





2

AVOIR LES BONNES CHAUSSETTES POUR RANDONNER CONFORTABLEMENT





AVOIR LES BONNES CHAUSSETTES POUR RANDONNER CONFORTABLEMENT

3

- **Les chaussettes ont pour but :**
 - ❖ De protéger vos pieds des frottements
 - ❖ D'apporter un peu de confort
 - ❖ De garder vos pieds au sec
 - ❖ D'apporter de la chaleur
 - ❖ D'évacuer l'humidité
 - ❖ Qu'elles soient solides
 - ❖ Qu'elles sèchent vite
 - ❖ Qu'elles soient le moins odorantes possible

LES DIFFERENTS TYPES DE CHAUSSETTES



4



➤ **Les sous chaussettes :**

- ❖ Fines et légères
- ❖ Evacuent très bien la transpiration
- ❖ Limitent les frottements entre la peau et la paire de chaussettes extérieures



➤ **Les chaussettes classiques**

- ❖ Basses ou montantes
- ❖ Moyennement fines
- ❖ Elles évacuent facilement la transpiration



5

LES DIFFERENTS TYPES DE CHAUSSETTES

➤ Les chaussettes de randonnée épaisses :



- ❖ Montantes à très montantes
- ❖ Pour conditions froides
- ❖ Très confortables
- ❖ A porter avec des sous chaussettes

➤ Les chaussettes à membrane imper-respirante :



- ❖ A la fois imperméable et respirante
- ❖ Marques : SealSkinz / Verjari
- ❖ Pour ceux dont les chaussures ne sont pas imperméables (35 à 45€ la paire)



LES MATERIAUX ET CONSTRUCTIONS UTILISEES

6

➤ **La laine**

- ❖ Confortable et chaude même quand elle est mouillée
- ❖ Evacue moins bien la transpiration que les fibres synthétiques
- ❖ Rarement utilisée seule, souvent avec un peu de synthétique ce qui augmente sa durée de vie

➤ **La Soie**

- ❖ Confortable et léger
- ❖ Evacue très bien l'humidité
- ❖ Pas très durable
- ❖ Utilisée pour les sous-chaussettes



LES MATERIAUX ET CONSTRUCTIONS UTILISEES

➤ **Le coton**

- ❖ Le 100% coton pas recommandé pour les chaussettes de randonnée
- ❖ N'évacue pas la transpiration, sèche lentement (ampoules)
- ❖ Abrasif, refroidi les pieds

➤ **L'élasthanne**

- ❖ Un brin dans beaucoup de chaussettes pour permettre de garder leur forme et de ne pas se plisser (Lycra)



LES MATERIAUX ET CONSTRUCTIONS UTILISEES

8

➤ **Les matériaux synthétiques**

- ❖ Polyester, polyamide, polypropylène.
- ❖ Matériaux chauds même humides
- ❖ Evacue bien la transpiration
- ❖ Sèchent vite
- ❖ Durables

➤ **Deux paires de chaussettes (été / hiver)**

- ❖ Une pour évacuer la transpiration et sécher très rapidement par conditions chaudes (Coolmax)
- ❖ Une pour isoler du froid tout en évacuant la transpiration par conditions froides (Thermolite)



LES MATERIAUX ET CONSTRUCTIONS UTILISEES

9

➤ **La taille**

- ❖ Basse (socquettes) ou montantes
- ❖ Il faut que les chaussettes montent plus haut que le col de votre chaussures

➤ **Epaisseur**

- ❖ Chaussette épaisse = Confort + Chaleur

➤ **Bouclettes**

➤ **Chaussettes doubles**

- ❖ Deux chaussettes fines cousues ensemble

➤ **Renforts**

- ❖ Au talon, au niveau des orteils, à l'avant de la plante des pieds



LES MATERIAUX ET CONSTRUCTIONS UTILISEES

➤ **Pointure**

- ❖ Fourchettes de pointures : 36/38, 39/41, 42/44
- ❖ Essayer si possible, sinon pour 38,5 prendre 36/38

➤ **Antibactérien**

- ❖ Odeurs désagréable avec le synthétique
- ❖ Moins avec la laine
- ❖ Prendre des chaussettes avec traitement

➤ **Chaussettes spécifiques pour chaque pied**

➤ **Essayer vos chaussettes**

- ❖ Prix non négligeable
- ❖ Pas de plis, pas de zones qui ne sont pas en contact avec votre peau
- ❖ Attention au coutures, prendre coutures plates