

DOCUMENT DE CONNAISSANCES

4^{IÈME} SECONDAIRE

LA TECHNIQUE EN SKI

La mise à carre est en lien avec :

- La grandeur du rayon ;
- Base de support solide ;
- Angles égaux ski extérieur vs ski intérieur ;
- Chevilles, genoux et hanches ;
- Parallélisme ;
- Inclinaison et angulation.

LE SYNCHRONISME ET LA COORDINATION

Synchronisme – Choisir le moment opportun pour amorcer ou exécuter un mouvement en vue d'un résultat optimal.

Les habiletés de synchronisme sont requises pour :

- Planter le bâton afin de maîtriser le mouvement linéaire (momentum) du haut du corps.
- Déplacer le centre de masse vers l'avant et l'intérieur de l'arc du virage afin de pouvoir appliquer une pression sur les skis (inclinaison et/ou angulation).
- Relâcher les pieds pour alléger les skis.
- Relâcher le centre de masse en même temps que les pieds.
- Appliquer une force au moment opportun et au bon endroit.



Coordination – Harmoniser les mouvements des différents segments du corps dans un schéma d'action naturel.

La coordination au niveau des différents segments du corps permet au skieur de :

- Diriger les skis avec les pieds et les jambes pendant que le haut du corps résiste pour ne pas suivre les skis.
- Déplacer le panier du bâton en fonction de l'arc du virage (stabilité des bras).
- Planter le bâton en préparation aux virages à courts rayons (stabilité des mains et des bras).

DIFFÉRENTS CONCEPTS

PIVOTEMENT (CONDUITE)

– Diriger les skis dans la direction souhaitée.

Le pivotement s'effectue de la façon suivante :

- Diriger les pieds simultanément ou indépendamment.
- Déterminer le degré d'angle de conduite requis en fonction du type de virage (maîtrise de la vitesse).
- Déterminer le degré d'angle des carres requis en fonction du rayon.
- Déterminer le degré d'effort musculaire requis au niveau des pieds, des jambes et/ou du haut du corps.

Ligne en parcours

4 paramètres

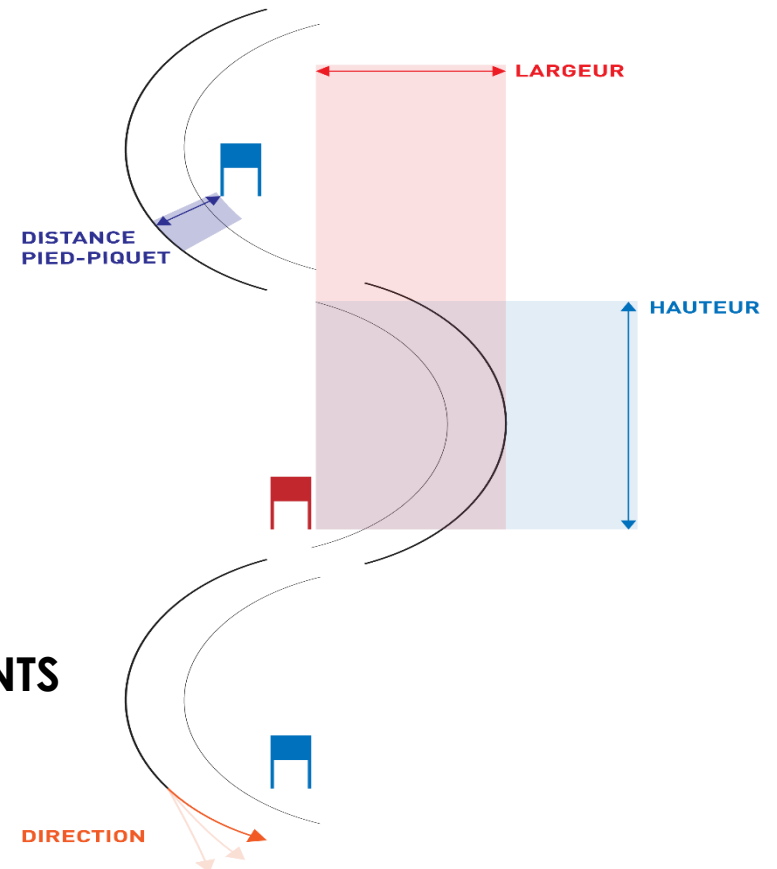
- La largeur
- La hauteur
- La distance pied-piquet
- La direction

