

EXAMEN DE CONNAISSANCES

2^{ÈME} SECONDAIRE

ESMSA

/45 pts

%

Nom : _____ Entraîneur : _____

1. À compléter :

- a. Quel est la répartition du poids en % de la position-équilibre ? /2 pts

- b. Quelle articulation manque-t-il pour une bonne rotation du bas du corps ? : Chevilles, genoux et _____ /2 pts
- c. Quel mouvement de rotation pourrait être utilisé dans le parc, pendant un boardslide ? _____ /2 pts
- d. Pourquoi il faut s'assurer qu'il y a de la pression sur la planche pendant le virage ? _____ /2 pts
- e. OUI ou NON ! Est-ce que l'angle de mise à carre sera plus élevé dans une piste experte ? _____ /2 pts

2. À compléter :

/2 pts

Je me prépare à initier un virage, est ce que je dois INCLINER ou ANGULER avant? _____

3. À compléter :

/6 pts

- a. Le _____ se travaille en même temps que la coordination
- b. Le Dosage de _____ me permet de reproduire une forme de virage plus grand ou plus petit.

c. La conduite _____ combine des mouvements pour effectuer des virages glissés et coupés.

4. À compléter :

/2 pts

Une déshydratation imperceptible de 1 % du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de _____%

5. Dans la vidéo sur l'importance du déjeuner :

a. On mentionne le lait, le yaourt, les œufs et les fromages. Quel le type de molécule recherchons-nous dans ces aliments?

/2 pts

b. Qu'est-ce qu'il y a d'intéressant dans les fruits, autre que le sucre? _____

/2 pts

c. Donne un exemple d'aliment qui est un carburant que tu prendre le matin? _____

/2 pts

6. Les aliments gras se digèrent lentement et donc diminuent les performances sur neige puisque le corps est occupé à digérer. Nomme 1 aliment à éviter pour ton dîner ? _____

/2 pts

7. Les boissons gazeuses et énergétiques sont remplies de sucre et ont un effet excitant après l'ingestion. Par contre, leur assimilation provoque une baisse de sucre dans le sang qui s'accompagne d'une baisse d'énergie. Les boissons énergétiques contiennent aussi des molécules à conséquences négatives à moyen et long terme. Les jus de fruits contiennent des vitamines mais aussi beaucoup de sucres. Nomme une boisson à éviter pour ton dîner ? _____.

/2 pts

8. Quelle cambrure est la plus performante pour ce terrain ?

/ 6 pts

La crête : _____

Sous-bois : _____

Rail : _____

Jump : _____

Half-Pipe : _____

9. Explique moi le board Twin ? (sidecut, emplacement des insert, nose tail, type de terrain)

/5 pts

10. Le vapotage avec de la nicotine peut altérer le développement du _____ chez les adolescents.

/2 pts

11. En général, au Canada, la Loi sur le tabac et les produits du vapotage interdit de vendre ou de donner des produits de vapotage aux personnes de moins de _____

/2 pts



