
XCitation

*Official Newsletter of the Canadian Association of Nordic Ski Instructors
Bulletin Officiel de l'Association Canadienne des Moniteurs de Ski Nordique*

UN PERSONNAGE STIMULANT DANS LE SPORT ET DANS LA VIE NOUS QUITTE – EN SOUVENIR DE HEINZ NEIDERHAUSER p. 3



Le mot de la rédactrice en chef

Quand il s'agit d'objectifs, les élaborer et les compléter font la paire.

Je ne suis pas une personne avec un plan de cinq ans, mais j'ai dans la tête une petite liste « des choses que je voudrais faire un jour ». Depuis quelques années, j'ai commencé à être plus disciplinée pour cocher certaines choses de cette liste. Aller en rando en Patagonie. Cochée. Acheter une maison. Cochée.

Skier les 50 km du Marathon Caribou. Eh bien, ça a pris un peu plus de travail, alors je me suis entraînée et ai couru un demi-marathon en novembre pour bâtir mon niveau d'endurance. Un demi-marathon était aussi sur ma liste – une autre coche – mais j'étais encore réticente à entreprendre vraiment la course de 50 km et je pensais me limiter à une distance de 30 km.

Le vendredi avant la course, je conduisais vers 100 Mile House, me rendant au Fraser Canyon dans des conditions « mouillées » d'hiver typiques de la côte ouest. J'avais des pneus d'hiver et je conduisais en dessous de la limite permise. Apparemment, pas assez à basse vitesse puisque mon auto a fait un tête à queue sur de la glace noire au moment où nous approchions du dernier, et plus long, tunnel.

Je vais omettre les détails sordides, mais trois fois dans la minute suivante, j'avais raison de croire que mon amie et moi serions sérieusement blessées, et au pire, que nous ne sortirions pas vivantes de ce tunnel. Par miracle, après avoir frappé le mur, ratant de peu un camping-car venant en sens opposé, et allant de reculons, il n'y a pas eu de blessures et seulement des égratignures aux véhicules.

Donc, lorsque nous sommes arrivées à l'inscription de la course plus tard cette journée-là, j'ai plongé et signé pour la course de 50 km. Et j'ai eu beaucoup de plaisir à la faire!

Et quel rapport avec les moniteurs de CANSI, vous vous demandez?

Nous avons tous établi des objectifs pour devenir moniteur ou pour avancer au niveau suivant. Mais beaucoup de nos élèves ont aussi établi un objectif : d'apprendre comment skier ou de se mettre en forme ou d'améliorer leur technique pour skier plus rapidement. Et en prenant un cours, ils prennent les moyens pour atteindre leur objectif. Notre défi est de les aider à l'atteindre en les faisant bouger, ou tourner, ou se déplacer plus vite sur leurs skis, mais encore plus important, de profiter du sport et de devenir des passionnés.

Il est important de se souvenir que nous faisons plus que de disséquer la technique en parcelles d'information faciles à gérer. Comme moniteurs, nous facilitons les aspirations des gens. Même si c'est aussi simple que de maîtriser le chasse-neige, ce qui peut être une grosse réalisation pour quelqu'un qui a très peur de tomber.

Mon moment préféré pendant un cours, c'est quand il se produit un « déclic » pour un élève et qu'on peut voir son visage s'illuminer parce qu'il vient de « l'avoir ». J'aime aussi voir mes anciens élèves skier par eux-mêmes. Alors je sais qu'en les aidant à atteindre leur objectif, j'ai atteint un autre des miens : de faire sortir plus de gens sur ces skis étroits, et d'adorer ça. Une autre coche.



Sherryl sourit car elle est à Maddley Creek, l'une des pistes récréatives dans le nouveau centre de ski de fond de Callahan Valley (aussi connu sous le nom de Whistler Olympic Park). Youpi de nouvelles pistes!

DANS CE NUMÉRO

Dernier hommage– Heinz Niederhauser	3
La cigogne est passée chez Karla et Brian	5
Faites le plein! Recette incroyable	5
Le profil d'un moniteur – votre rédactrice en premier	6
Demandez à un pro	6
Le rapport du nouveau au séminaire technique	7
La compétition de télémark au Québec	9
Le froid nordique = le déphasé en descente	10
Le rapport d'une recrue au séminaire technique national	11
Une ado tente d'obtenir l'or au MCS	12
Répertoire	13

Cette année, les dates de tombée sont :

Printemps

15 mars, 2008

Dans Memorium Heinz Niederhauser

Skieur nordique, entraîneur, maître farteur, chef-pâtissier, mentor, père et mari adoré. Né le 27 août 1935 en Suisse, mort, janvier 5, Canada

par Jack Sassesville

La première fin de semaine de janvier, les coureurs en ski de fond déambulaient sur les pistes de Highlands Nordic près de Collingwood. Ils participaient à des courses pour sélectionner l'équipe junior et des moins de 23 ans. Comme d'habitude, Heinz Niederhauser, l'un des grands entraîneurs de ski de fond au Canada, était là pour aider l'Équipe de ski nordique de l'Ontario à se surpasser.

C'est là que le samedi, 5 janvier, il a pris une pause entre les courses pour skier une boucle à Highlands. « C'est un jour merveilleux pour skier », disait Heinz à l'un des entraîneurs sur la piste. Quelques minutes plus tard, il s'effondrait dans la neige.

