

A2.21.1 Les indispensables pour débuter la randonnée



Pour bien commencer la **randonnée**, il faut choisir un bon **équipement**. Une gourde filtrante permet de boire en **sécurité** sans porter trop d'eau. Les **bâtons de marche**, *lesquels* aident à garder l'équilibre, protègent aussi les articulations. Des vêtements techniques sèchent vite et réduisent les odeurs. Enfin, des chaussures de randonnée solides, avec des semelles robustes, aident beaucoup lors des longues sorties.



1. Quel équipement permet de boire de l'eau en toute sécurité sans transporter beaucoup d'eau ?
 - a. Une gourde filtrante
 - b. Une lampe frontale
 - c. Un casque de vélo
 - d. Une tente légère
2. Pourquoi utilise-t-on des bâtons de marche ?
 - a. Ils font sécher les vêtements plus vite
 - b. Ils remplacent les chaussures de randonnée
 - c. Ils aident à l'équilibre et réduisent la pression sur les articulations
 - d. Ils servent à filtrer l'eau

1-a 2-c