

EXAMEN DE CONNAISSANCES

5^{IÈME} SECONDAIRE

ESMSA

/38pts

%

NOM : _____ ENTRAÎNEUR : _____

**1. Au niveau technique, on vous a proposé 5 emphases.
Lequel est manquant?**

/2pts

- a. Planté du bâton
- b. Poids sur le ski extérieur
- c. _____
- d. Équilibre dynamique
- e. Utilisation de toutes les articulations

2. Nomme les 5 nutriments.

/10pts

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

2. Qu'est-ce qui arrive 1 heure après avoir pris une boisson énergétique?

/3pts

3. Les boissons énergétiques contiennent du sucre, de la caféine et de la taurine. Identifier les effets de ces molécules cités dans le vidéo.

/3pts

- a. Bonne humeur
- b. Augmentation du rythme cardiaque néfaste pour la santé
- c. Baisse de la qualité du sommeil
- d. Augmentation des performances sportives
- e. Altération de la santé

4. Nomme 1 effet néfaste des boissons énergisantes.

/2pts

5. Selon certaines études, un mélange d'alcool et de boissons énergisantes pourraient procurer un état d'éveil sans conséquence sur l'organisme.

/2pts

- a. Vrai
- b. Faux

6. Concernant la préparation à un événement sportif comme un examen au ski-études ou une compétition durant le week-end, donne 1 chose à faire en fonction des aspects suivants (utilise le verso au besoin) :

/10pts

La préparation spécifique : _____

L'entraînement des jours précédents : _____

Hygiène de vie : _____

Gérer le stress : _____

La récupération : _____

7. Que type de lésion le vapotage peut entraîner?

/2pts

8. À compléter.

/4pts

Les enfants et les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de la nicotine, car elle peut altérer le développement de leur _____ et affecter leur mémoire et leur concentration. De plus, les enfants et les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition plus _____ que les adultes et plus rapidement.