*LES QUALIFICATIFS
DELIGNE TEL QUE
« DEEP », DIRECTE,
HAUTE, BASSE, EN
RETARD, AGGRESSIVE
SONT EN LIEN AVEC
CES 4 PARAMETRES.*

RAPPEL SUR CERTAINS POINTS

TECHNIQUES EN SKI ALPIN

1. Équilibre dynamique (centré et mobile)
2. Utilisation de toutes les articulations
3. Planté du bâton
4. Poids sur le ski extérieur
5. Séparation (tourné avec le bas du corps)



RÉVISION

NUTRITION EN MONTAGNE

ET

CAPSULE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

NOUVEAUTÉ SEC. IV

BOISSON ÉNERGÉTIQUE

COMMENT ENSEIGNER?



Quelques points importants	L'élève s'est présenté et a demandé les noms dès les premières minutes.	L'élève retire ses lunettes pour favoriser le contact visuel et place son groupe à un endroit adéquat.	L'élève s'assure de la présence des élèves au bon moment.	L'élève choisi un terrain adéquat : bon niveau et sécuritaire. Il arrête à des endroits sécuritaires.	L'élève identifie un élément à améliorer qui est en relation avec les besoins du client.	L'élève donne une rétroaction qui aide le client à s'améliorer : truc, exercice, référence externe ou interne.	L'élève précise ce qu'il ferait si le cours continuait.	L'élève est motivant et encourageant.
-----------------------------------	---	--	---	---	--	--	---	---------------------------------------

PLAN D'ACTION D'URGENCE (PAU)



Voici les aspects les plus importants à considérer lors d'une intervention auprès d'un blessé :

- Sécuriser l'endroit (« X » avec les skis);
- Assurer la communication avec la patrouille;
- Prendre soin du blessé : lui dire que la patrouille est en route, lui demander des informations pour connaître l'état de sa mémoire (nom, date, etc.), lui demander où il a mal et donner les premiers soins si on a des connaissances à jour.

LE VAPOTAGE

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.

Des centaines de vapoteurs, notamment des consommateurs de recharges au cannabis vendues sur le marché noir, ont souffert partout aux États-Unis de maladies pulmonaires graves rendant la respiration très difficile, et allant jusqu'à des hospitalisations et des comas artificiels.

Un additif contenant de la vitamine E est soupçonné par l'État de New York d'être la cause des maladies, mais les autorités sanitaires fédérales n'ont pas confirmé qu'une seule substance était impliquée, dans l'attente de conclusions claires des analyses en laboratoire.

L'acétate de vitamine E se trouve dans les aliments, les suppléments et les crèmes pour la peau, mais nos poumons ne sont pas faits pour les assimiler.

Une citation de :David Hammond, professeur à l'école de santé publique de l'Université de Waterloo
Les autorités fédérales ont indiqué vendredi que 450 personnes souffrent de ces maladies pulmonaires liées au vapotage. Le précédent bilan, partagé la semaine dernière, faisait état de 215 malades.

Affaiblissement de certaines défenses pulmonaires

Cela fait plusieurs années que les chercheurs s'inquiètent des dommages potentiels aux poumons et au cœur ainsi que du risque de brûlures et de convulsions chez les personnes qui utilisent des cigarettes électroniques.

Dans ce contexte, la Dre Farrah Kheradmand, pneumologue et professeure de médecine au Baylor College of Medicine de Houston qui étudie les effets de la fumée de cigarette depuis des années, a lancé une étude afin de déterminer si les produits contenus dans ces produits de substitution provoquent l'emphysème chez les souris de laboratoire.

L'emphysème pulmonaire est une destruction de la paroi des alvéoles des poumons.

Les souris sont évidemment très différentes des humains, mais on suppose que ce qui se passe dans leurs cellules pulmonaires se produit aussi chez d'autres mammifères, dont les humains.

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.

Les souris qui ont inhalé des vapeurs provenant de cigarettes électroniques pendant quatre mois n'ont pas développé d'inflammation pulmonaire ou d'emphysème. Cependant, l'exposition à ces vapeurs, indépendamment de la nicotine, a modifié l'homéostasie lipidique pulmonaire dans des cellules composant les poumons, peut-on lire dans l'étude.

