

Télémark Voici un bref aperçu des ateliers prévus pour le Séminaire National Télémark de l'ACMSN du 9 au 11 janvier, 2012 à Ski Bromont:

“Le développement du skieur de télémark” – Analyser les habiletés techniques du skieur de télémark en utilisant les compétences de base comme outil d'évaluation. Stratégie et tactique de développement des habiletés se reposant sur les principes de l'apprentissage moteur (IACPvc). **par Norman Thibault**

“Timing et transfert de poids” – L'importance de la synchronisation au moment du transfert de poids. **par Stéphane Perreault**

“Traverser le vide” – Survol de l'habileté de position & équilibre, et la méthodologie d'initier un vétéran du ski alpin au ski télémark **par Guy Paulsen**

“Confiance dans les bosses” – Techniques pour avoir du plaisir dans les bosses et sur terrain varié. **par Denis Vézina et Robert Lesage** (ateliers séparés)

“La Relativité” – Comprendre les habiletés vs les compétences **par Pat Gauthier.**

Présentation : “Visualisation” – Comment appliquer cette technique, souvent utilisée par les athlètes de niveau mondiale **par Marie-Cat Bruno**

Les formateurs :

Marie-Cat Bruno	Formateur niveau III et Moniteur niveau IV ski de fond, Moniteur niveau II télémark., AMSC niveau III
Patrick Gauthier	Moniteur niveau IV AMSC, Niv II FESC, Formateur niveau II AMSC, niveau I Park n Pipe AMSC, Moniteur niveau III télémark, Entraîneur niveau I télémark.
Robert Lesage	Moniteur niveau III télémark, Formateur niveau II télémark, Moniteur niveau II ski de fond, Moniteur niveau II AMSC
Guy Paulsen	Formateur niveau IV AMSC, Interski AMSC 2003 et 2007 Moniteur niveau II télémark et niveau III ski de fond
Stéphane Perreault	Formateur niveau III télémark, Moniteur niveau 1 Ski de fond, Niveau II formé FESC
Norman Thibault	Formateur niveau III télémark, Entraîneur télémark niveau Introduction – Formé, Moniteur niveau III AMSC, Formateur niveau I AMSC, Niveau II certifié FESC
Denis Vézina	Moniteur niveau III télémark, Formateur niveau I télémark, Moniteur niveau IV AMSC

Ski de Fond Voici un bref aperçu des ateliers prévus pour le Séminaire National de Ski de Fond de l'ACMSN du 11 au 13 janvier, 2012 au Parc du Mont-Orford:

Ateliers :

Double poussée – Précisions sur la nouvelle technique **par Jean-Pierre Lavoie**

Descentes et virages au centre alpin – contrôler ses descentes et virages rapides **par Guy Paulsen et Marie-Cat Bruno**

L'Équilibre vu autrement – Apportez votre balle de tennis! **par André Proulx**

Un pas de patineur – de la base à la compétition **par Gilles Lefebvre**

La touche finale – Corrections individuelles et vidéo **par Carmen Archambault**

Présentations de soirée :

PNCE – rapprochement des visions entre le PNCE et ACMSN? **par Jean-Sébastien Thibault**

“Visualisation” – Comment appliquer cette technique, souvent utilisée par les athlètes de niveau mondial **par Carmen Archambault**

Les formateurs:

Carmen Archambault Formateur niveau IV ski de fond ACMSN
Moniteur niveau IV ski de fond

Marie-Cat Bruno Formateur niveau III et Moniteur niveau IV ski de fond,
Moniteur niveau II télémark ACMSN, AMSC niveau III

Jean-Pierre Lavoie Formateur niveau IV ski de fond ACMSN
Moniteur niveau II télémark ACMSN
Formateur niveau I télémark ACMSN

Gilles Lefebvre Entraîneur PNCE IV

Guy Paulsen Formateur niveau IV AMSC,
Moniteur niveau II télémark et niveau III ski de fond

André Proulx Moniteur niveau IV ski de fond ACMSN
Formateur niveau I ski de fond ACMSN

Jean-Sébastien Thibault Moniteur niveau IV ski de fond ACMSN
Formateur niveau II ski de fond ACMSN

