

DOCUMENT DE CONNAISSANCES

1^E SECONDAIRE



LA TECHNIQUE EN SKI

D'abord, tu dois comprendre ces 2 concepts :

- Centre de masse : Correspond à peu près au nombril.
- Base de support : C'est l'espace entre tes deux skis. Si tu skies avec une trace étroite, par exemple, ta base de support est plus petite.

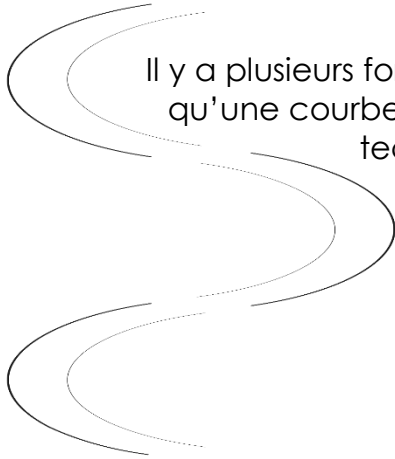
Les composantes pour être performant et se sentir bien sur ses skis

1. Flexion des chevilles et contact avec le devant de la botte : Le skieur doit plier ses chevilles sans que les talons se soulèvent dans la botte. Pour bien le sentir, il suffit de lever les orteils en pliant la cheville.
2. Se sentir solide et en équilibre sur ses skis : Un des objectifs les plus importants est d'être en équilibre presque à 100% du temps. Imagine que tu tentes de demeurer debout et en équilibre si un joueur de football de plaque ! Quelle position devrais-tu adopter ?
3. Pour un maximum d'efficacité, tu dois utiliser toutes les articulations en les fléchissant adéquatement: chevilles, genoux, hanches et épaules.
4. La largeur de la trace est importante pour demeurer en équilibre. Pense encore une fois au joueur de football qui te plaque...
5. Il est primordial de commencer à utiliser le planter du bâton pour plusieurs raisons, dont le synchronisme, que tu apprendras cette année et durant tes années au ski-études.
6. Pour demeurer en équilibre, tu dois te réajuster constamment puisque la surface de neige sur laquelle tu skis n'est pas constante. Entre autres, tu dois bouger verticalement et dans l'axe avant-arrière. Ces mouvements sont appelés : Plans de déplacement.

2 plans de déplacement

1. **Mouvements avant-arrière** – Utilisation des articulations et des muscles pour faire les ajustements nécessaires dans l'axe horizontal au-dessus d'une plateforme stable.
2. **Mouvements verticaux** – Mouvements d'extension et de flexion dans l'axe vertical en utilisant toutes les articulations.

Forme de la courbe en ski libre



Il y a plusieurs formes de courbe. Pour le moment tu dois retenir qu'une courbe ronde va t'aider à appliquer une meilleure technique par opposition à trace en « Z ».

L'HYDRATATION



1. Lorsqu'on pratique une activité sportive, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau en transpirant beaucoup.
2. Une déshydratation imperceptible de 1 % du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de 10 %
3. Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de [tendinites](#), [crampes](#), [fatigue](#), [hyperthermie](#), [troubles digestifs](#), diminution de la performance.
4. L'eau est indispensable à tout effort physique
5. La perte d'eau pendant un effort peut être rapide
6. Une bonne hydratation permet une meilleure récupération.
7. L'hydratation doit être suffisante : tout au long de la journée avant et après l'effort, et bien entendu au cours de l'effort.

S'hydrater avant pendant et après l'effort : Ne pas attendre d'avoir soif pour boire, surtout lorsqu'il fait chaud.

Avant l'effort : Boire de l'eau plate le plus souvent 2 heures avant l'effort.

Pendant l'effort : Boire de l'eau par petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes.

Après l'effort: Compenser les pertes d'eau en buvant de l'eau.

Vent, temps froid ou chaud: Boire davantage en altitude, quand il fait froid ou chaud pour un effort équivalent.

NUTRITION

[Capsule guide alimentaire canadien](#)

L'importance du déjeuner

[MANGER LE MATIN](#)

QUOI MANGER AU DÉJEUNER ?



Les aliments suivants peuvent être consommés au cours du petit déjeuner et permettent une limitation du petit creux de la fin de matinée : Produits laitiers ou lait, fromage blanc ou yaourt, fruit ou jus de fruit, une tranche de jambon, chocolat, pain ou céréales, matières grasses comme le beurre ou la margarine.

Un produit laitier (protéines) : Lait, yaourt ou du fromage.

