

EXAMEN DE CONNAISSANCES

3^{ÈME} SECONDAIRE

ESMSA

/52pts

%

Nom : _____ Entraîneur : _____

1. À compléter :

A. Le concept des habiletés !

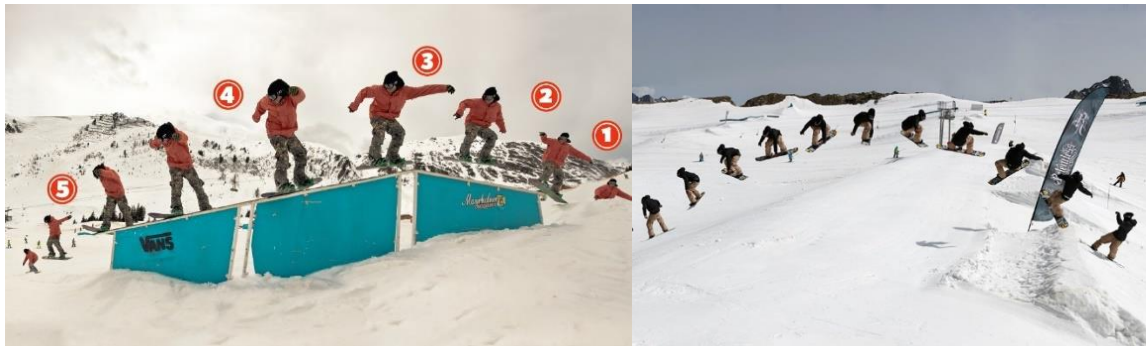
/2 pts

Il y a 5 habiletés que vous voyez depuis 3 ans,

1. Position et équilibre
2. Pivot
3. _____
4. Pression
5. Synchronisme et _____

B. Quel est la rotation (pivot) que je peux utiliser sur un rail ?

/ 2 pts



C. Quel est la rotation (pivot que je peux utiliser sur un saut et/ou half-pipe ?

/2 pts

D. Quel est la différence entre synchronisme et coordination ?

/5 pts

E. Mise en situation :

/6 pts

Planchiste incapable de bien fermé le virage. Quelle est ta solution :

Le devant de ma planche est instable, j'ai l'impression qu'elle ne touche pas au sol. Quelle est ta solution :

Sur les orteils le planchiste tombe toujours à pleine face. Quelle est ta solution :

2. Dans la section COMPÉTENCES AVANCÉES, il y a :

/6 pts

- a. Force et fluidité
- b. Charger et relancer
- c. Conduite Polyvalente

Inscrivez la bonne compétence selon la définition suivante:

- Le planchiste adapte la mise à carre et le pivot pour des virages variés :

- Le planchiste a du rythme, la planche est performante et il a une aisance à franchir des obstacles : _____
- Le planchiste a une position solide et combine les 5 habiletés :

3. Physique et Biomécanique

/3 pts

Relie avec des flèches les mots de l'énoncé avec le rider :



4. Pourquoi les aliments gras, comme la poutine, diminue les performances ? /2 pts

5. Les aliments transformés sont remplis de sel et souvent de sucre. Donc, ils sont à éviter. Donne un exemple : /2 pts

6. Quelle molécule a pour effet de nous donner beaucoup de chaleur ? /2 pts

- a. Le glucides
- b. Les boissons chaudes
- c. Les protéines
- d. Les vitamines
- e. Toutes ces Réponses

7. Lorsque l'on a froid, nous perdons beaucoup moins d'eau ? /2 pts
- a. VRAI
 - b. FAUX

8. Donne une méthode simple pour faire de synchro. /8 pts

9. Connais-tu ton équipement ?

/6 pts

- A. Une planche souple a un tressé de fibre de verre Bi-Axial et une planche plus rigide a un tressé de fibre de verre _____.
- B. OUI ou NON : Est-ce que une planche Twin et directionnelle sa existe?_____
- C. Pourquoi une cambrure hybrid-flying V ou C2 est plus facile à pivoter?
- la planche est plus molle
 - la planche est courte
 - la planche est raide
 - la planche a des points de contacts relevée
 - toutes ces réponses

10. 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.

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

/2 pts

- a. Vrai
- b. Faux

