

EXAMEN DE CONNAISSANCES

1^E SECONDAIRE

ESMSA

/42 pts

%

Nom : _____ Entraîneur : _____

1. Où se trouve le centre de

/2 pts

masse : _____

2. À compléter

- i. Le skieur doit plier ses chevilles sans que les _____ se soulèvent dans la botte. Pour bien le sentir, il suffit de lever les orteils en pliant la cheville.
- ii. 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 ?
- iii. Pour un maximum d'efficacité, tu dois utiliser toutes les articulations en les fléchissant adéquatement: chevilles, _____, hanches et épaules.
- iv. La largeur de la trace est importante pour demeurer en équilibre. Pense encore une fois au joueur de football qui te plaque...
- v. Il est primordial de commencer à utiliser le _____ pour plusieurs raisons, dont le synchronisme, que tu apprendras cette année et durant tes années au ski-études.

/6 pts

3. Complète en fonction des 2 plans de déplacement

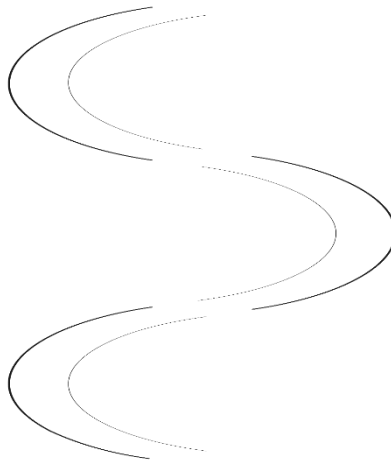
/4 pts

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

Forme de la courbe en ski libre

/2 pts

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



5. Quelles affirmations sont vraies au sujet de l'eau ?

/2 pts

- a. Lorsqu'on pratique une activité sportive, il est possible de perdre rapidement une grande quantité d'eau en transpirant beaucoup.
- b. Une déshydratation imperceptible de 45 % du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de 10 %
- c. Une bonne hydratation est indispensable pour éviter l'apparition de blessures, de tendinites, crampes, fatigue, hyperthermie, troubles digestifs, diminution de la performance.
- d. L'eau est indispensable à tout effort physique
- e. La perte d'eau pendant un effort est toujours très lente.
- f. Une bonne hydratation permet une meilleure récupération.
- g. L'hydratation doit être suffisante : tout au long de la journée avant et après l'effort, et bien entendu au cours de l'effort.

6. Variété rime avec ?

/2 pts

- a. La quantité différente d'aliments dans l'assiette
- b. Les différentes couleurs dans l'assiette
- c. Changer ses aliments d'une journée à l'autre
- d. Varier ses portions

7. QUOI MANGER AU DÉJEUNER ?

/6 pts

Donnes 2 exemples par catégorie :

Un produit laitier (protéines): _____

Un fruit ou un jus de fruits (vitamines) : _____

Des glucides (énergie) : _____

8. Qu'est-ce que le rayon du ski ?

/2 pts

9. À compléter

/2 pts

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 _____. 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 ».

10. Quelles sont les grandes familles de types de skis?

/2 pts

- a. Race, type neige dur, neige molle et bosse
- b. All-mountain, bosse dures, bosses molles et poudreuse
- c. Pistes, race, all-mountain et freeride
- d. Race, formatif, débutant et expert

11. Comment doit-on s'arrêter près d'un groupe?

/2 pts

12. DONNEZ UNE COURTE DESCRIPTION

- a. Le rythme cardiaque :

/2 pts

b. La température corporelle :

/2 pts

c. Le système nerveux central :

/2 pts

d. L'amplitude de mouvement :

/2 pts

13. QUEL PRODUIT, PRÉSENT DANS LES VAPOTEUSES, QUI ENGENDRE UNE FORTE DÉPENDANCE?

/2 pts

