

A2.21.1 Les indispensables pour débuter la randonnée

Gli indispensabili per iniziare il trekking



Pour bien commencer la **randonnée**, il faut un bon **équipement**. Une gourde filtrante permet de boire en sécurité, et des **bâtons de marche** aident à garder l'équilibre. Des vêtements techniques peuvent **sécher rapidement** après la pluie. Un sac pratique sert à transporter les affaires. Enfin, des **chaussures de randonnée** solides protègent les pieds pour les longues sorties.



*Per iniziare bene con l'**escursionismo**, serve una buona **attrezzatura**. Una borraccia filtrante permette di bere in sicurezza e dei **bastoni da trekking** aiutano a mantenere l'equilibrio. L'abbigliamento tecnico può **asciugare rapidamente** dopo la pioggia. Uno zaino pratico serve a trasportare le cose. Infine, delle **scarpe da trekking** robuste proteggono i piedi durante le uscite più lunghe.*

1. Pourquoi une gourde filtrante est-elle utile pendant une randonnée ?
 - a. Pour marcher plus vite sur les rochers
 - b. Pour boire de l'eau en sécurité sans porter beaucoup d'eau
 - c. Pour réparer les chaussures en route
 - d. Pour cuisiner un repas chaud
2. Quel est le principal avantage des bâtons de marche ?
 - a. Ils permettent de filtrer l'eau de rivière
 - b. Ils aident à l'équilibre et diminuent la pression sur les articulations
 - c. Ils servent surtout à sécher les vêtements
 - d. Ils remplacent le sac de randonnée
3. Quel équipement est placé en numéro un dans la liste ?
 - a. Un sac de randonnée
 - b. De bonnes chaussures de randonnée
 - c. Des vêtements en laine de mérinos
 - d. Une gourde filtrante

1-b 2-b 3-b