#### Comment nettoyer efficacement ses chaussures après chaque randonnée ?

Le nettoyage régulier est la pierre angulaire d'un bon entretien. Après chaque sortie, prenez le temps de brosser vos chaussures pour éliminer la boue et les débris. Utilisez une brosse à poils souples ou une vieille brosse à dents pour ne pas abîmer le cuir ou les matériaux synthétiques.

Pour la semelle, un jet d'eau tiède et un chiffon humide suffiront généralement.

N'oubliez pas l'intérieur : retirez les semelles amovibles et nettoyez-les séparément.

***Un nettoyage régulier permet non seulement de préserver l'aspect esthétique de vos chaussures, mais aussi de maintenir leurs propriétés techniques comme la respirabilité et l'imperméabilité.***

#### Quelle est la meilleure méthode pour sécher ses chaussures de randonnée ?

Le séchage est une étape cruciale souvent négligée.

Après le nettoyage, laissez vos chaussures sécher naturellement à température ambiante, loin de toute source de chaleur directe. Les radiateurs, sèche-cheveux ou feux de cheminée peuvent déformer le cuir et endommager les colles utilisées dans la fabrication.

Une astuce d'initié consiste à bourrer vos chaussures de papier journal pour absorber l'humidité.

Changez le papier toutes les heures jusqu'à ce que les chaussures soient complètement sèches. Cette méthode accélère le processus de séchage tout en préservant la forme de vos chaussures.

### **Comment imperméabiliser efficacement ses chaussures ?**

L'imperméabilisation régulière est essentielle pour protéger vos chaussures contre l'humidité et prolonger leur durée de vie.

Choisissez un produit adapté au matériau de vos chaussures (cuir, Gore-Tex, synthétique). Appliquez le produit sur des chaussures propres et sèches, en insistant sur les coutures et les zones de flexion.

**Selon une étude menée par l'Association Française de Randonnée Pédestre**, une imperméabilisation régulière peut augmenter la durée de vie des chaussures de randonnée de 30% en moyenne. N'hésitez pas à renouveler l'opération tous les 3 à 4 mois, ou plus fréquemment si vous randonnez souvent dans des conditions humides.

### **Quels sont les soins spécifiques pour les chaussures en cuir ?**

Le cuir nécessite une attention particulière pour conserver sa souplesse et sa résistance. Après le nettoyage et le séchage, appliquez une crème nourrissante spéciale cuir. Massez doucement pour faire pénétrer le produit, en insistant sur les zones de pliure.

Cette étape permet de nourrir le cuir, de le protéger contre les craquelures et de maintenir son imperméabilité.

*Pour les chaussures en cuir, je recommande d'utiliser une cire naturelle à base d'huile de pied de bœuf. C'est un produit traditionnel qui a fait ses preuves depuis des générations de montagnards.*

### **Comment stocker correctement ses chaussures de randonnée ?**

Un stockage approprié est crucial pour préserver vos chaussures entre deux randonnées.

Choisissez un endroit sec, frais et bien ventilé. Évitez les endroits humides comme les caves ou les garages, qui favorisent l'apparition de moisissures.

Ne laissez jamais vos chaussures dans un sac plastique hermétique : elles ont besoin de respirer !

Une astuce peu connue consiste à utiliser des embauchoirs en cèdre. Non seulement ils aident à maintenir la forme de vos chaussures, mais ils absorbent également l'humidité résiduelle et les mauvaises odeurs. Un investissement qui peut considérablement prolonger la durée de vie de vos chaussures de randonnée.

### **Quelles réparations mineures peut-on effectuer soi-même ?**

Certaines petites réparations peuvent être réalisées à la maison, permettant d'économiser du temps et de l'argent.

Par exemple, le remplacement des lacets usés est une opération simple mais efficace pour maintenir le confort et la sécurité. Pour les petits décollements de semelle, une colle spéciale chaussures peut faire l'affaire. Attention cependant à ne pas trop attendre : une réparation précoce évitera souvent des dommages plus importants.

Pour les coutures qui commencent à s'effilocher, un fil de nylon solide et une aiguille robuste peuvent suffire à renforcer la zone fragilisée. Cependant, pour des réparations plus complexes, il est toujours préférable de consulter un professionnel pour éviter d'aggraver le problème.

## À quelle fréquence faut-il inspecter ses chaussures de randonnée ?

Une inspection régulière de vos chaussures peut vous permettre de détecter les problèmes avant qu'ils ne deviennent critiques. Idéalement, examinez vos chaussures après chaque randonnée importante, ou au moins une fois par mois si vous les utilisez fréquemment.

Vérifiez l'état des semelles, des coutures, des œillets et de la tige.

Portez une attention particulière à l'usure de la semelle. Une étude réalisée par le Laboratoire de Biomécanique et Mécanique des Chocs a montré qu'une semelle usée à plus de 50% augmente significativement le risque de blessures et de glissades.

N'hésitez pas à faire ressemeler vos chaussures si nécessaire, c'est souvent moins coûteux que l'achat d'une nouvelle paire.

## Comment traiter les mauvaises odeurs dans ses chaussures de randonnée ?

Les mauvaises odeurs sont un problème courant, surtout après de longues randonnées.

Pour les combattre efficacement, commencez par un bon nettoyage et un séchage complet. Ensuite, saupoudrez l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude et laissez agir toute une nuit. Le bicarbonate absorbera les odeurs désagréables.

Pour un traitement plus naturel, vous pouvez utiliser des sachets de thé vert usagés et séchés.

Placez-les dans vos chaussures entre deux utilisations. Le thé vert possède des propriétés antibactériennes qui neutraliseront les odeurs. Une autre astuce consiste à utiliser des huiles essentielles : quelques gouttes de tea tree ou de lavande sur un morceau de tissu placé dans la chaussure peuvent faire des merveilles.

## Quand faut-il envisager de remplacer ses chaussures de randonnée ?

Même avec le meilleur entretien, toutes les chaussures ont une durée de vie limitée. En général, une paire de chaussures de randonnée de qualité peut durer entre 800 et 1200 km, selon l'utilisation et les conditions. Cependant, certains signes indiquent qu'il est temps de songer au remplacement :

- Usure prononcée de la semelle, particulièrement au niveau du talon et de l'avant-pied
- Perte de soutien et d'amorti, entraînant une fatigue accrue des pieds et des jambes
- Déformations importantes de la tige
- Déchirures ou trous dans le tissu ou le cuir
- Imperméabilité compromise malgré les traitements

*N'attendez pas que vos chaussures soient complètement hors d'usage pour les remplacer. Une paire usée peut compromettre votre sécurité sur les sentiers et augmenter le risque de blessures.*

## **Conclusion : un investissement pour des aventures durables**

Prendre soin de vos chaussures de randonnée n'est pas seulement une question d'économie, c'est aussi une façon de s'assurer confort et sécurité sur les sentiers.

En adoptant ces bonnes pratiques d'entretien, vous prolongerez significativement la durée de vie de vos chaussures tout en maintenant leurs performances optimales.

N'oubliez pas que chaque paire de chaussures est unique et peut nécessiter des soins spécifiques.

N'hésitez pas à consulter le guide d'entretien fourni par le fabricant ou à demander conseil à un professionnel en cas de doute. Avec ces astuces en tête, vous êtes maintenant prêt à prendre la route en toute confiance, sachant que vos fidèles compagnons de randonnée sont en parfait état pour vous accompagner dans vos prochaines aventures.

*Article tiré et adapté du site : [Mapetiterando.fr](http://Mapetiterando.fr)*