

DE QUOI SONT LES PIEDS ?

par Monique Hennequin

Mémento à l'usage des stagiaires de la semaine d'initiation au ski de randonnée de Février 2020 : L'OBJET DE SOINS ATTENTIFS ET ATTENTIONNES !

Autrefois, on n'avait qu'une seule paire de chaussures en bon cuir avec semelle Vibram pour toutes les activités de montagne, alpinisme et escalade, ski de piste, et ski de randonnée. En ski, des planches en frêne ou en hickory, elles étaient fixées dans des étriers à l'avant, un câble passait derrière le talon et était maintenu latéralement par 2 crochets qu'il suffisait de "déclipper" pour en faire des skis de rando, si l'on ajoutait des peaux de phoque, des petits morceaux cousus tenues tant bien que mal par des sangles. Dès que l'on maîtrisait les conversions, le dérapage latéral, et le stem, virage aval par transport de poids, idéal dans les mauvaises neiges, on pouvait se lancer hors-piste. Mais le débattement du talon n'était que de quelques centimètres, limitant la longueur des pas, et l'on forçait toujours en soulevant le talon dans la chaussure : ampoules inéluctables, d'autant plus que les chaussettes, en laine toujours mouillée malgré les guêtres, souvent tricotées main avec nœuds et coutures, aggravaient le frottement. Chacun avait ses recettes, serrer les dents, percer les ampoules avec une aiguille à coudre, 2 trous pour bien les vider, en y laissant parfois un fil pour entretenir les orifices, désinfection, pansement qui ne tenait pas, et dans certains raids "à la dure" (granges à claire-voie, refuges non gardés, la tente étant un luxe bien lourd), on en arrivait à garder les chaussures dans le duvet et parfois même aux pieds, pour ne pas avoir à affronter le supplice d'enfiler des chaussures transformées en bloc de glace ! La première heure chaque matin consistait à chauffer les ampoules et les chaussures en marchant, et les ampoules, qui avaient "creusées", mettaient parfois plus d'un mois à cicatriser au retour.

Et voilà qu'a été commercialisé l'ELASTOPLASTE, bande de tissu élastique et bien collante, qui permettait de bien maintenir les pansements, pouvait avoir de nombreuses utilisations, épilatoire, contention des entorses, maintien des peaux, et surtout, un rôle de prévention : on en collait plusieurs épaisseurs avant le départ, et même si on était obligé de

percer une ampoule à travers l'Elastoplaste, on n'avait plus de vraie plaie ...

Le MATERIEL a fait aussi d'énormes progrès, meilleurs skis, fixations avec sécurité mais encore petit débattement, puis fixations à plaque, plutôt lourdes, et enfin celles à insert. Quant aux chaussures, il y avait eu des chaussures avec chaussons, et puis enfin les "coques plastiques", un gros progrès pour la descente, l'imperméabilité (hors transpiration !), mais leur rigidité sont un inconvénient pour la montée, et les ampoules n'ont pas totalement disparu, il y a toujours des endroits qui frottent, des rivets mal placés, des malléoles et surtout des tibias trop saillants ; on a commencé par essayer de les protéger par le fameux Elastoplaste, des bouts de mousse ou de "karrimat" judicieusement posés, puis sont apparus des protège-tibias en gel de la marque "Epitact", chers à l'achat mais éternellement réutilisables. Il suffit de les laver au savon antiseptique, et bien les sécher... J'ai les même depuis 2008, je les maintiens avec de l'Elastoplaste qui supporte très bien les douches. Tous les magasins de ski en ont maintenant commercialisé, il y a même des chaussettes tout équipées, que je ne conseille pas ! Tout le monde n'a pas ce problème de tibia saillant, ou d'angle aigu entre le pied et la jambe... On peut régler l'obliquité de certaines chaussures et bien doser le serrage des crochets du haut. Quand on arrive au stade de périostite, la douleur devient intolérable. A signaler aussi la possibilité d'acheter des chaussons thermoformés, mais vous aurez sans doute du matériel de location, ou d'occasion, ou prêté, et essayer ses chaussures dans son salon ou son jardin ne suffit pas.

Je ne parlerai pas de tous les problèmes de pieds possibles, les hallux valgus, les mycoses, les aponévrosites plantaires, les névromes de Morton, les crampes de la voûte plantaire, les gelures, les engelures...

Et voici mes **CONSEILS** pour votre premier contact avec la rando :

- au lever, installez votre DVA sur la première couche de vos habits,
- puis rendez-vous au petit-déjeuner, peut-être après avoir mis les peaux sur vos skis, un coup de main à prendre pour le faire rapidement sans pli !
- Ne pas se contenter d'une vague tartine et d'un demi-bol de thé tiède...
- Mettre des chaussettes propres, sèches et bien adaptées (pas de pli)
- et essayer de vous chauffer, soit dans le chausson, puis la chaussure, ou bien directement dans les deux ensemble, cela dépend des modèles,
- et régler le serrage des crochets, faible pour le haut. Bien sûr vérifier que vous êtes en position de montée.

Si la neige est à la porte du chalet, la chance, vous participerez vite au test des DVA en ayant bien compris comment ils fonctionnaient, et vous suivrez la trace de votre RES, sûrement facile au début, mais si vous vous sentez essoufflé, il ne faut pas hésiter à ralentir, il y a un CORES derrière vous... Il faut réussir à prendre son

rythme. Et si vous commencez à ressentir quelque douleur, le signaler immédiatement, pour retendre une chaussette, modifier la languette, coller un bout d'Elastoplaste, desserrer ou resserrer un crochet. Tout le confort du stage peut se jouer dans la première heure. Ensuite viendra la première conversion vers l'amont, et un bon moment plus tard, la griserie des virages en poudreuse légère.

La pharmacie des petits maux est personnelle.

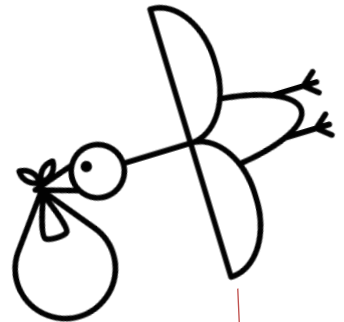
- Prévoir un rouleau d'Elastoplaste de 5 cm, à acheter en pharmacie ou maintenant, dans toutes les grandes surfaces,
- de même que les Compeed ou autre marque, ces pansements spéciaux contre les ampoules, qui leur permettent de cicatriser sans qu'on les voit !!,
- et des compresses désinfectantes à maintenir aussi avec de l'Elasto...

Vous voilà paré.

Votre stage se déroulera sûrement sans aucune douleur, mais mieux vaut prévenir que d'avoir à guérir. Bonne semaine.



*Adélie est née
le 11 octobre 2019*



*Camille & Charles
ont hâte de vous présenter ce
nouveau bébé Gums lors d'un
traditionnel rendez-vous
dominical...*