

# EXAMEN DE CONNAISSANCES

3<sup>IÈME</sup> SECONDAIRE

**ESMSA**

/35 pts

%

NOM : \_\_\_\_\_ ENTRAÎNEUR : \_\_\_\_\_

## 1. Compléter.

En fonction de l'objectif visé, soit d'augmenter la vitesse, de la maintenir ou de la diminuer, le skieur doit le meilleur courbe possible. Conséquemment, le skieur adaptera sa courbe en fonction du \_\_\_\_\_.

/2 pts

La forme de la habiletés de

\_\_\_\_\_ courbe doit aussi permettre d'appliquer les techniques. Leur amélioration implique parfois travailler la forme de la courbe dans un premier temps. Par exemple, allonger la première partie de la courbe peut aider le skieur à s'équilibrer durant la transition.

## 2. Compléter.

Si on \_\_\_\_\_ son centre de gravité ou si on élargit sa trace, on augmente la stabilité, mais on diminue la mobilité.

/2 pts

## 3. Compléter.

**Le poids sur \_\_\_\_\_ est essentiel pour avoir de l'équilibre latéral, une base de support solide et un bon parallélisme.**

/2 pts

## 4. Définir.

Mouvements

latéraux : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

/3 pts

Mouvements

rotatifs : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

/3 pts

5. À l'aide d'une flèche, associer phase avec la bonne définition.

/3 pts

Phase 1

**Établir la plate-forme et  
l'alignement**

Les carres augmentent grâce à  
l'inclinaison qui augmente.

Les segments restent grands et alignés.

Phase 2

**Pression et conduite**

On angule.

Phase 3

**Diminuer l'angle des carres**

On change de carre, on plante  
le bâton et on se réajuste au  
niveau de l'équilibre.

**6. Pourquoi les aliments gras, comme la poutine, diminue les performances ?**

/2 pts

---

---

**7. Les aliments transformés sont remplis de sel et souvent de sucre. Donc, ils sont à éviter. Donne un exemple :**

/2 pts

---

**8. QUELLE MOLECULE A POUR EFFET DE NOUS DONNER BEAUCOUP DE CHALEUR ?**

/2 pts

- a. LE GLUCIDES
- b. LES BOISSONS CHAUDES
- c. LES PROTEINES
- d. LES VITAMINES

**9. LORSQUE L'ON A FROID, NOUS PERDONS BEAUCOUP MOINS D'EAU ?**

/2 pts

- a. VRAI
- b. FAUX

**10. DONNE UNE METHODE SIMPLE POUR FAIRE DE SYNCHRO.**

/8 pts

---

---

---

---

---

---

---

**11. Ceux et celles qui utilisent la cigarette électronique ont statistiquement :**

/2 pts

- a. Une bonne santé mentale.
- b. Une santé mentale dans la moyenne.
- c. Une moins bonne santé mentale.

**12. La cigarette électronique est une porte d'entrée pour la cigarette?**

/2 pts

- a. Vrai
- b. Faux

