

# EXAMEN DE CONNAISSANCES

4<sup>ÈME</sup> SECONDAIRE



/70 pts

%

Nom : \_\_\_\_\_ Entraîneur : \_\_\_\_\_

1. Comprends-tu bien ? Si tu es capable d'appliquer la technique sur neige, tu es capable de bien l'expliquer. Explique-moi LE CONCEPTS DES HABILITÉS :

Position et équilibre :

/ 4 pts

---

---

---

---

---

---

---

---

Pivot :

/ 4 pts

---

---

---

---

---

---

---

---

Mise à carre

/ 4 pts

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pression :

/ 4 pts

---

---

---

---

---

---

Synchronisme et coordination :

/ 4 pts

---

---

---

---

---

---

2. Lorsque la planche passe d'un virage à l'autre, elle devient à plat sur la neige. Quel est l'erreur que nous faisons à ce moment précis ?

/ 4 pts

---

---

---

---

3. Dessine-moi les 3 axes de rotation ?

/ 4 pts



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

/3 pts

---

---

---

---

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

/3 pts

---

6. Dans la vidéo traitant des boissons énergétiques, quel est le problème dont on parle?

/2 pts

- a. La dystrophie musculaire;
- b. L'excitabilité excessive;
- c. Un problème cardiaque important;
- d. Trop de sucre dans le sang.

7. Basé sur le document des connaissances, nomme 4 aspects importants lorsque tu enseignes?

/ 4 pts

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

8. Nomme les 3 aspects importants lors du plan d'action d'urgence.

/ 6 pts

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

9. Voici 3 fiches techniques de planche à neige :

A. Quel type de planche à neige s'agit-il? (freeride, freestyle, powder, all mountain, ect.)

B. Décris moi le rider. Qui pourrait utiliser celle-ci? (grandeur du rider, grandeur de pieds approx, grandeur de fixations, etc.)

1.

/ 4 pts
---------

Size (cm)	Contact Length (cm)	Side Cut (m)	Nose / Tail Width (cm)	Waist Width (cm)	Stance Min-Max / Set Back	Flex 10 = Firm	Weight Range (lbs)
154	110	8	29.9 / 29.1	25.1	20.25"-25" / 1"	6	120+

---



---



---



---



---

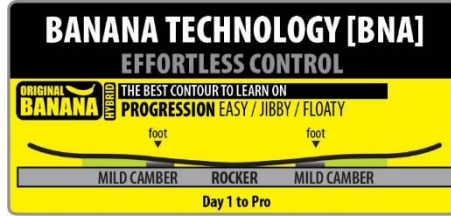


---

2.

/ 4 pts
---------

Size (cm)	Contact Length (cm)	Side Cut (m)	Nose / Tail Width (cm)	Waist Width (cm)	Stance Min-Max / Set Back	Flex 10 = Firm	Weight Range (lbs)
159W	120	8.4	30.7 / 30.7	26.5	20.25"-25" / 0"	6	85+




---



---



---



---



---



---

3.

/ 4 pts

Size (cm)	Contact Length (cm)	Side Cut (m)	Nose / Tail Width (cm)	Waist Width (cm)	Stance Min-Max / Set Back	Flex 10 = Firm	Weight Range (lbs)
153	108	8	28.6 / 28.2	24.5	19.25"-24" / 1"	6	90+




---



---



---



---



---



---

**10. Entoure les allégations qui sont vraies.**

/6 pts

- a. Une étude américaine réalisée sur des souris de laboratoire démontre qu'une exposition régulière aux vapeurs des cigarettes électroniques perturbe la couche protectrice des poumons. Cette enquête est publiée alors que les autorités sanitaires ont confirmé vendredi la mort de cinq utilisateurs de cigarettes électroniques aux États-Unis.
- b. Ainsi, les chercheurs ont comparé les effets des vapeurs de cigarettes électroniques et de la fumée de tabac pendant quatre mois sur des souris. Cela correspond à une consommation régulière de l'adolescence jusqu'à l'âge de 49 ans environ. Un troisième groupe était exposé à l'air pur et un quatrième, à des solvants. Ils ont découvert que l'inhalation de vapeurs affaiblissait certaines défenses pulmonaires.
- c. Au lieu de voir des signes d'inflammation et d'emphysème causés par des cigarettes électroniques sans nicotine, les chercheurs ont découvert une accumulation anormale de graisses qui endommage les poumons et altère leur capacité à combattre les infections, comme la grippe.
- d. À l'aide de groupes témoins, les chercheurs ont mis en évidence que seule la nicotine, dans les cigarettes électroniques, est responsable des effets indésirables au niveau de la santé des adolescents.
- e. Afin d'amasser les fonds nécessaires au voyage de secondaire V, l'école secondaire du Mont-Sainte-Anne permet aux jeunes finissants ski-études de vendre des vapoteuses.

**11. Basé sur le document de connaissances qui profile 3 types de sportif (téméraire avec et sans avenir ainsi que « chicken »), élabore la meilleure stratégie.**

/6 pts

---

---

---

---

---