Heinz, qui à 72 ans était encore un bel homme avec son corps athlétique solide, est mort en faisant ce qu'il adorait faire – du ski de fond et s'occuper de jeunes athlètes, du niveau des clubs jusqu'aux olympiens.

Heinz a vu le jour en Suisse, fils d'un chocolatier. Après sa formation comme chef-pâtissier en Suisse, il a immigré en Finlande pour travailler dans la fabrique de l'une des plus grosses chocolateries et pâtisseries au monde. Il a épousé une Finlandaise et à la fin des années 60, il a immigré au Canada pour travailler comme pâtissier dans le sud de l'Ontario.

Heinz a été décrit comme enthousiaste, motivé, bon, encourageant, passionné, dévoué, persévérant, travailleur acharné, cultivé, exigeant, et un modèle positif.

Quand il est arrivé au Canada, le ski de fond n'était pas très populaire ici; les seuls fondeurs à ce moment-là étaient des immigrants d'Europe, surtout de Scandinavie, où le ski de fond pour la forme physique et le sport était populaire depuis plus d'un siècle. Pourtant c'est à cette époque, au moment où l'engouement pour la bonne condition physique s'intéressait au ski de fond en Amérique du Nord, que Heinz a découvert sa passion pour le sport qui durerait toute sa vie.

Heinz a vite progressé de coureur à moniteur et entraîneur. Il a développé et entraîné l'Équipe du Sud de l'Ontario, a enseigné, a été



examineur de l'Association canadienne des moniteurs de ski et a donné des stages d'entraîneurs, a dirigé des séminaires pour les enseignants et les athlètes du secondaire, et a lancé de nombreuses courses dans le sud de l'Ontario.

Vers la fin des années 1970, il est devenu directeur technique de l'Équipe nationale de ski. Le ski de fond prenait de l'ampleur et avait besoin de leaders compétents, d'entraîneurs et de moniteurs, et Heinz était au premier plan dans tous ces domaines. Il a créé le Programme de certification d'entraîneurs en donnant le premier stage d'entraîneurs en 1977. Il a été l'un des trois pères fondateurs de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique. Il a commencé la première Équipe nationale junior et le premier comité des sciences du sport pour l'Équipe nationale.

Il a été l'entraîneur de beaucoup des grands fondeurs, incluant plusieurs étoiles de l'Équipe nationale comme Jenny Walker, Kate Brennan et Perianne Jones. Marty Hall, ancien entraîneur de l'Équipe nationale, a écrit : « Le parc de la Gatineau ne sera plus jamais le même – j'y passais du temps avec Heinz – le roi et sa cour – tellement de skieurs, d'entraîneurs et d'athlètes l'ont eu comme mentor, entraîneur et ont été marqués par Heinz de nombreuses bonnes façons – pas seulement au sport, mais dans la vie – il n'y avait pas de rencontre plus animée quand nous nous retrouvions dans un chalet, sur une piste ou sur une route – toujours, il égayait notre journée. »

Il avait de la rigueur comme entraîneur. Aux camps d'entraînement de l'Équipe nationale de ski, il insistait pour que les fondeurs commencent leur journée par une course à la noirceur à 6 h 30. Heinz était toujours le premier debout et le leader de la course du matin et des étirements. Ce n'était pas une course optionnelle, c'était obligatoire, même pour les vétérans de l'équipe qui n'avaient jamais fait cela. C'était sa façon, nous le faisons tous, sans exception et tous à l'heure. Tout à ce camp était organisé selon la méthode suisse.

Après les Olympiques de 1980, Heinz est retourné au niveau des clubs et des divisions comme entraîneur de l'Équipe de ski de l'Ontario et de l'Équipe de ski de la Capitale nationale. Il a aussi commencé le Ottawa Ski Racers Club et a aidé de nombreux athlètes à se rendre à l'Équipe nationale.

Dans les années 1980, il a déménagé au lac Lowney à l'ouest d'Ottawa, où il opérait un terrain de camping, installait des piscines

Allez – suite de la page 4

Heinz, suite de la page 3

faisait des rapports d'impôt et cuisinait des desserts fantastiques pour ses invités au camping et autres propriétaires de chalets et de maisons. Sa spécialité était la tarte au chocolat ou tout autre dessert au chocolat. Il a fondé le Lowney Lake Nordic Ski Club surtout pour les enfants de sa seconde famille, Jana et Sven, qui sont devenus des coureurs sur skis très compétents.

Plusieurs mots ont été employés pour décrire Heinz : enthousiaste, motivé, bon, encourageant, passionné, dévoué, persévérant, travailleur acharné, cultivé, amusant, exigeant, et un modèle positif. Il était tout ça à la fois et encore plus. Il était un mari affectueux pour sa femme Blanche et pour ses cinq enfants issus de deux mariages.

...tellement de skieurs, d'entraîneurs et d'athlètes l'ont eu comme mentor, entraîneur et ont été marqués par Heinz de nombreuses bonnes façons – pas seulement au sport, mais dans la vie – (...) toujours, il égayait votre journée.

Heinz aimait le ski de fond et les gens. Il aimait aider les gens et il s'occupait et se préoccupait vraiment des autres. Pendant toute sa vie de skieur, il a toujours essayé d'aider les autres à devenir de meilleurs skieurs et de meilleures personnes. Il a vécu à 100 à l'heure, défiant toujours les skieurs, les entraîneurs et les administrateurs à s'améliorer.

