

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