

Comment se chauffer cet hiver ?

On se demande souvent comment se chauffer en hiver. C'est une excellente question. Avant d'y répondre, un bref rappel que les chaussures typiquement conçues pour l'hiver n'ont pas toujours existées. En fait, cela fait seulement quelques années qu'on retrouve des modèles typiquement conçus pour notre hiver.

Jadis, il y a presque de 30 ans... on (je) courait avec nos chaussures de type « traditionnelles » en mettant 2 paires de bas. Je me rappelle encore au début du club de course de Montmagny (CCM) on me demandait quoi porter, et je leur répondait: « rien de spécial, juste mettre une 2e paire de bas si on a froid ou des bas plus chaud! »

Puis sont arrivés les chaussures « Salomon...les Speedcross » (qui sont en réalité des chaussures de course en sentier munis de bon crampons. *Tout le monde* en a eu une paire! Les gens voyais ça comme une révolution.



On a vu la membrane de Gore-Tex (ou autre marque) arriver. Une membrane respirante qui nous garde les pieds au sec et coupe le vent. Inséré dans une chaussure « normale », vous augmentiez considérablement le confort au froid et au vent. Moi je 'lai choisi dans une chaussure de type « traditionnelle » me permettant de faire plusieurs activités autre que la course avec.

Il y a 3 ans, l'hiver s'annonçait difficile, avec neige, pluie... Je n'avais jamais couru avec des semelles à crampons qu'on met par dessus notre soulier. Je savais que cet hiver-là, on aurait des période de verglas. Je me suis procuré LA TOTALE. Des véritables « sloues anti-dérap avec des sling ». Un modèle avec membrane Gore-tex et multi crampons pré-installés. (les « slings » ou élastiques, je les ai posés moi-même!)



Je ne les utilise qu'en cas de force majeure, i.e. lorsque la chaussée est verglacée ou neige dure au sol. 195\$??? Oui, mais au rythme d'utilisation, 10 fois par année, je vais les avoir pendant 10 ans! C'est un excellent 20\$ investi annuellement. Sacrifiez 3 cafés Starbuck\$ pendant l'année.

Pour les solutions de type « économique », vous pouvez sacrifier une paire d'espadrille, dont la semelle est assez épaisse ou avec crampons larges et prononcés afin d'y insérer quelques crampons.



Voici 2 types, le premier est un crampons mordant, auto-vissant mais qui nécessite un outils. Certaines boutique offre le service de pose. On peut s'attendre à 2 @ 3 \$ / crampons. Ce n'est pas nécessaire d'en poser partout comme sur mes espadrilles tout inclus. Moi J'ai opté pour 5 crampons, 2 intérieur avant et 3 extérieur avant. Vous pouvez faire toute combinaison que vous trouverez adéquate pour votre type de course.



La 2e option encore plus économique est celle des vis à métal tête hexagonale. On parle de 3\$ pour la boîte de 100. Pré-percez avec une mèche puis, insérez avec une clé (le tournevis fait mais je l'ai trouvé moins efficace). Il offre moins de mordant mais plus de surface de contact.

DANS LES 2 CAS, ÉVITER DE MARCHER SUR LES PLANCHER OU FAIRE DES COMMISSIONS AU CENTRE COMMERCIAL. Vos pieds vont partir et glisser.

Pour courir l'hiver, vous avez plusieurs possibilités, à vous de choisir et décider si vous désirez investir ou non. J'ai une vaste gamme de possibilité, parce que je m'en sers régulièrement. J'adore la membrane de type Gore-Tex , pour avoir les pieds au chaud et protégé du vent. Crampons en acier vous donne une adhérence dans des conditions difficile. Faites-vos choix!