Séminaire National - Horaire - janvier 2012

				Télémark	
9 Jan, 2012	lundi	à partir de 7h00	Centre d'arts Orford salle à diner	déjeuner	<---- 3165 chemin du Parc, Orford 819-843-3981
	lundi	8h30 à 9h15		déplacement vers Bromont	<---- 150 rue Champlain, Bromont 450-534-2200
	lundi	9h15 à 10h00	"Croque Mitaine" SkiBromont	accueil & info	<---- P1, Croque Mitaine à gauche en haut de l'escalier
	lundi	10h00 à 11h30	SkiBromont	Ateliers du Comité Technique	
	lundi	11:45 à 13h15	Cafeteria SkiBromont	lunch	
	lundi	13h30 à 15h00	SkiBromont	Ateliers du Comité Technique	
	lundi	15h30 à 17h30		retour au Centre d'arts Orford	
	lundi	18h00	Centre d'arts Orford salle à diner	souper	
10 Jan, 2012	mardi	à partir de 7h00	Centre d'arts Orford salle à diner	déjeuner	
	mardi	8h30 à 9h15		déplacement vers Bromont	
	mardi	9h15 à 10h00	"Croque Mitaine" SkiBromont	accueil & info	
	mardi	10h00 à 11h30	SkiBromont	Ateliers du Séminaire sur neige	
	mardi	11:45 à 13h15	Cafeteria SkiBromont	lunch	
	mardi	13h30 à 15h00	SkiBromont	Ateliers du Séminaire sur neige	
	mardi	15h30 à 17h30		retour au Centre d'arts Orford	
	mardi	18h00 à 19h15	Centre d'arts Orford salle à diner	souper	
	mardi	19h30 à 20h30	Centre d'arts Orford Pavillon E	Marie-Cat Bruno - Visualisation	Ski de fond
11 Jan, 2012	merc	à partir de 7h00	Centre d'arts Orford salle à diner	déjeuner	
	merc	8h30 à 9h15		déplacement vers Bromont	déplacement vers le Parc du Mont-Orford
	merc	9h15 à 10h00		accueil "Croque Mitaine" SkiBromont	accueil au Parc du Mont-Orford & fartage
	merc	10h00 à 11h30		Ateliers du Séminaire sur neige	Ateliers du Comité technique
	merc	11:45 à 13h15	Cafeteria	lunch	lunch
	merc	13h30 à 15h00		Ateliers du Séminaire sur neige	Ateliers du Comité technique
	merc	15h30 à 16h30		retour au Centre d'arts Orford	
	merc	17h00 à 17h45	Centre d'arts Orford Pavillon E	"5 à 6" offert par CANSI-Que - Bienvenue à tous les participants	
	merc	18h00 à 19h15	Centre d'arts Orford salle à diner	souper	
	merc	19h30 à 21h30	Centre d'arts Orford Pavillon E	Réunion générale annuelle	
12 Jan, 2012	jeudi	à partir de 7h00	Centre d'arts Orford salle à diner	déjeuner	
	jeudi	9h00 à 9h15		3165 chemin du Parc, Orford 819-843-3981 --->	déplacement vers le Parc du Mont-Orford
	jeudi	9h15 à 9h45	Parc national du Mont-Orford		accueil , info & fartage
	jeudi	9h45 à 11h15	Parc national du Mont-Orford		Ateliers du Séminaire sur neige
	jeudi	11:30 à 13h30	Parc national du Mont-Orford		lunch et déplacement vers le centre alpin
	jeudi	13h30 à 15h30	Centre alpin Mont- Orford	4380 chemin du Parc, Orford 819-843-6548 --->	Ateliers du Séminaire sur neige
	jeudi	15h30 à 17h30			retour au Centre d'arts Orford
	jeudi	18h00 à 19h15	Centre d'arts Orford salle à diner		souper
jeudi	19h30 à 21h30	Centre d'arts Orford Pavillon E		Carmen Archambault - Visualisation Jean-Sébastien Thibault - PNCE & CANSI	
13 Jan, 2012	vendredi	à partir de 7h00	Centre d'arts Orford salle à diner	déjeuner	
	vendredi	9h00 à 9h15		déplacement vers le Parc du Mont-Orford	
	vendredi	9h15 à 10h00	Parc national du Mont-Orford		accueil & info
	vendredi	10h00 à 11h30	Parc national du Mont-Orford		Ateliers du Séminaire sur neige
	vendredi	11:45 à 13h15	Parc national du Mont-Orford		lunch
	vendredi	13h30 à 15h00	Parc national du Mont-Orford		Ateliers du Séminaire sur neige
	vendredi	15h30 à 17h30			retour au Centre d'arts Orford
	vendredi	18h00 à 19h15	Centre d'arts Orford salle à diner		souper

Lieu de rencontres Meeting places

**Hébergement, petit déjeuner et souper
Lodging, breakfast and supper**

Centre d'arts Orford - Orford Arts Center
3165 chemin du Parc, Orford, (Qué) J1X 7A2
800-567-6155 819-843-3981 www.arts-orford.org

Telemark ski venue

Ski Bromont **PARKING P1**
150 rue Champlain
Bromont, (Qué) J2L 1A2
450-534-2200 ext 2703 www.skibromont.com

Indoor meeting place "Croque Mitaine" is up the main red stairs on the left.
On-snow sessions start at sign-post "Rendezvous Ecole de Ski"

Lieu de rencontre interieure "Croque Mitaine" est à gauche après l'escalier rouge.
Ateliers sur neige débutent à l'affiche « Rendezvous Ecole de Ski »

X-C ski venues

Parc national du Mont-Orford
3321 chemin du Parc
Orford, (Qué) J1X 7A2
819-843-9855 www.sepaq.com

Ski Mont-Orford (x-c alpine portion only)
4380 chemin du Parc
Orford, (Qué) J1X 7N9
819-843-6548 www.orford.com

Séminaire National de l' ACMSN, 9-13 janvier, 2012 Cantons de l'Est, Quebec.

Thème: Tout est une question d'Attitude

Le thème cette année reflète l'importance de notre ATTITUDE dans tout ce que l'on fait.

