

# EXAMEN DE CONNAISSANCES

## 1<sup>ER</sup> SECONDAIRE **ESMSA**

/50  
pts

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

1. Nommez 3 aspects de la position équilibre :

/3 pts

\_\_\_\_\_

2. À compléter :

/8 pts

A : Quel pivot est le plus optimal en freeride ?

Rotation du Haut du corps

Rotation du Bas du corps

Contre rotation

B : Pour avoir une bonne coordination, les actions doivent être effectuées au bon moment. Numéroté de 1 à 4 les aspects techniques dans le bon ordre.

-Pivot

-mise à carre

-pos équilibre

-flexion

C : Il y a 2 types de flexion, la passive qui permet un bon équilibre et la pression \_\_\_\_\_ qui crée des changements de pression sur la planche.

3. Le ollie et le switch :

/4 pts

A. Lorsque je suis en switch, je réalise que le devant de ma planche (la vraie partie avant lorsque je ne suis pas en switch) est instable. Quelle est la cause ?

---

B. Je suis débutant et tu dois m'expliquer le ollie, de quelle façon procèdes-tu ?

---

**4. Forme de la courbe en planche à neige :**

/5 pts

**Il existe plusieurs formes de virages. Pour le moment, tu dois retenir 2 virages, ouvert et fermé ! Lequel utilises-tu selon le terrain ?**

Fin de piste débutante \_\_\_\_\_  
Piste inconnu \_\_\_\_\_  
Piste Noire \_\_\_\_\_  
Sur la glace \_\_\_\_\_  
Début de piste intermédiaire \_\_\_\_\_

**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 d'une planche à neige ?**

/2 pts

---

---

**9. Nommez-moi 3 types de cambrures existantes pour les planches à neige ?**

/3 pts

---

---

**10. À partir de quelle grandeur de bottes je dois prendre un board wide (large) ?**

/2 pts

---

**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

---

**SKI-ÉTUDES**



**ESMSA**