Un fruit ou un jus de fruits (vitamines) : Un fruit contient davantage de fibres, véritables ralentisseurs de l'absorption du sucre, qu'un jus de fruit. Consommer de préférence les oranges, pamplemousses ou kiwis.

Des glucides (énergie) : Manger du pain, (complet, aux céréales..), des biscottes ou des céréales. Éviter les barres de céréales, les céréales très sucrées, le miel, la confiture....

QUOI CHOISIR COMME EQUIPEMENT?



Il est important d'avoir un équipement adéquat pour maximiser nos performances et notre plaisir. Trop souvent, il m'arrive d'enseigner à des skieurs qui se retrouvent, malgré leur talent, limités par leurs skis. Mais comment s'y retrouver dans les boutiques devant tant de différents modèles! Je vous présente donc ici un petit guide compréhensif, traitant exclusivement des skis, pour vous aider à guider vos choix et pour vous permettre de parler le langage des vendeurs. Je ne ferai pas une critique des skis, mais j'attirerai plutôt votre attention sur les différentes caractéristiques des skis modernes.

Le rayon

Sans contredit la caractéristique principale à considérer ces jours-ci. Le rayon (synonyme de sidecut ou coupe transversale) influence grandement la grandeur du virage que le ski voudra décrire naturellement sur la neige. Ainsi, les skis avec un petit rayon (9 à 13 mètres) seront idéaux pour ceux qui aiment les virages courts, "slalom". Ce sont les skis qui permettent d'obtenir à basse vitesse les meilleures sensations de carving. Les skis de géant ont quant à eux un rayon jouant généralement de 19 à 23 mètres. Ce sont des skis qui cherchent à faire de plus grands rayons et les sensations de carving sont ressenties surtout à haute vitesse. Ils permettent de skier plus vite. Entre les deux se trouvent les tout-terrains qui peuvent être un compromis pour les indécis.

La longueur

La longueur est encore un élément à considérer lors de l'achat de ski, même si les compagnies offrent un éventail de choix beaucoup moins grand qu'auparavant. Plus le ski est long, plus il est stable à haute vitesse.

par contre, il devient plus difficile à tourner, surtout dans les bosses ou dans les sous-bois. La longueur reflète donc un compromis entre stabilité et agilité. Il est à noter cependant que grâce à l'amélioration des matériaux de construction des skis, il n'est plus nécessaire d'utiliser de très longs skis comme avant. En général, tous les skieurs trouveront leur compte dans des longueurs variant de 155-165 cm pour les skis de slalom à 175-185 cm pour les skis de grands rayons.

La rigidité en torsion et en flexion

La rigidité du ski fait référence à la facilité avec laquelle le ski peut plier autour d'un axe. C'est ce que les skieurs testent quand on les voit appuyer sur le centre du ski pour le faire plier. Plus le ski est rigide, plus il peut supporter une grande force avant de plier. Un ski rigide est très efficace lorsque vitesse et performance sont de mise. Les personnes plus lourdes auront également de meilleures sensations sur ce type de skis. Par contre, qui dit ski rigide dit également difficile à tourner dans les bosses. Si vous êtes un skieur lourd ou agressif, considérez un ski rigide. Si vous êtes légers ou d'un naturel plutôt calme, un ski plus flexible vous conviendra probablement plus.

L'important avant de choisir un ski est de se demander quel type de skieur nous sommes et ce que nous aimons faire sur une montagne. Faites-vous une liste de ce que vous aimez et ce que vous recherchez, et les vendeurs se feront un plaisir de vous montrer ce qu'il y a de mieux pour vous.

Twin ou pas ?

Les twins tips sont très à la mode. Il existe par contre quelques types de ski dont les 2 spatules sont relevées. Il y a les skis de parc à neige et les skis tout-terrain. Les skis de parc ne sont pas faits pour performer sur la glace ou les surfaces dures. Leur forme rend difficile les virages à courts rayons. Par contre, ils sont très résistants sur les « rails ».

Les skis tout-terrain ont souvent le même « look », mais aident vraiment le skieur à tourner facilement et permet d'obtenir une meilleure stabilité sur le neige. Évidemment, l'apprentissage en est facilité.

[Capsule sur le bon choix de ski](#)

CODE DE CONDUITE EN MONTAGNE

Le présent code s'applique à toute personne qui pratique un sport de glisse.

