

EXAMEN DE CONNAISSANCES

5^{IÈME} SECONDAIRE

ESMSA

/68pts

%

Nom : _____ Entraîneur : _____

EXAMEN RÉSUMÉ DE TES 5 ANS AU SPORT-ÉTUDES!

1. Question Secondaire 1 :

/ 2 pts

Pour avoir une bonne coordination, les actions doivent être effectuées au bon moment. Numérote de 1 à 4 les aspect technique dans le bon ordre.

-Pivot -mise à carre -pos-équilibre -flexion

2. Question Secondaire 2 :

/ 2 pts

Je me prépare à initier un virage, est ce que je dois INCLINER OU ANGULER avant? _____

3. Question secondaire 3 :

/ 6 pts

Mise en situation :

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 :

4. Questions secondaire 4 :

/ 2 pts

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 ?

5. Question secondaire 5 :

/ 4 pts

Expliquez-moi le pédalage ou le virage 1-2-3-4?

A. Nomme les 5 nutriments.

/ 10 pts

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

B. Qu'est-ce qui arrive 1 heure après avoir pris une boisson énergétique?

/ 3 pts

C. Les boissons énergétiques contiennent du sucre, de la caféine et de la taurine. Identifier les effets de ces molécules cités dans la vidéo.

/ 3 pts

- Bonne humeur.
- Augmentation du rythme cardiaque néfaste pour la santé.
- Baisse de la qualité du sommeil.
- Augmentation des performances sportives.
- Altération de la santé.

D. Nomme 1 effet néfaste des boissons énergisantes.

/ 2 pts

Équipement : Questions révision des 5 années au Sport-Études !

6. Question secondaire 1 :

/ 2 pts

Qu'est-ce que le rayon d'un snowboard ?

7. Question secondaire 2 :

/ 4 pts

Explique-moi le board twin ? (sidecut, emplacement des inserts, nose-tail, type de terrain)

8. Questions secondaire 3 :

/ 4 pts

- OUI ou NON ! Est-ce que une planche Twin et directionnelle sa existe? _____ .
- Une planche souple a un tressé de fibre de verre Bi-Axial et une planche plus rigide a un tressé de fibre de verre _____.

9. Question secondaire 4 :

/ 4 pts

Voici 1 fiche technique de planche à neige :

- Quel type de planche à neige s'agit-il? (freeride-freestyle-powder-all mountain, ect.)
- Décris-moi le rider. Qui pourrait utiliser celle-ci? (grandeur du rider-grandeur de pieds approx, grandeur de fixations, etc.)

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	29.9 / 29.1	25.1	20.25"-25" / 1"	6	120+

10. Questions secondaire 5 :

/ 2 pts

- A. Donne-moi les informations de ta planche ? (longueur, modèle, stance, angle, fixations, shape, cambrure, etc.)

B. Selon certaines études, un mélange d'alcool et de boissons énergisantes pourraient procurer un état d'éveil sans conséquence sur l'organisme.

/ 2 pts

a. Vrai

b. Faux

C. Concernant la préparation à un événement sportif comme un examen au ski-études ou une compétition durant le week-end, donne 1 chose à faire en fonction des aspects suivants (utilise le verso au besoin) :

/ 10 pts

1) La préparation spécifique : _____

2) L'entraînement des jours précédents : _____

3) Hygiène de vie : _____

4) Gérer le stress : _____

5) La récupération : _____

D. Quel type de lésion le vapotage peut entraîner?

/ 2 pts

E. À compléter.

/ 4 pts

Les enfants et les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de la nicotine, car elle peut altérer le développement de leur _____ et affecter leur mémoire et leur concentration. De plus, les enfants et les jeunes peuvent devenir dépendants de la nicotine à des niveaux d'exposition plus _____ que les adultes et plus rapidement.

