

T'es sportif?



Topic 37

"A propos des randonnées en montagne"

L'Union des consommateurs de Rambouillet communique.

"Avec l'été, de nombreux vacanciers vont (re)découvrir la randonnée en altitude. Rappels et conseils avant de se lancer sur les pentes.

Respecter son environnement – Les espaces traversés sont communaux ou privés et souvent exploités par des agriculteurs. De fait, il faut refermer les barrières derrière soi et rester sur les sentiers balisés. Les fleurs sont à regarder sans les cueillir et les déchets à redescendre avec soi!

S'informer avant de partir – En montagne, le temps change rapidement et les conditions constatées dans la vallée ne sont pas forcément celles en altitude. Avant le départ, consulter la météo s'impose. Le risque principal restant l'orage: s'il survient s'éloigner de tout objet métallique pointu, garder une distance de 2 ou 3 mètres entre les marcheurs; en cas d'arrêt, s'isoler du sol en s'asseyant sur son sac à dos. De manière générale, la montagne doit être abordée avec prudence et humilité.

Préparer son itinéraire – Il est préférable de choisir sa balade à partir d'une carte à l'échelle 1/25 000e ou 1/50 000e (IGN, topoguides de la Fédération française de randonnées pédestres...). Et ce n'est pas tant la distance qui importe. Ainsi en une heure, un randonneur moyen grimpe un dénivelé de 300m et descend 500m.

Prévoir un équipement – S'équiper de chaussures de marche ou mixtes (mi-randonnée, mi-sport); les chaussettes coton/synthétique sont à privilégier. Dans le sac à dos, ne pas oublier de glisser une laine polaire, un vêtement de pluie, une crème solaire, des lunettes de soleil et un chapeau. Prévoir aussi une gourde - au moins un litre par personne et par jour - et des aliments énergétiques (barres de céréales, fruits secs...). Enfin, il est recommandé d'emporter une trousse à pharmacie.

UFC – Que Choisir (Union des Consommateurs de Rambouillet et environs). 7 avenue Foch, 78120 Rambouillet. Permanences: 2e et 4e samedis du mois, de 9h à 11h.

Les Nouvelles de Rambouillet



vocabulaire

une laine polaire

a polar fleece

balisé

marked out



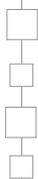
Question 37a

Complétez les phrases avec les informations données dans le texte et exprimez-les chaque fois dans vos propres mots.

Rappels et conseils

1 Pour sauvegarder son environnement:

Il est important que le touriste respecte la montagne, qu'il...



2 Informations à prendre avant le départ et conseils à suivre en montagne:

Informez-vous avant de partir, souvenez-vous que...

3 Préparation de l'itinéraire et de l'équipement:

Le randonneur avisé choisira sa balade à partir d'une carte à échelle et il étudiera le relief aussi bien que la distance. Il...



Question 37b

Les mots suivants sont utilisés dans le texte. A vous de compléter la grille avec des mots de la même famille.

	Nom	Verbe	Adjectif
1	le conseil	conseiller	conseillé
2		respecter	
3		fermer	
4		éloigner	
5		aborder	
6	l'humilité		
7		importer	
8			pluvieux
9		privilégier	
10			préférable