Longtemps après sa disparition, son héritage demeurera. Il demeurera chez les skieurs qu'il a entraînés, chez les entraîneurs qu'il a formés et dans la structure du sport du ski de fond qu'il a améliorée. Comme les ondulations qui se répercutent lorsqu'une roche frappe l'eau d'un lac, tant qu'il y aura des skieurs au Canada, l'héritage de Heinz Niederhauser aura des répercussions dans le monde du ski de fond.

Cet article a été présenté en premier sur le site Web de Ski de fond Canada et est utilisé avec la permission de l'auteur.



À propos de Jack Sasseville

Jack a suivi le niveau I de CANSI lors de l'un des premiers stages offerts à Sunshine Village au printemps de 1978. La semaine suivante, il a suivi le niveau II. Et le niveau IV en 1980 à Panorama. Heinz lui a enseigné tous ses niveaux, de I à IV.

Il a siégé au Comité technique de CANSI de 1981 à 1984 et a aidé à écrire le premier manuel CANSI avec Lyle Wilson, Anders Lenes et d'autres.

Il a dirigé un nombre de stages de niveaux III et IV du début jusqu'au milieu des années 80, mais n'était pas aussi actif dans CANSI à cause de son travail avec l'Équipe nationale de ski.

Il a été entraîneur au sein de l'Équipe nationale de 1979 à 1992, à 4 Jeux olympiques, à 4 Championnats du monde et à 8 Championnats du monde juniors. L'une de ses skieuses, Marie-Josée Pépin, a remporté une médaille d'argent aux Mondiaux juniors de 1989.

Il a été l'un des fondateurs du Programme Jackrabbbit à Winnipeg en 1976 et a dirigé le premier Programme Racing Rabbits à Canmore en 1993.

Après son travail avec l'Équipe nationale de ski, il a entraîné le Canmore Ski Club de 1993 à 1995. En 1995, il a déménagé à Hardwood Hills où il est directeur des programmes et entraîneur-chef, travaillant à temps plein à l'enseignement du ski de 1995 à 1998. Il a fondé le Team Hardwood en 1996 et entraîne cette équipe depuis. Au cours des 5 dernières années, Team Harwood a été parmi les 5 meilleurs clubs au pays aux Nationaux et 2e l'an passé. Les 5 dernières années, ils ont aussi gagné la Coupe Ontario.

Comme la plupart d'entre vous le savent sans doute, en plus de son apport comme entraîneur, Heinz a été l'un des trois pères fondateurs de CANSI.

Paul Viger, le premier président de CANSI, lorsqu'il a été mis au courant du décès de Heinz, a écrit ceci :

« Très peiné d'entendre le décès de Heinz. Mes souvenirs de Heinz remontent à la fin des années 1970. Il a ramassé un groupe de skieurs nuls et nous a transformés en adeptes du sport comme base de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique (CANSI). Sa contribution à ce sport ne sera jamais oubliée. »

D'autres hommages à Heinz sont présentés sur le site Web de CANSI à

<http://www.cansi.ca/en/news/2008/01/000215.php>.

D'autres articles sur l'engagement incroyable de Heinz envers la course de fond, le ski de fond et l'entraînement, et sa communauté en général peuvent être lus à

<http://www.xcottawa.ca/articles.php?id=934>.

Et à

<http://www.pilonfamily.ca/runtime.php?SiteId=3387&NavigatorId=56992&ItemId=146208&viewOpt=dpaneOnly&op=tributeCondolenceView>.

Le passé et l'avenir à la rédaction d'XCitation?

Il y a 4 ans, leur engagement dans CANSI a réuni ces deux moniteurs. Maintenant, ils ont le plaisir d'annoncer leur engagement direct à la relève de la prochaine génération de moniteurs CANSI.

Les fiers parents, Brian Scott et Karla Wikjord, viennent de tomber en amour une fois de plus.



Nous présentons Alexander Lennox Scott (Zander), né le 30 novembre 2007, pesant 7 lb.

Zander est revenu à la maison dans un blizzard et a donc ressenti son premier aperçu de la manne blanche. La pulk est déjà prête! Bonne sortie sur les pistes!

FAITES LE PLEIN!

Ce mois-ci comme aliment énergisant, voici le lait frappé au tofu bien camouflé!

Vous apprécierez cette boisson énergétique vite faite pour déjeuner ou pour la collation. Sans produit laitier, mais remplie de protéines qui vous couperont la faim rapidement. Chaque matin, mon amie camoufle le tofu dans le lait frappé pour ses ados, et ils ne s'en rendent pas compte! Même les dénigreurs de tofu seront bernés!

- 1 banane
- 1 ta. de jus d'orange
- 6 ta. de glaçons
- ½ paquet de tofu ramolli

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et régler pour concasser les glaçons. Si vous le voulez, remplacez le tofu ramolli (il DOIT être ramolli, sinon la recette n'est pas bonne) par un dessert au tofu aromatisé comme à la noix de coco, à la pêche ou à la mangue.

Donne 2 portions

LE PROFIL D'UN MONITEUR CANSI

Bon, voici comment ça fonctionne – dans l'intérêt de mieux se connaître – j'aimerais que les gens envoient un court texte, comme celui-ci, avec une photo. De vous-même, de votre employé, de vos amis, peu importe.

Puisque vous êtes tous timides, j'y vais en premier...

