

# QUIZZ 6 UTILISATION DES BÂTONS DE RANDONNÉE

<b>"Fake news" ou vérités ?(cochez la bonne case) Les bâtons ...</b>	<b>VRAI</b>	<b>FAUX</b>
renforcent l'équilibre et la stabilité		
régulent le rythme de marche et la respiration		
jouent le rôle d'amortisseurs pour les genoux		
peuvent servir à "asticoter le randonneur" qui ne marche pas assez vite devant vous		
font travailler la partie haute du corps (pectoraux, bras, épaules)		
diminuent de 25 % l'impact de la charge du sac à dos sur les articulations,		
permettent de repousser des branches ou un animal		
permettent de marcher très voûté en réduisant la cage thoracique		
augmentent le contrôle et la confiance dans les descentes, évitent les chutes		
facilitent le franchissement d'obstacles (rocher, ruisseau), passages glissants (neige)		
réduisent le gonflement des doigts		
peuvent servir à tester l'épaisseur de la neige ou la profondeur de la boue		
permettent de marcher moins vite pour un effort plus important		
aident en montée, en soulageant les quadriceps et en utilisant les bras		
peuvent servir de levier pour déplacer un tronc d'arbre en travers du chemin		