

Le français suit.

2014-2015 CANSI National Seminar X-C Program*

March 24

7:30pm – 10pm - Welcome reception co-sponsored by CANSI and CSIA (Bulldog Grand Café)

March 25 - Cross Country Professional Development (classic)

9:00am - 10:30am - Group lesson ski technique (1)

#1 - Henry Madsen - *Matching technique to terrain and transitions*

#2 - Lyle Wilson - *The new relationships between diagonal stride and double poling terrain*

#3 - John Gallagher - *Double pole and one step double pole*

11:00am - 12:00pm - Small group sessions to improve ski technique (2)

1:30am - 3:30pm - Group Teaching lesson (3)

#4 - Tricia Wilson - *Teaching uphill diagonal stride*

#5 - Mike Bell - *Correcting classic stance for improved stride and glide*

#6 - Jessica Stichelbout - *Teaching classic skiing to children of all ages, keeping it interesting through purposeful games*

4:00pm - 5:00pm - Warren Jobbitt (CSIA) - Experiential education in teaching skiing (National Altitude Training Centre Auditorium)

5:00pm – 6:30pm - CANSI AGM (National Altitude Training Centre Auditorium)

March 26 - Cross Country Professional Development (skate)

9:00am - 10:30am - Group lesson ski technique (1)

#1 - Jean-Pierre Lavoie - *Tempo adaptation in skating*

#2 - Mike Bell - *Update on skating stance and poling for efficient glide*

11:00am - 12:00pm - Small group sessions to improve ski technique (2)

1:30pm - 3:00pm - Group Teaching lesson (3)

#3 - John Gallagher - *Level II skate skills*

#4 - Sandy Cook - *Pedagogy of one skate*

#5 - Bruce Bennett - *Connecting with students: using language and instructional techniques to help students reach their goals*

#6 - TBA - *Introduction to X-C skiing for CSLA participants*

3:00pm - 4:30pm - Small group sessions to improve ski technique (2)

6:30pm - 9:00pm - Group dinner (location TBA)

March 27 - Cross Country Professional Development (hills)

9:00am - 10:30am - Group lesson ski technique (1)

#1 – Mark Simpson - *Descending efficiently to maximize momentum - a review of the alpine progression applied to real terrain settings*

#2 - Jamie Stirling - *Mastering the high speed step turn*

11:00am - 12:00pm - Small group sessions to improve ski technique (2)

1:30pm - 3:00pm - Group Teaching lesson (3)

#3 - John Gallagher - *Teaching the transition from snowplow turns to christie turns*

#4 - Jean-Pierre Lavoie - *Helping students develop skills and confidence in the step turn*

1:30 - 4:30 - Tour of Silver Star

#5 - Murray Wood - *A guided tour to explore the trails and terrain of Silver Star*

3:00pm - 4:30pm - Small group sessions to improve ski technique (2)

Presentation Descriptions

Tricia Wilson - Teaching uphill diagonal stride

Teach uphill like a pro instructor and look good doing it. Let's examine where uphill is going (besides uphill, lol) and how we can keep our clients going with appropriate analysis and drills.

Mike Bell - Correcting classic stance for improved stride and glide

The newest classic techniques will be modeled to highlight key positions to help guide instructors towards a more efficient stride. Understanding the critical starting and finishing points will help produce dynamic power phases and more efficient glide.

Jean-Pierre Lavoie - Tempo adaptation in skating

This is a ski development session geared at improving how dynamically you ski and will help enable you to vary your tempo efficiently to adapt to terrain or tactics.

Mike Bell - Update on skating stance and poling for efficient glide

The newest skating techniques will be modeled to highlight key positions to help guide

instructors towards a more efficient stride. Understanding the critical starting and finishing points will help produce dynamic power phases and more efficient glide.

Sandy Cook - Pedagogy of one skate

Pedagogy of one skate focusing on means to teach power and propulsion: this session will look at appropriate terrain, teaching styles and techniques to improve the one skate. We will discuss fitness levels and skill levels with different approaches to teaching to these clients.

Bruce Bennett - Connecting with students: using language and instructional techniques to help students reach their goals

The way we talk with skiers influences their learning. This on snow session will investigate elements such as identification of transferrable skills from activities they do, talking about internal vs external forces & sensations, and phrasing feedback in ways that have meaning to that individual.

Notes:

- (1) This is a ski lesson by a national level CC focusing on technique. There may be several concurrent lessons.
- (2) These are ski lessons by Level III/IV instructors with a maximum of 4 members (level I and II instructors) with a focus on helping them with their own technique.
- (3) This is a ski lesson by a national level CC with a focus on teaching technique. There may be several concurrent lessons.

Note: Instructors must attend at least one day of professional development in their respective techniques to recertify.