Nom : Sherryl Yeager, niveau I CANSI, ski de fond

Endroit : Sigge's Sport Villa, Vancouver. Nous fournissons aussi des leçons sur le vin rouge et parfois de l'entraînement pour le programme Loppet Learn 2 des Nordic Racers.

Emploi régulier : vice-présidente du Workers' Compensation Appeal Tribunal.

Exercice préféré : la trottinette (ou la planche à roulettes, selon la démographie) parce que c'est amusant et enseigne bien les bases du transfert de poids et de la flexion préparatoire.

Bénévolat : oui, prête à devenir un officiel sur les pistes de Callahan Valley en 2010!



Demandez à un pro...

par Keith Nicol

Q : La vidéo peut être un merveilleux outil pour montrer aux élèves que leur technique peut s'améliorer. Que pouvez-vous faire s'il n'est pas possible de prendre de la vidéo de vos élèves?

A : Exercez-vous à faire des erreurs courantes.



la poussée des orteils

Comme moniteur, bien sûr, vous devez bien skier, mais parfois il est utile de s'exercer à faire des erreurs courantes.

Quand je donne une leçon, j'essaie souvent de montrer les points faibles d'un

élève en skiant comme lui. Par exemple, si un skieur pousse avec ses orteils au pas de patin ou si son poids demeure sur ses talons, je ferai une démonstration en skiant de cette façon. Parfois c'est facile à imiter, mais en d'autres moments, il faut s'y exercer.

Souvent je me filme à la vidéo en faisant ces erreurs pour m'assurer que j'en fais la « correcte » démonstration.



le poids est sur les talons

Être capable de montrer à un autre skieur comment il skie lui permet de voir



le poids et la poussée sont bons

où est le problème et c'est souvent le 1^{er} pas de son amélioration.

Keith Nicol, notre collaborateur, est niveau IV en ski de fond et niveau III en télémark. Il écrit la chronique Tech Tip dans Ski Trax et est le représentant technique de CANSI Atlantique. Vous pouvez le rejoindre à knicol@swgc.mun.ca.

Pour voir des erreurs courantes démontrées, consultez son site Web à www.swgc.mun.ca/~knicol – cliquez sur Nordic Ski Tips ou sur U Tube pour ses plus récents affichages. Cherchez sous k2nicol et déroulez « x-country skiing tips ».

Allez au séminaire technique et à un stage préniveau IV... même si ça fait mal, vous vous sentirez bien

par Cameron Smith

En conduisant d'Ottawa au Highlands Nordic à Duntroon, Ontario pour l'AGA de CANSI et le séminaire technique, je me demandais si je n'aurais pas dû emporter mes bâtons de golf au lieu de mes skis.

La pluie chaude qui tombait en janvier dans le sud de l'Ontario avait fait des ravages dans la région de Collingwood, laissant les champs comme à l'automne. Heureusement, Highlands Nordic a réussi à conserver de la neige, une portion de ses pistes encore ouvertes et les prévisions s'annonçaient pleines de promesses.

Initialement, j'avais l'intention d'assister seulement à l'AGA et de profiter de l'occasion pour rencontrer certains des moniteurs desquels je lisais les conseils dans les publications de CANSI. En ce moment, je suis moniteur II à Ottawa et je planifie atteindre le niveau III l'année prochaine ou la suivante.

Le séminaire technique qui se déroule au même moment que l'AGA est normalement réservé aux moniteurs III et IV. Il sert de forum pour discuter de nouvelles idées et pour fournir un cadre de

travail pour les protocoles d'enseignement que tous les moniteurs utiliseront dans le futur. Le thème de cette année était *Les innovations dans l'enseignement du ski*. L'un de mes mentors CANSI, Paul Graner, m'a suggéré d'assister au séminaire technique ainsi qu'au préniveau IV qui suivait.

Un nombre de moniteurs



étaient venus du sud de l'Ontario pour l'AGA et la période de temps réservée pour le cocktail et le dîner nous a donné le temps de se connaître. À la réunion, divers sujets administratifs ainsi que des propositions du Conseil d'administration de CANSI ont été discutés. Presque tous les coins du pays étaient représentés et les discussions et le feed-back étaient excellents.

Le séminaire technique a commencé le dimanche et a duré

deux jours, qui comprenaient des modules dirigés par nos moniteurs invités et les directeurs de stage IV de CANSI. La technique classique pour le dimanche avec Ulf Kleppe qui dirigeait la session du matin.

Ulf, une autorité en matière de technique classique, est à l'avant-scène du ski depuis de nombreuses années, tant comme coureur que comme entraîneur. En ce moment, il travaille avec les skieurs de l'Équipe nationale, Chandra Crawford et Devon Kershaw, ainsi qu'avec l'Équipe indi2010.

Notre matin a commencé par un visionnement de vidéos et une discussion sur les techniques actuelles employées au niveau de la Coupe du monde, surtout au pas alternatif et à la double poussée.

Au milieu de la matinée, nous étions sur la neige à observer Ulf et à s'exercer à certaines des nouvelles techniques.

Une discussion englobant toutes les techniques remplirait un article au complet. En résumé, les skieurs d'élite utilisent une position du corps beaucoup plus avancée, plus fléchie aux chevilles et aux genoux au pas alternatif, et une

Allez - suite de la page 8

suite de la page 7

inclinaison avant extrême, une position des mains haute et un écrasement court et explosif à la double poussée.