Est-ce que l'on dégage une passion contagieuse pour le ski?
Offrons-nous la compassion et l'encouragement lorsqu'on enseigne?

Nos clients payent pour améliorer leurs compétences dans une activité de loisir et non pas une activité essentielle. Ce placement en temps et argent est complètement discrétionnaire de la part du client. Pour cette raison, il est d'autant plus important que l'expérience soit sécuritaire, bénéfique et *agréable*.

Si le moniteur démontre une passion contagieuse pour sa vocation, ainsi qu'une ATTITUDE de compassion et encouragement, le client vivra une expérience productive et satisfaisante. Il reviendra prendre d'autres leçons, du moins il nous referera à d'autres clients potentiels.

Le sourire et le sens de l'humour, lorsque combiné avec notre formation en tant qu'enseignant, fera tout un atout!

Notre ATTITUDE a une influence majeure sur nos résultats en ski.
Dominons-nous la piste, ou on se laisse dominer?

"Êtes-vous apte à la formation? Votre ATTITUDE face à l'apprentissage peut vous aider dans la quête de développement de vos habiletés". Voilà ce que Kelly Beairsto nous dit dans son article publié dans le dernier numéro du Magazine Ski Pro de l'AMSC, Saison 2011

TOUT est une question d'ATTITUDE!

Où puis-je obtenir une formation en ski de télémark et en ski de fond de niveau international, savourer de la cuisine française raffinée et me payer la traite avec un hébergement campagnard impeccable, le tout à un prix incroyablement raisonnable? Au Séminaire National 2011-2012 de l'ACMSN! Allez dès maintenant vous inscrire à www.acmsn.ca ! Un tarif avantageux est disponible pour un temps limité!

« **Tout est une question d'attitude** » : voici le thème du séminaire cette année.

Le programme de télémark se déroulera à Bromont sur 3 jours. Des moniteurs et des formateurs de haut niveau couvriront une variété de techniques allant du ski dans les bosses au ski dans les sous-bois et au ski libre. Bromont a encore investi 5M\$ cette année; avec plus de 1100 canons à neige en service, nous pouvons à nouveau nous attendre à une excellente saison de bosses, pentes damées et sous-bois. Le mois dernier ils ont même installé un télésiège desservant un pan entier de sous-bois!

Le programme de ski de fond, de 3 jours également, se tiendra sur le circuit renommé du Parc National du Mont-Orford. Des moniteurs et des formateurs de haut niveau offriront une variété de techniques, y compris les virages alpins, double poussée, pas de patineur et exercices d'équilibre. Profitez des pistes puis venez vous détendre au chalet rustique du Parc à la chaleur d'un bon feu.

En plus des sessions sur neige nous vous proposons aussi des présentations en soirée offertes par trois de nos formateurs des plus hauts niveaux :

Visualisation par Marie-Cat Bruno, mardi soir (en anglais);

Visualisation par Carmen Archambault, jeudi soir (en français);

PNCE et **CANSI** par Jean-Sébastien Thibault, jeudi soir.

Au cœur des Cantons de l'Est, le prestigieux Centre des d'Arts d'Orford offre un hébergement chaleureux et accueillant. A 1 km du centre de ski de fond, les participants auront l'usage exclusif du Pavillon E avec 32 chambres, salle commune équipée de laveuses, sècheuses, télévision, réfrigérateur et four à micro-ondes. Les spiritueux sont permis dans notre pavillon. Faites équipe avec un ami et partagez une chambre à deux lits avec douche pour 30\$/nuit par lit.

Le Pavillon E est à 1 minute à pied de la salle à manger 5 étoiles (oui, avec permis d'alcool) du Centre des d'Arts d'Orford. Un petit déjeuner y est servi tous les jours pour 9\$, ainsi qu'un souper pour 17\$. Le chef nous a dit qu'il ne voulait pas de restes si bien qu'on peut se resservir gratuitement jusqu'à ce que tous les plats soient finis! **Un menu sans gluten est disponible sur demande; veuillez m'en aviser par courriel pour que je prévienne le chef.** Le repas du midi sera disponible dans les cafétérias de stations de ski pour 12\$ ou bien sous forme d'une boîte à lunch préparée par le Centre d'Arts

Le programme du séminaire, les centres de ski renommés, la cuisine raffinée et l'hébergement attrayant – tout cela vous est organisé et offert à un prix TRÈS raisonnable. Nous vous avons absolument tout préparé pour que non seulement vous n'ayez qu'à **apprendre, bien manger, dormir profondément et avoir du plaisir mais aussi que vous ayez le temps de rencontrer d'autres mordus du ski nordique venant des quatre coins du Canada.**

Ça c'est un Séminaire National haut de gamme et sans soucis! Et puisqu'entre deux maux il faut choisir le moindre, pourquoi ne pas inviter votre partenaire? Vous saurez ainsi qui ronfle dans votre chambre...

Allez dès maintenant vous inscrire à www.acmsn.ca !

Au plaisir de vous y rencontrer,

charles.blair@live.com et carmenarch@hotmail.com
Charles Carmen