* Subject to change

March12, 2015

Séminaire national CANSI 2014-2015

Programme de ski de fond*

24 mars

19h30 – 20h – Accueil et réception offerte par CANSI et l'AMSC (Bulldog Grand Café)

25 mars – Perfectionnement professionnel en ski de fond (classique)

9h00 – 10h30 – Leçon en groupe - technique de ski (1)

#1 - Henry Madsen – *Adaptation de la technique au terrain et transition*

2 - Lyle Wilson - *Les nouveaux liens entre le terrain de pas alternatif et de double poussée*

#3 - John Gallagher - *Double poussée et un pas double poussée*

11h00 – 12h00 - Séances en petits groupes pour améliorer la technique de ski (2)

13h30 - 15h30 – Leçon en groupe - enseignement (3)

#3 - Tricia Wilson – *Enseignement du pas alternatif en montée*

#4 - Mike Bell – *La correction de la position en classique pour l'amélioration de la foulée et de la glisse*

#6 - Jessica Stichelbout - *L'enseignement du ski classique aux enfants avec des jeux motivants et appropriés*

16h00 – 17h00 - Warren Jobbitt (AMSC) - *Éducation expérientielle dans l'enseignement du ski (National Altitude Training Centre Auditorium)*

17h00 – 18h30 – AGA de CANSI (National Altitude Training Centre Auditorium)

26 mars - Perfectionnement professionnel en ski de fond (patin)

9h00 – 10h30 – Leçon en groupe - technique de ski (1)

#1 -Jean-Pierre Lavoie - *Adaptation de la cadence en patin*

#2 - Mike Bell - *Mise à jour sur la position et la poussée en patin pour une glisse efficace*

11h00 – 12h00 - Séances en petits groupes pour améliorer la technique de ski (2)

13h30 - 15h00 – Leçon en groupe - enseignement (3)

#3 - John Gallagher – *Compétences de patin du niveau II*

#4 - Sandy Cook – *Pédagogie du un pas de patin*

#5 – Bruce Bennett – *Se connecter avec les élèves : l'utilisation du langage et des techniques d'enseignement pour aider les élèves à atteindre leurs buts*

6 – À confirmer - *Introduction au ski de fond pour les participants de l'AMSC*

15h00 – 16h30 - Séances en petits groupes pour améliorer la technique de ski (2)

18h30 - 21h00 – Souper en groupe (endroit à déterminer)

27 mars - Perfectionnement professionnel en ski de fond (descente)

9h00 – 10h30 – Leçon en groupe - technique de ski (1)

#1 – Mark Simpson – *Descendre avec efficacité pour maximiser l'élan – une révision de la progression alpine appliquée à des conditions de terrain réelles*

#2 – Jamie Stirling – *Maîtriser les pas tournants à haute vitesse*

11h00 – 12h00 - Séances en petits groupes pour améliorer la technique de ski (2)

13h30 - 15h00 – Leçon en groupe - enseignement (3)

#3 - John Gallagher - *Enseignement de la transition du chasse-neige au virage christiana*

#4 – Jean-Pierre Lavoie – *Aider les élèves à développer compétences et confiance dans les pas tournants*

13h30 - 16h30 – Tour de Silver Star

#5 – Murray Wood – *Tour guidé pour explorer les sentiers et le terrain de Silver Star*

15h00 – 16h30 - Séances en petits groupes pour améliorer la technique de ski (2)

Description des présentations :

Tricia Wilson - Enseignement du pas alternatif en montée

Enseignez la montée comme un moniteur de pro et ayez de l’allure en le faisant. Nous allons examiner où s’en va le pas de montée (outre vers le haut !) et comment une analyse et des exercices appropriés feront aller nos clients.

Mike Bell – La correction de la position en classique pour l'amélioration de la foulée et de la glisse

Modélisant les dernières techniques de classique, nous mettrons en évidence les positions clés pour guider les moniteurs vers une foulée plus efficace. La compréhension des points critiques de début et de fin aidera à produire des phases de puissance dynamiques et une glisse plus efficace.

Jean-Pierre Lavoie - Adaptation de la cadence en patin

Ceci est une session de développement du ski visant à vous faire skier de façon plus dynamique et à vous permettre de varier efficacement votre cadence suivant le terrain ou les tactiques.

Mike Bell - Mise à jour sur la position et la poussée en patin pour une glisse efficace

Modélisant les dernières techniques de patin, nous mettrons en évidence les positions clés pour guider les moniteurs vers une foulée plus efficace. La compréhension des points critiques de début et de fin aidera à produire des phases de puissance dynamiques et une glisse plus efficace.

Sandy Cook – Pédagogie du un pas de patin

Pédagogie du un pas de patin en mettant l’accent sur les moyens d’enseigner puissance et propulsion. Nous considérerons le choix de terrain, les styles d’enseignement et les techniques qui amélioreront le un pas de patin. Nous discuterons des niveaux de forme physique et des niveaux de compétences, avec différentes approches de l’enseignement à ces clients.

Bruce Bennett – Se connecter avec les élèves : l’utilisation du langage et des

techniques d'enseignement pour aider les élèves à atteindre leurs buts

Notre façon de parler aux skieurs influence leur apprentissage. Lors de cette session sur neige nous approfondirons des éléments tels qu'identifier des habiletés transférables d'activités qu'ils pratiquent vers le ski de fond, parler des forces et sensations internes vs externes, et formuler notre rétroaction afin qu'elle ait du sens pour l'individu qui la reçoit.

Remarques :

(1) C'est une leçon de ski par un formateur de niveau national mettant l'accent sur la technique. Il peut y avoir plusieurs leçons en parallèle.

(2) Ce sont des leçons de ski par des moniteurs de niveau III / IV avec un maximum de quatre participants (moniteurs de niveau I / II) mettant l'accent sur l'amélioration de leur technique.

(3) C'est une leçon de ski par un formateur de niveau national avec un accent sur la technique d'enseignement. Il peut y avoir plusieurs leçons en parallèle.

Remarque : Les moniteurs doivent assister au moins à une journée de perfectionnement professionnel dans leur technique respective afin de se recertifier.

* Peut changer sans préavis

18 mars 2015