Le titre de la session d'après-midi dirigée par Mark Simpson était *La révision et le consensus des critères du ski de haut niveau*.

Mark a un bagage de connaissances imposant, de superbes habiletés sur skis, et est un directeur de stage créatif. Nous avons discuté des techniques classique et de patin, mais avons passé la plus grande partie de l'après-midi sur nos skis patins. Comme nous avons participé à du ski classique très agressif tout le matin, le changement était bienvenu.

Mark a dirigé une session intéressante axée sur l'évaluation des habiletés, appréciant les aptitudes générales sur skis et initiant des discussions animées sur les mérites de l'évaluation des habilités selon le terrain.

Les questions qu'il nous posait étaient celles-ci : Pouvons-nous évaluer un candidat de haut niveau uniquement sur des exercices basés sur l'habileté? Un candidat au niveau IV devrait-il bien skier sur n'importe quel terrain dans des conditions variables? Comment pouvons-nous mieux évaluer cela?

À la fin de ces trois jours, j'avais tellement appris que mon cerveau faisait presque autant mal que mes jambes.

Le lundi matin, nous nous sommes rendus à un centre de ski privé, Devils Glen, pour la session *Les innovations dans la technique de descente* dirigée par Rob Henderson.

Le centre était fermé pour la journée, ce qui nous a permis d'accéder à la pente de façon ininterrompue, et comme bonus, 10 cm de neige fraîche! Rob a mené une session très dynamique qui était autant interactive qu'amusante.

Sa session nous a forcés à penser hors des modèles

d'enseignement habituels de CANSI, incorporant certains aspects des nouvelles méthodes d'enseignement de l'AMSC et de télémark.

Les leçons de ski alpin et de télémark deviennent beaucoup plus axées sur le mouvement et utilisent moins de démonstrations statiques pour aider les élèves à apprendre le ski.



Rob nous a encouragés à être créatif dans notre enseignement, de « sortir de l'aire de leçons » et autant qu'il est possible, de skier sur les pistes avec nos élèves. Nous avons terminé la session par des virages au télémark et par une démonstration excitante de *rail* de la part de Rob.

Dans l'après-midi, l'ancien entraîneur de l'Équipe nationale, Jack Sasseville, nous a divertis. C'était ma première réunion de cette envergure avec une voix retentissante et un enthousiasme contagieux pour le ski.

Sa présentation sur les innovations sur le ski de patin était composée de vidéos de courses en Europe et de la United States Ski Association montrant la double poussée dynamique et les mouvements de déphasé agressifs actuellement employés sur le circuit de la Coupe du monde.

Encore une fois, nous avons eu l'opportunité de skier avec Jack et de tenter l'essai de ces nouvelles techniques. Certains aspects présentaient des similitudes de nos

descriptions techniques actuelles et d'autres étaient très différents.

Au déphasé, des genoux très accentués et des chevilles très fléchies déjà adoptés au classique, et un transfert de poids plus latéral que rotatif.

La double poussée démontrée par Jack était explosive avec une inclinaison avant très prononcée, les mains au niveau des yeux et transfert de poids de 100 p. cent sur les bâtons, avec pour résultat un pivot aux fixations au moment où les pieds du skieur se détachent littéralement des skis.

Toutes nos techniques enseignées ont pris origine au niveau de l'élite et ont été ensuite filtrées pour le skieur récréatif, alors nous étions probablement les témoins de l'enseignement du ski de l'avenir!

Le mardi matin, beaucoup d'entre nous étaient las après trois jours sur nos skis. Le stage pré-niveau IV était dirigé par Mark Simpson et comptait quatre candidats à part moi (qui avait l'intention d'observer seulement).

Mark avait d'autres idées et s'est assuré que je participe pleinement. Il a aussi mentionné que je serais évalué comme un candidat au niveau IV et que je recevrais du feedback sur mon ski. À ce point-ci, je ne me sentais pas du tout à ma place, mais Mark et les autres candidats étaient accueillants et j'ai fait partie de toutes les étapes de la journée.

À la fin de ces trois jours, j'avais tellement appris que mon cerveau faisait presque autant mal que mes jambes. Mais les habiletés sur skis et les styles d'enseignement créatifs observés ont grandement rehaussé mon répertoire.

Je recommande fortement à tout moniteur de niveau II qui considère d'essayer le niveau III dans les prochaines années de demander d'être accepté au séminaire. Vous ne serez pas déçu!

Cameron Smith est un moniteur II d'Ottawa qui aime le cyclisme sur route et la voile pendant la saison morte.

Équipe de compétition de télémark au Québec

par Robert Lesage, Telemark II

Saviez-vous qu'il existe une équipe de compétition de télémark au Québec?

Eh! Oui! Cette équipe existe depuis plus de 10 ans et est formé présentement de 20 coureurs, hommes et femmes.

Très bien encadré par nos excellents entraîneurs, nous débutons dès le début de la saison d'hiver des camps d'entraînement de fin de semaine. Par la suite, des cliniques de perfectionnement de télémark sur un parcours de GS (Grand Slalom) nous permettent d'améliorer grandement nos techniques.

Notre entraîneur en chef, Annie Laurendeau et ses assistants, Stéphane Perreault et Maurice Mondoux y sont toujours présents pour nous enseigner les techniques, nous donner des trucs personnalisés et surtout nous encourager.

