



CHECKLIST IMPRIMABLE

Acheter vos chaussons d'escalade sans vous tromper

Choisir ses chaussons d'escalade, c'est surtout trouver le bon compromis entre pratique, confort et précision réelle. Ce mémo vous aide à comparer vite, essayer juste et éviter l'achat trop technique ou trop serré.

Au sommaire

- 1 Les repères qui comptent vraiment
- 2 Quel chausson viser selon votre profil ?
- 3 Checklist d'essayage en magasin
- 4 Méthode simple pour acheter juste
- 5 Erreurs à éviter

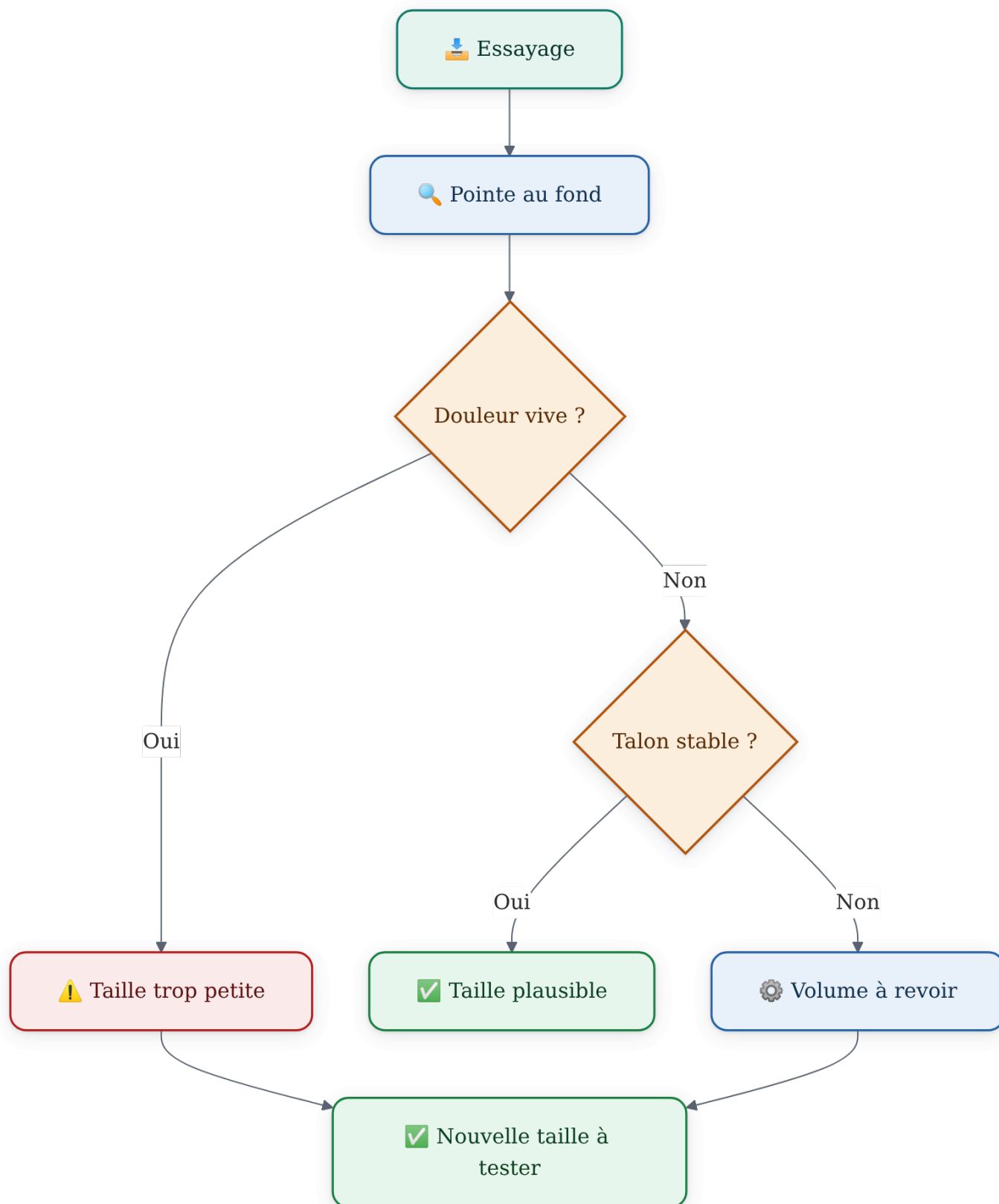
Les repères qui comptent vraiment

La pratique dominante passe avant tout : bloc, salle, voie ou grande voie ne demandent pas le même compromis.

La fermeture change l'usage au quotidien : velcro pour aller vite, lacets pour régler finement, ballerine pour la simplicité.

La forme du pied compte autant que le niveau : un bon volume évite les points de pression et les achats ratés.

La bonne taille n'est pas la taille la plus petite : un chausson trop serré peut dégrader l'appui et ralentir la progression.



INFOGRAPHIE Schéma de vérification de la taille d'un chausson d'escalade

CHAUSSONS D'ESCALADE

LES 4 CRITÈRES ESSENTIELS POUR BIEN CHOISIR

Le bon chausson, c'est l'équilibre entre performance, confort et adaptation à votre pratique.

À RETENIR

- ✓ Chaque critère influence vos sensations et votre progression.
- ✓ Il n'existe pas de chausson parfait, mais le bon choix pour votre pratique.
- ✓ Testez plusieurs modèles et fiez-vous à vos sensations !

CONSEIL BONUS

Essayez vos chaussons en fin de journée : vos pieds sont légèrement plus gonflés, comme pendant l'effort.

	CRITÈRES	EFFET	À VISER										