Dans de nombreux cas de maladies pulmonaires à l'étude, les centres pour le contrôle et la prévention des maladies américains ont indiqué que les symptômes respiratoires des patients s'aggravaient progressivement.

Certains d'entre eux ont également signalé des troubles gastro-intestinaux, des vomissements et des diarrhées ainsi que d'autres symptômes, comme de la fièvre ou de la fatigue.

Santé Canada estime que le vapotage reste moins nocif que la cigarette traditionnelle.

PHOTO : ISTOCK

Accumulation de graisse dans les poumons

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.

Les médecins ont déjà signalé des cas de lésions pulmonaires associées à l'inhalation de vapeurs de cigarettes électroniques, y compris la « pneumonie lipoïde », c'est-à-dire l'accumulation de graisse dans les poumons.

Santé Canada a émis sa propre mise en garde contre le vapotage.

Santé Canada veut aviser les Canadiens qui utilisent des produits de vapotage de surveiller leurs symptômes de maladie pulmonaire (toux, essoufflement, douleurs thoraciques) et de consulter

rapidement un médecin s'ils ont des inquiétudes au sujet de leur santé, a déclaré Maryse Durette dans un courriel adressé à CBC jeudi.

Cela dit, le site de Santé Canada maintient que si vous êtes fumeur, le vapotage est une solution moins nocive que le tabagisme.

Par ailleurs, la Dre Kheradmand s'est dite surprise de constater que même sans nicotine, les vapeurs de cigarettes électroniques faites de propylène glycol et de solvants de glycérine végétale endommagent les poumons des souris.

Santé Canada juge « sans danger » le propylène glycol et la glycérine végétale en ce qui concerne leur utilisation dans de nombreux autres produits de consommation tels que les cosmétiques et les édulcorants. Cependant, la sûreté de l'inhalation à long terme des substances contenues dans les produits de vapotage est inconnue et est toujours en cours d'évaluation. Dans les cigarettes électroniques, ces deux solvants remplacent le tabac.

Vapotage et infection

Les chercheurs ont également découvert que l'inhalation chronique de vapeurs de cigarette électronique perturbait la capacité des cellules immunitaires des poumons, appelées macrophages, à combattre efficacement l'infection grippale.

Étant donné le grand nombre d'adolescents qui utilisent régulièrement des cigarettes électroniques, les auteurs de l'étude ont déclaré que leurs conclusions devraient alerter les responsables tant au niveau réglementaire qu'épidémiologique sur le risque potentiel que l'utilisation d'un système électronique de distribution de nicotine peut poser pour cette population vulnérable.

Pour le Dr Akshay Bagai, cardiologue à l'hôpital St. Michael's de Toronto, il reste à voir si les lésions pulmonaires des quelque 450 cas signalés aux États-Unis sont semblables à celles observées chez les souris de laboratoire.

Aucun cas n'a été signalé au Canada. Les autorités sanitaires des deux côtés de la frontière ont mis en garde contre l'achat de produits de cigarettes électroniques, y compris ceux contenant du THC ou d'autres cannabinoïdes.

Compte tenu de ce que nous savons de la nature addictive de la nicotine et des maladies respiratoires mystérieuses et graves associées au vapotage, je conseille aux gens de s'abstenir.

Une citation de :Dr Akshay Bagai, cardiologue à l'hôpital St. Michael's de Toronto

QUEL TYPE DE SPORTIF SUIS-JE?

LE OU LA
« CHICKEN »

TÉMÉRAIRE AVEC UN AVENIR

LE OU LA
TÉMÉRAIRE
SANS AVENIR

Cette personne n'est pas un amateur de sports extrêmes. Elle possède un comportement prudent, mais ne se décide jamais à exécuter la manœuvre. On conseille à ces personnes le jeu d'échec ou les quilles pour les plus en forme. On offre aussi le programme mollusque-études.

Cet amateur de sports extrêmes prend plaisir à surmonter sa peur intelligemment.

Comportement observé :

- Il inspecte les modules;
- Avant une manœuvre, il s'échauffe;
- Il considère son état de fatigue;
- Il s'est fait enseigner des connaissances au sujet de la manœuvre;
- Il est capable de se voir faire la manœuvre dans sa tête avant de l'exécuter.

Cet amateur de sports extrêmes prend plaisir à augmenter les risques de blessure. Ces sportifs ont des chances élevées d'avoir une carrière courte ou de devenir handicapés pour le reste de leur vie.