Et en passant, ces cliniques sont ouvertes à tous! Donc, par le fait même, je lance l'invitation à tous ceux et celles qui désirent tenter l'expérience de venir se joindre à nous tous les lundis soirs au Mont Chanteclerc de 19h00 à 21h00!

Ensuite, tout au long de la saison d'hiver, de 5 à 7 compétitions ont lieu à différents endroits de la province. Aussi, cet encadrement permet à 10 coureurs de compétitionner sur le circuit de la Coupe du monde.

Imaginez-vous vous retrouver sur les montagnes en Norvège, Suisse et en Allemagne et avoir la chance de compétitionner contre les meilleurs télémarqueurs(euses) au monde. C'est ce que j'ai vécu et je peux vous dire que c'est toute une expérience et bien sûr, inoubliable!

Pour conclure, tous ces

entraînements et courses me permettent d'améliorer mes performances mais surtout de me surpasser et vivre des sensations fortes.

Si j'ai piqué votre curiosité et que vous aimeriez en savoir davantage sur cette équipe et les cliniques, vous pouvez consulter le site internet de l'équipe telemarkquebec.qc.ca

Mon cheminement en télémark

Depuis ma première descente en télémark, j'ai pu continuellement évoluer dans ce sport. Au fil des années, devenu une de mes passions, j'ai alors décidé de m'investir à promouvoir le télémark. À tous ceux et celles qui désireraient aussi s'impliquer dans ce sport, j'aimerais vous partager le cheminement que j'ai parcouru et ce, en espérant vous donner le goût et des idées pour vous encourager à suivre cette voie.

Tout d'abord, j'ai commencé à suivre mon cours de moniteur niveau I et II en télémark. J'ai alors commencé par donner des cliniques de télémark dans différents événements comme au festival du Mont-Comi.

J'ai ensuite travaillé un hiver à former une école de télémark pour les jeunes au Mont La Réserve à St-Donat. J'ai également donné des cours d'initiation à des élèves de la Polyvalente Val-Morin.

L'année passée, j'ai commencé à donner des cliniques de télémark un soir par semaine offert à tous.

Tout en promouvant le télémark, ces cliniques m'ont permis de me faire connaître dans ma région de la Vallée de St-Sauveur et de prendre de l'assurance et de l'expérience en enseignement.

Cette dernière expérience m'a particulièrement encouragé à continuer puisqu'au départ, il n'y avait que 4 à 5 personnes

présentes mais plus la saison



Robert nous montre ses deux passions

avançait, plus de gens s'ajoutait pour terminer avec un groupe de 12 à 15 personnes.

Pour accomplir tout cela, il ne fallait pas oublier de m'afficher. J'ai donc distribué un peu partout ma carte d'affaires avec un dépliant d'information. J'ai également eu la chance de passer une entrevue pour le journal local. Finalement, je travaille en étroite collaboration avec la boutique Atmosphère et la boutique Kanuk de St-Sauveur.

Et cette année, tout un défi m'attend avec mon nouveau rôle de coordonnateur de stages en télémark pour CANSI Québec. Pour terminer, je vous souhaite une Bonne saison de télémark à tous!

Allez – suite de la page 10

suite de la page 7

Cliniques de télémark

Cet hiver, je donnerais des cliniques de télémark dans la région de la vallée de St-Sauveur. Tous les niveaux sont acceptés du débutant à l'avancé et cela se fait sur une formule format club. La clinique est d'une durée de 2 heures soit de 19h00 à 21h00 le mercredi soir au Mont-Habitant et le jeudi soir à la même heure au Mont

Chanteclerc.

Par la suite, si vous éprouvez le besoin d'avoir un cours plus personnalisé, il est toujours possible de se rencontrer.

Également, les gens qui voudront suivre le cours de moniteur de niveau I ou de niveau II seront les bienvenus à s'inscrire à un des cours déjà annoncés sur le site internet de l'ACMSN -

l'Association Canadienne des Moniteurs de Ski Nordique :

www.cansi.ca/fr/

Si vous désirez discuter de ces cliniques ou cours, vous pouvez me contacter en tout temps.

Robert Lesage

Tél. 450-744-3023

Email: robylesage@hotmail.com

Les élèves du froid créent un rare mais beau déphasé en descente

par Henry Madsen

Dans le Nord canadien, si vous attendez le temps doux de -20 °C avant de sortir votre équipement de ski de fond, vous ne skiez pas. Les membres des communautés de l'Arctique canadien ont l'habitude de skier dans des conditions où la plupart des skieurs du pays demeurent chez eux à mettre leur fart de glisse pour temps plus chaud et à boire du lait au chocolat chaud.

Au début de décembre 2007, c'est ce qui se produisait quand six enthousiastes résidents des Territoires du Nord-Ouest ont participé au niveau II de CANSI. Et c'est pendant ce stage que le rare mais beau déphasé en descente a été perfectionné.

Dans les cercles techniques, le déphasé en descente est un mouvement rarement à l'ordre du jour. C'est surtout parce que peu de fondeurs ont eu l'occasion de skier à Yellowknife, T.N.-O. à -40 °C (-50 avec le facteur vent).

Mais pendant ce récent stage de niveau II dans le Nord canadien, c'est exactement ce que le mercure indiquait. Alors... deux questions étaient des sujets « chauds ».