1	 FORME ET ASYMÉTRIE	 Précision sur petites prises, tolérance sur la durée.	Asymétrie modérée pour débuter, plus marquée pour grimpe technique.	 ASYMÉTRIE MODÉRÉE Polyvalence et confort	 ASYMÉTRIE MARQUÉE Précision maximale								
2	 RIGIDITÉ	 Soutien de l'avant-pied et sensation sous les orteils.	Plus rigide pour la voie, plus souple pour le bloc et le ressenti.	 PLUS RIGIDE Idéal pour la voie	 PLUS SOUPLE Idéal pour le bloc et le ressenti								
3	 MATIÈRE	 Maintien du volume et évolution du chaussant.	Cuir pour plus d'adaptation, synthétique pour un volume plus stable.	 CUIR Plus d'adaptation au pied avec le temps	 SYNTHÉTIQUE Volume stable dans le temps								
4	 FERMETURE	 Ajustement et vitesse d'enfilage.	Velcro pour la simplicité, lacets pour le réglage fin, ballerine pour l'usage rapide.	 VELCRO Simplicité et rapidité	 LACETS Réglage fin et précis	 BALLERINE Enfilage express et pratique							
 RAPPEL IMPORTANT : La pointure idéale dépend de votre niveau, de votre pratique et de votre morphologie. En général, on choisit entre la pointure street et -0,5 à -2 tailles selon la performance recherchée et le confort souhaité.			RÉFÉRENCE POINTURE (INDICATIVE) <table><tr><th>DÉBUTANT</th><th>INTERMÉDIAIRE</th><th>AVANCÉ</th><th>EXPERT</th></tr><tr><td>-0,5 à -1 taille</td><td>-1 à -1,5 taille</td><td>-1,5 à -2 tailles</td><td>-2 et + tailles</td></tr></table>			DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT	-0,5 à -1 taille	-1 à -1,5 taille	-1,5 à -2 tailles	-2 et + tailles
DÉBUTANT	INTERMÉDIAIRE	AVANCÉ	EXPERT										
-0,5 à -1 taille	-1 à -1,5 taille	-1,5 à -2 tailles	-2 et + tailles										

INFOGRAPHIE Infographie des critères de choix des chaussons d'escalade selon la pratique

 Pratique réelle

 Niveau et fréquence

 Forme et volume

 Fermeture

 Rigidité

 Modèle cohérent

Quel chausson viser selon votre profil ?

