

A2.21.1 Les indispensables pour débiter la randonnée

Les indispensables pour débiter 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.



*To get started with **hiking**, you need to choose good **equipment**. A filter water bottle makes it possible to drink **safely** without carrying too much water. **Hiking poles**, which help you keep your balance, also protect your joints. Technical clothing dries quickly and reduces odors. Finally, sturdy hiking shoes, with robust soles, help a lot on long outings.*

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

1-d 2-d