Premièrement, quel fart génère de la glisse sur du papier verre? Et deuxièmement, comment accélérer suffisamment pour enseigner le « pas tournant à haute vitesse »?

La réponse à la première question demeure un mystère. La réponse à la seconde question : trouver une descente abrupte et accélérer en utilisant le rare mais beau déphasé en descente.

Les chances sont que la plupart des skieurs n'auront pas besoin de cette technique exigeante, mais si vous pouvez la maîtriser, vous êtes un candidat pour les « jeux d'hiver du facteur vent ».

Le stage a été génial. Les temps forts, à part le perfectionnement de la nouvelle et rare technique, ont été la merveilleuse hospitalité du nord (chaleureuse selon les normes), le partage d'omble de l'Arctique, et le ski avec les enthousiastes collègues de ski nordique, ainsi que les nombreux kilomètres de pistes éclairés par des ampoules de Noël.

En effet, malgré le froid, le ski de soirée a été un point

culminant avec les lumières du nord au-dessus, et les pistes éclairées de points délicats qui suivaient parfaitement les pistes très bien tracées. Selon la rumeur, nous avons été un peu malchanceux. Habituellement, la température de -30 est plaisante.

Si vous en avez l'occasion, essayez l'aventure de skier dans le nord. Vous ne serez pas déçu et vous pourrez essayer le rare mais beau déphasé en descente! Félicitations à nos nouveaux moniteurs de niveau III!



Un groupe qui a froid mais qui semble heureux, le soleil du nord se couchant derrière eux.

Au séminaire national de télémark, les pros l'emportent sur les apprentis

par Larry White

Me voici, humble moniteur de télémark I, relativement nouveau dans CANSI, qui a dû supplier pour assister au séminaire (mes genoux me font encore mal). Alors, pourquoi y aller?

Voyons en premier les côtés négatifs : supplier, le coût, la longue route au milieu de la nuit (la faute à Air Canada) et la pluie. En fait, il faut que j'explique la dernière raison. Peu importe où je vais skier, soit (a) qu'il pleut ou (b) que c'est glacé, et je veux dire n'importe où (en C.-B. ou à Tahoe, nommez-les). Et j'ai presque oublié, skier avec des moniteurs qui sont bien meilleurs que moi.

D'accord, nous connaissons les points négatifs. Et maintenant les points positifs?

Le plus grand et le plus facile à quantifier est la camaraderie. Où ailleurs au Canada pouvez-vous socialiser avec un groupe de gens formidables qui partagent votre passion? Vrai, ils peuvent tous skier

en rond autour de moi, mais honnêtement, c'est une partie de l'attrait.

Les sessions sur neige dirigées par des moniteurs expérimentés étaient excellentes. Nous avons couvert beaucoup de choses non comprises dans

de l'Alliance, et des virages en télémark de haute performance dans un contexte de course.

Les sessions hors neige et la discussion étaient également stimulantes et vous avez le droit de parole au niveau national avec les gens qui décident de la direction que prend CANSI.

Mais à la fin, la véritable raison pour y aller est l'amélioration de votre ski, peut-être pas ce jour-là, mais sûrement lorsque vous avancez. Et plus important encore, vous penserez à votre ski et à la direction dans laquelle la technique avance au niveau national. Toutes ces raisons font de vous un meilleur moniteur. Alors, pourquoi n'y

êtes-vous pas allé?

Larry White est un humble moniteur télémark I de la région Atlantique, avec des genoux endoloris.



tous les stages de CANSI. Voici quelques exemples : la progression d'enseignement pour les skieurs dont c'est la toute première fois dans un contexte d'école de ski, la technique alpine récente de l'AMSC et l'enseignement dirigé par un niveau IV

Un nouveau CD à découvrir

par by Keith Nicol

Lors d'un récent séminaire national, nous avons eu une très bonne session de pas de patin avec Jack Sasseville. Il nous a parlé d'un nouveau CD produit par la USSA et je viens d'en obtenir une copie. Il est très bon et présente les techniques de course au classique et au patin.

Pour les membres de CANSI qui suivent les développements de la course en ski de fond, vous aurez remarqué certains changements majeurs dans des techniques, particulièrement à la double-poussée. Et ceci se traduit par des changements au un

pas et au deux pas de patin aussi puisqu'ils emploient l'action de double-poussée. Sur le CD, il y a des exercices et des sections présentant des skieurs d'élite qui utilisent ces techniques. C'est un bon ajout à la boîte d'outils de tout enseignant.

Il est disponible de la USSA à U.S. Ski and Snowboard Association, Box 100, 1500 Kearns Blvd., Park City, UT 84060. Tél. : 435-649-9090. Fax : 435-649-3613

Une ado se mérite la médaille d'or à son troisième marathon pour le cancer

Il y a deux ans, Jessie Krejcik avait 10 ans quand elle a terminé son premier Marathon canadien de ski (MCS) de 160 km, se méritant la médaille de bronze des Coureurs des bois. L'année dernière, elle a réussi à obtenir l'argent des Coureurs des bois en complétant les 10 sections de la route du MCS en portant un sac à dos de 5 kg.

