

# EXAMEN DE CONNAISSANCES

2<sup>IÈME</sup> SECONDAIRE

**ESMSA**

/45 pts

%

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

## 1. COMPLÉTER

- A. Flexion des chevilles et contact avec le devant de la botte : Le skieur doit plier ses \_\_\_\_\_ sans que les talons se soulèvent dans la botte. Pour bien le sentir, il suffit de lever les orteils en en pliant la cheville. /2 pts
- B. Se sentir solide et en équilibre sur ses skis : Un des objectifs les plus important est d'être \_\_\_\_\_ presque'à 100% du temps. Imagine que tu tentes de demeurer debout et en équilibre si un joueur de football de plaque ! Quelle position devrais-tu adopter ? /2 pts
- C. Pour demeurer en équilibre, tu dois te réajuster constamment puisque la surface de neige sur laquelle tu skis n'est pas \_\_\_\_\_. Entre autres, tu dois bouger verticalement et dans l'axe avant-arrière. /2 pts
- D. Pour un maximum d'efficacité, tu dois utiliser toutes les \_\_\_\_\_ en les fléchissant adéquatement: chevilles, genoux, hanches et épaules. /2 pts
- E. La \_\_\_\_\_ de la trace est importante pour demeurer en équilibre. Pense encore une fois au joueur de football qui te plaque... /2 pts

## 2. Compléter

Si on baisse son centre de gravité ou si on élargit sa trace, on augmente la \_\_\_\_\_, mais on diminue la mobilité.

/2 pts

## 3. Compléter

A. \_\_\_\_\_ – Utilisation des articulations et des muscles pour faire les ajustements nécessaires dans l'axe horizontal au-dessus d'une plateforme stable.

/2 pts

B. \_\_\_\_\_ – Mouvements d'extension et de flexion dans l'axe vertical en utilisant toutes les articulations.

/2 pts

C. \_\_\_\_\_ – Utiliser tes articulations latéralement dans le but d'augmenter l'angle de tes carres. Déplacer ton centre de masse vers l'intérieur comme en vélo fait partie aussi des mouvements latéraux. Ces mouvements servent à résister aux forces et à te diriger là où tu désires.

/2 pts

## 4. Dans la capsule technique, on parle de 5 erreurs communes. L'erreur numéro 1 est le « backseat ».

a. Quelle est la solution que l'on recommande pour y remédier ?

/3 pts

---

---

---

b. Une autre erreur est de se rendre trop rapidement au bas de la pente. Quelle est la solution proposée ?

/3 pts

---

---

---

- c. L'erreur numéro 5 est se nomme les bras ambulants. Quelle est la solution proposée ?

/3 pts

---

---

---

## 5. Compléter

Une déshydratation imperceptible de 1 % du poids du corps éliminé en eau, diminue les performances musculaires et physiques de \_\_\_\_\_%

/2 pts

## 6. Dans la vidéo sur l'importance du déjeuner :

- a. On mentionne le lait, le yaourt, les œufs et les fromages. Quel le type de molécule recherchons-nous dans ces aliments?

/2 pts

- b. Qu'est-ce qu'il y a d'intéressant dans les fruits, autre que le sucre? \_\_\_\_\_

/2 pts

- c. Donne un exemple d'aliment qui est un carburant que tu prendre le matin? \_\_\_\_\_

/2 pts

7. Les aliments gras se digèrent lentement et donc diminue les performances sur neige puisque le corps est occupé à digérer. Nomme 1 aliment à éviter pour ton dîner ? \_\_\_\_\_

/2 pts

8. Les boissons gazeuses et énergétiques sont remplies de sucre qui ont un effet excitant après l'ingestion. Par contre, leur assimilation provoque une baisse de sucre dans le sang qui s'accompagne d'une baisse d'énergie. Les boissons énergétiques contiennent aussi des molécules à conséquences négatives à moyen et long terme. Les jus de fruits contiennent des vitamines mais aussi beaucoup de sucres. Nomme une boisson à éviter pour ton dîner ?  
\_\_\_\_\_.

/2 pts

9. **DANS LA CAPSULE SUR LE CHOIX DES SKIS, ON PARLE DU CHOIX DE LA GRANDEUR DES SKIS. LES SKIS DOIVENT ÊTRE PLUS GRANDS LORSQUE LE CALIBRE DU SKIEUR AUGMENTE?**

/2 pts

- a. VRAI
- b. FAUX

10. Le vapotage avec de la nicotine peut altérer le développement du \_\_\_\_\_ chez les adolescents.

/2 pts

11. En général, au Canada, la Loi sur le tabac et les produits du vapotage interdit de vendre ou de donner des produits de vapotage aux personnes de moins de \_\_\_\_\_.

/2 pts