Profil	À privilégier
Débuter en salle	Un chausson confortable, une fermeture simple et une forme peu agressive
Bloc régulier	Plus de souplesse, une pointe précise et un talon stable
Voie ou grande voie	Du soutien, du confort durable et un réglage fin
Pied large ou pied fin	Un volume cohérent avec votre morphologie, après essayage attentif

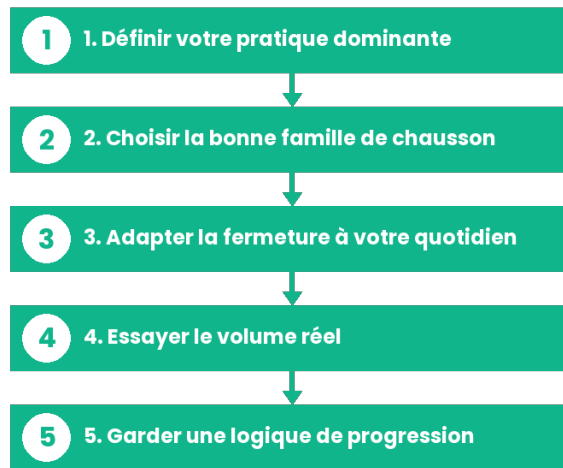
Checklist d'essayage en magasin

- ☐ **Vérifier votre pratique principale**
Choisissez d'abord pour vos séances les plus fréquentes, pas pour le modèle le plus extrême.
- ☐ **Contrôler le volume du talon**
Le talon doit tenir sans flotter ni comprimer inutilement.
- ☐ **Tester la pointe sur de petites prises imaginaires**
La précision doit rester utilisable, pas seulement impressionnante.
- ☐ **Comparer la fermeture à votre usage**
Velcro pour la rapidité, lacets pour le réglage, ballerine pour l'enfilage rapide.
- ☐ **Évaluer le confort en position debout et en flexion**
Le chausson doit rester cohérent au-delà de la simple sensation d'achat.
- ☐ **Observer la forme de votre pied**
Pied large, pied fin, longueur et volume doivent rester compatibles avec la coupe.
- ☐ **Refuser l'idée du plus petit possible**
Le bon chausson est celui qui sert votre grimpe, pas celui qui écrase le pied.

! Erreur fréquente : confondre serrage et performance

Un chausson trop agressif ou trop petit peut donner une impression de précision, mais il finit souvent par gêner l'appui, fatiguer le pied et ralentir la progression. Mieux vaut un modèle cohérent avec votre pratique qu'un modèle extrême porté par intermittence.

Méthode simple pour acheter juste



1 **1. Définir votre pratique dominante**

Commencez par le terrain que vous grimpez le plus souvent : c'est lui qui doit guider le compromis.

2 **2. Choisir la bonne famille de chausson**

Plus souple pour le bloc et la sensation, plus soutenu pour la voie ou les séances longues.

3 **3. Adapter la fermeture à votre quotidien**

Prenez un système qui correspond à votre rythme d'enfilage et à votre besoin de réglage.

4 **4. Essayer le volume réel**

Vérifiez la pointe, le talon et les points de pression avant de valider le modèle.

5 **5. Garder une logique de progression**

Pour la majorité des séances, privilégiez le chausson le plus cohérent et durable, pas le plus spectaculaire.

Erreurs à éviter

Évitez de choisir uniquement à la marque, à la couleur ou à la cotation affichée. Évitez aussi de prendre un modèle très technique si votre pratique est surtout en salle, ou un modèle trop rigide si vous cherchez de la sensibilité en bloc. Le meilleur achat est celui que vous pourrez porter et utiliser souvent, sans compensation permanente.

Les tailles et les volumes varient selon les marques : l'essayage reste indispensable avant l'achat.