

**En montagne, pour votre confort et votre sécurité, bien ajuster et lacer ses chaussures est indispensable. Pour être bien maintenu tout au long de la randonnée, en montée comme en descente.**

En effet, il ne suffit pas d'avoir les bonnes chaussures, il faut également s'assurer qu'elles sont correctement ajustées et lacées.

### **1/ COMMENCEZ PAR CALER VOTRE TALON AU FOND DE LA CHAUSSURE.**

Une fois votre pied glissé dans la chaussure, tapez quelques légers coups sur le sol pour bien caler votre talon au fond de la chaussure. Cela vous permettra de garder une zone de confort devant les orteils, pour qu'ils ne viennent pas appuyer à l'avant de la chaussure.

### **2/ AJUSTEZ LE SERRAGE DE LA PARTIE BASSE EN DÉMARRANT PAR LES ANNEAUX DE LAÇAGE.**



Il est très important de démarrer le laçage en partant du bas et non en tirant sur les bouts des lacets, comme on peut souvent le faire. Anneau par anneau, resserrez la chaussure en veillant bien à garder une certaine souplesse à l'intérieur.

Attention à ne pas trop serrer, au risque de couper la circulation du sang dans le pied. Il est très important de se sentir à l'aise dans ses chaussures. A vous de trouver l'ajustement qui vous correspond le mieux !

### **3/ DISSOCIEZ LE LAÇAGE DE LA PARTIE BASSE ET DE LA PARTIE HAUTE.**

Cela permet de bien ajuster le laçage à la forme de votre pied et d'apporter plus ou moins de liberté à votre cheville. Pour verrouiller ce premier serrage de la partie basse faites un premier nœud simple au niveau du coup de pied ou alors utilisez le bloqueur de vos chaussures si elles en possèdent un.

### **4/ SERREZ LA PARTIE HAUTE DE LA CHAUSSURE**

Croisez vos lacets de manière classique sur les crochets du bas.

Attention, pour les crochets du haut prenez les lacets non pas de bas en haut mais de haut en bas !

Cette astuce aura 2 avantages : le nœud du lacet se retrouvera plus bas et ne gênera pas lors de forts dénivelés. De plus, si le nœud de vos lacets devait se détendre un peu, vos lacets auraient plus de difficulté à sortir des crochets.

### **5/ ENFIN, NOUEZ VOS LACETS AVEC UN NOEUD PLUS EFFICACE QUE LE DOUBLE NOEUD.**

Commencez votre nœud comme si vous alliez faire un nœud classique mais avant de tirer sur les 2 boucles, repassez l'une des boucles à l'intérieur du nœud.

Ce nœud permettra à vos lacets de ne pas se desserrer tout seuls et il a l'avantage de rester très facile à défaire en fin de randonnée.



Avant d'entamer la descente, nous vous conseillons de re-lacer vos chaussures en les serrant un peu plus afin d'être sûr d'être bien maintenu, et afin d'éviter à votre pied de glisser vers l'avant de la chaussure.

**ATTENTION** : Avec des chaussures montantes équipées de crochets, il peut arriver que les crochets d'une chaussure se prennent dans les boucles des lacets de l'autre chaussure, en fonction de votre manière de marcher, du terrain etc.

Pour éviter toute chute, veillez à ce que vos crochets ne soient pas abîmés ou déformés, s'ils sont trop « ouverts » cela peut augmenter ce risque.