

A2.21.1 Les indispensables pour débuter la randonnée

Os essenciais para começar a caminhada



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.



Para começar bem a caminhada, é preciso escolher um bom equipamento. Uma garrafa filtrante permite beber com segurança sem carregar água demais. Os bastões de caminhada, os quais ajudam a manter o equilíbrio, também protegem as articulações. Roupas técnicas secam rápido e reduzem os odores. Por fim, calçados de caminhada resistentes, com solas robustas, ajudam muito durante as saídas longas.

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

1-b 2-c