

EXAMEN DE CONNAISSANCES

4^{IÈME} SECONDAIRE

ESMSA

/57 pts

%

NOM : _____ ENTRAÎNEUR : _____

1. Compléter.

La _____ est en lien avec la grandeur du rayon ; la base de support solide ; l'angles égaux ski extérieur vs ski intérieur ; l'implication des chevilles, genoux et hanches ainsi que l'inclinaison et l'angulation.

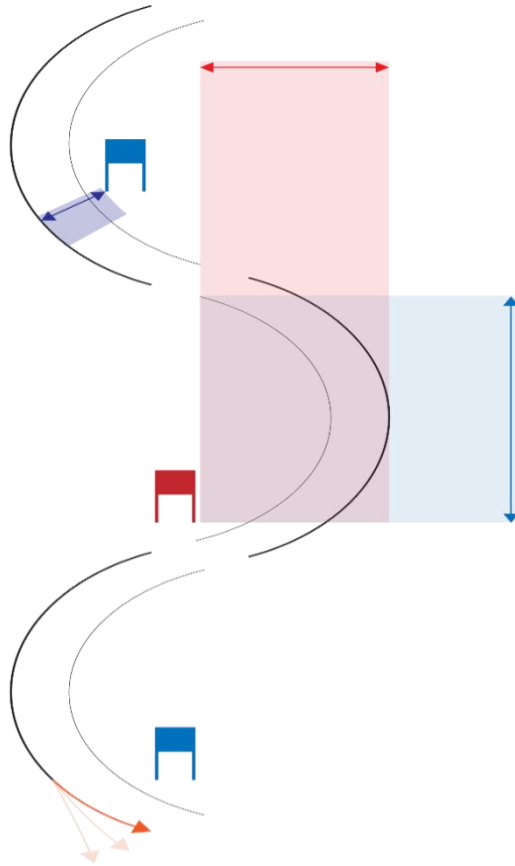
/2 pts

2. QU'EST-CE QUE LE PIVOTEMENT?

/3 pts

3. Nomme et place les 4 paramètres de la ligne.

/4 pts



4. EXPLIQUE DANS TES PROPRES MOTS DES ÉLÉMENTS TECHNIQUES :

/3 pts

a. Équilibre dynamique (centré et mobile) :

b. Utilisation de toutes les articulations :

/3 pts

c. Planté du bâton :

/3 pts

d. Poids sur le ski extérieur

/3 pts

-

e. Séparation (tourné avec le bas du corps) :

/3 pts

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

/3 pts

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

/2 pts

7. Dans le 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.

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

/8 pts

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

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

/6 pts

- a. _____
- b. _____
- c. _____

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 mise 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 permettre aux jeunes finissants ski-études de vendre des vapoteuses.

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

/6 pts