1. Conservez la maîtrise de votre vitesse et de votre direction. Assurez-vous d'être en mesure d'arrêter et d'éviter toute personne ou obstacle.
2. Cédez la priorité aux personnes en aval (plus bas) et empruntez une direction qui assure leur sécurité.
3. Arrêtez dans une piste uniquement si vous êtes visible des personnes en amont (plus haut) et si vous n'obstruez pas la piste.
4. Cédez le passage aux personnes en amont (plus haut) lorsque vous vous engagez dans une piste de même qu'aux intersections.
5. Si vous êtes impliqué dans un accident ou en êtes témoin, demeurez sur les lieux et identifiez-vous à un secouriste.
6. Utilisez et portez en tout temps un système approprié de rétention de votre équipement.
7. N'utilisez pas les remontées mécaniques et les pistes si vous êtes sous l'influence de drogues ou d'alcool.



EXEMPLE IMPORTANT DE SÉCURITÉ

Si on s'arrête en haut de notre groupe, on risque une collision lors d'un dérapage imprévu. S'arrêter en bas du groupe est une meilleure option puisqu'une erreur n'entraînera qu'une chute sans collision.

COMPOSANTE DE L'ÉCHAUFFEMENT

- a. **Le rythme cardiaque** : il s'agit d'augmenter les pulsations cardiaques dans le but de faire circuler le sang qui amènera l'énergie et l'oxygène aux muscles.
- b. **La température corporelle** : il s'agit d'augmenter sa température interne jusqu'à l'obtention d'une sensation de chaleur.
- c. **Le système nerveux central** : il faut aiguïser ses réflexes afin que le temps de réaction soit le plus court possible. Il faut aussi solliciter le cerveau en exécutant des mouvements qui demandent beaucoup de coordination.
- d. **L'amplitude de mouvement** : augmenter graduellement l'amplitude de mouvement des principales articulations par des étirements dynamiques.

VAPOTAGE

Le vapotage consiste à inhaler et à expirer un aérosol généré par un produit de vapotage tel qu'une cigarette électronique. Vapoter n'implique pas de combustion contrairement à fumer. L'appareil en le réchauffant transforme le liquide en vapeur puis en aérosol. Cette vapeur est souvent aromatisée et peut contenir de la nicotine.

Les dispositifs de vapotage sont généralement alimentés par piles. Ils sont constitués d'éléments amovibles. Il existe plusieurs noms pour désigner les produits de vapotage, notamment :

- « mods »
- Vaporisateurs
- Cigares électroniques
- Appareil « sous-ohm »
- Cigarettes électroniques stylos
- Narguïlés électroniques
- Appareils à réservoir
- Cigarettes électroniques / e-cigarettes
- Inhalateurs électroniques de nicotine

Ils peuvent également être connus sous différentes marques.

Dispositifs de vapotage

La plupart des dispositifs de vapotage comprennent :

- une pile
- un embout buccal
- un élément chauffant
- un réservoir (pour contenir la solution liquide)

La plupart des dispositifs de vapotage utilisent l'alimentation électrique d'une pile afin de chauffer la solution liquide. La chaleur provoque la vaporisation de la solution. La vapeur se condense ensuite en un aérosol que l'utilisateur inhale par l'embout buccal.

Les dispositifs de vapotage sont disponibles dans des formes et des tailles diverses. Certains sont petits et ressemblent à des clés USB ou à des stylos, tandis que d'autres sont plus volumineux.

Il existe deux catégories de dispositifs de vapotage, c'est-à-dire soit :

- ouverts, ce qui signifie qu'ils peuvent être rechargés
- fermés, ce qui signifie qu'il est impossible de recharger le produit ou la partie qui contient les substances

Liquides et substances de vapotage

La plupart des substances de vapotage disponibles à la vente :

- sont aromatisées
- contiennent de la nicotine
- sont liquides, cependant certaines sont offertes sous forme :
 - de cire
 - d'herbes

Dans les liquides de vapotage, la nicotine et/ou les composés aromatisants sont dissous dans un mélange liquide généralement composé de propylène glycol et/ou de glycérol (glycérine végétale).

Dans les substances de vapotage qui contiennent de la nicotine, la teneur en nicotine peut varier largement. Certains mélanges :

- ont une très faible teneur en nicotine
- peuvent contenir plus de nicotine qu'une cigarette normale

Les composés aromatisants sont des produits chimiques et des mélanges de produits chimiques visant à reproduire différents saveurs.

Contenu de la vapeur de vapotage

Les produits de vapotage produisent un aérosol qui peut contenir des dizaines de substances chimiques. Les ingrédients habituels des liquides de vapotage se retrouvent également dans l'aérosol. Ceux-ci comprennent :

- Le glycérol
- Les arômes
- Le propylène glycol
- La nicotine (le cas échéant)

[VIDÉO SUR LE VAPOTAGE](#)