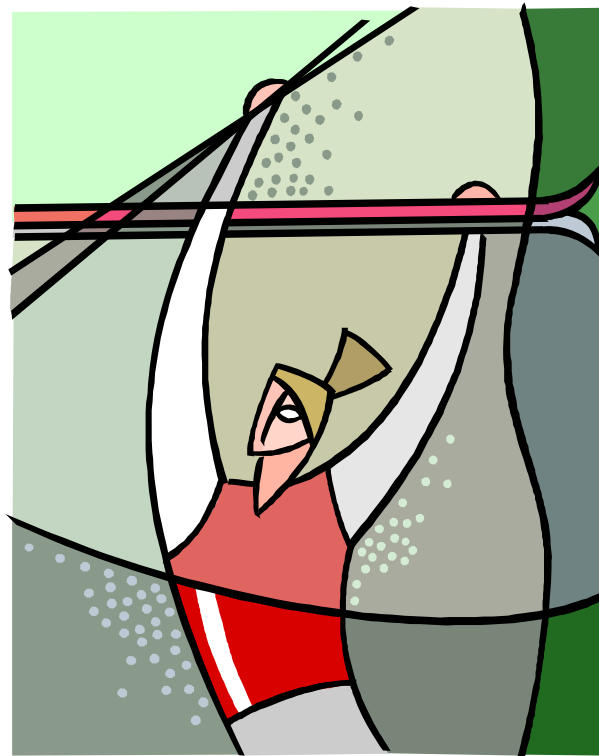
Le 10 février 2008, cette surprenante jeune femme tentera d'obtenir la médaille d'or des Coureurs des bois, ce qui veut dire qu'en plus de parcourir la piste et de porter le sac à dos, elle devra dormir sous la tente. Jessie a skié pour ramasser des fonds pour le cancer chez les enfants au Canada et aux États-Unis.

Le candidat au Prix Nobel, Phil Gold, CC. OQ, MD, PhD et encore plus important, un fondeur lui-même, fait référence à Jessie comme une personne « remarquable ».

Veuillez répandre la nouvelle au sujet de Jessie et de ses efforts. Tous où que vous soyez, vous pouvez la commanditer en communiquant avec n'importe quel hôpital pour enfants. Vous pouvez en apprendre encore plus sur la quête de Jessie ou faire un don à : <http://jessie160k.wordpress.com>

Vous pouvez lire à propos du MCS de cette année à : http://www.skitrax.com/index.php?module=Section&action=view_detail&item_id=3413.

Murray Levine
Président sortant
Club Alpin du Canada (Montréal)
Président, ACC Keene Farm Inc. [501 (C)
(3)]www.accmontreal.ca



RAPPELEZ-VOUS DE SURFER SUR WWW.CANSLCA POUR OBTENIR LES NOUVELLES DE L'HEURE SUR LES BOURSES D'ÉTUDE, LES OFFRES DE STAGE, LES EMPLOIS ET AUTRES!

CANSI Pacifique est fière de pouvoir offrir de l'aide financière aux aspirants moniteurs et directeurs de stage qui font preuve d'un engagement et d'enthousiasme envers le ski de fond et le ski de télémark. Pour la saison 2008, cinq bourses de 200 \$ sont disponibles.

Pour plus d'information sur la façon d'en faire la demande, allez sur www.cansi.ca.

Consultez notre site Web fréquemment, puisque de nouvelles informations y sont affichées. Vous pouvez aussi y voir nos récents développements et y ajouter vos commentaires sur une variété de sujets. À bientôt!

Répertoire CANSI Directory

Secrétariat CANSI National
Office
Renee Scanlon
4531 Southclark Place
Ottawa, Ontario K1T 3V2
(613)822-1267 office@cansi.ca
www.cansi.ca

Paul Graner, President
president@cansi.ca or
advisor1@ontario.cansi.ca

Sherryl Yeager
c/o CANSI National Office
communications@cansi.ca

Glenn Lee, Technical Chair
Secrétariat XCitation Office
technical@cansi.ca

Regional Offices

Board Rep./Délégué au conseil

Tech. Comm. Rep/Délégué technique

CANSI Atlantic/Atlantique
c/o Keith Payne
3 Westview Avenue
Cornerbrook, NL A2H 3B7
(709) 634-9962 info@atlantic.cansi.ca

Keith Payne

Keith Nicol

CANSI Central
c/o Sport Manitoba
200 Main Street
Winnipeg, MB R3C 4M2
(204) 925-5839 info@central.cansi.ca

Dan Bulloch

Ken Schykulski

CANSI Québec
c/o Ski Québec
4545, ave Pierre-de-Coubertin
CP 1000 Succ. M
Montréal, QC H1V 3R2
Ph. (450) 669-5378 info@quebec.cansi.ca

Norman Thibault

Norman Thibault

CANSI Ontario
14 Willard Gardens
Toronto, ON M6S 1G1
1 (888) 226-7446
(416) 410-0827 info@ontario.cansi.ca

Garry Almond
advisor2@ontario.cansi.ca

Paul Jorgensen
xc-technical-dir@ontario.cansi.ca

Glenn Lee
telemark@ontario.cansi.ca

pour les coordonnateurs de stage de l'Ontario par région, pour aller <http://www.cansi.ca/en/about/contact/ontario.php>

CANSI Mountain
4511 – 109th Ave
Edmonton, AB T6A 1R4
Ph: (780) 468-1492 info@mountain.cansi.ca

Henry Madsen

Henry Madsen

CANSI Pacific
c/o Canada West Mountain School
47 West Broadway
Vancouver, BC V5Y 1P1
Ph: (604) 420-SKIS info@pacific.cansi.ca

Mark Simpson

Mark Simpson