

---

# XCitation

---

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

---



## Dans ce numéro

L'éditorial – affichage d'un poste	3
Le résumé du séminaire national	4 à 8, 11 à 14
Amusez-vous à ajuster des chaussures de télé.	9
Les moniteurs en ligne	15
Faites le plein d'énergie	16
Répertoire	17

## Vous avez quelque chose à dire?

### Dates de tombée pour l'XCitation

Printemps	15 mars 2009
Noël	15 déc. 2009
Automne	15 nov. 2009



# Editorial

## Que représente CANSI pour vous? Votre apport s'il-vous-plaît...

Récemment à l'AGA à Whistler, plusieurs membres ont fait entendre leur souhait pour des améliorations à ce que CANSI fournit en retour de l'adhésion, et la nécessité de rehausser le profil de l'organisme. L'une des questions-clés était comment ajouter de la valeur à l'abonnement à CANSI; les membres veulent-ils recevoir plus de matériel promotionnel? Ou aimeraient-ils être commandités pour assister à l'Interski ou pour s'inscrire à des stages des niveaux plus élevés?

Le deuxième secteur de discussion était comment rehausser le profil de CANSI dans l'industrie. Qu'est-ce qui inciterait les opérateurs de stations d'hiver à reconnaître la certification de CANSI comme critère essentiel pour l'embauche de moniteurs?

CANSI perd environ 200 membres à chaque année. Les gens suivent leur niveau I, mais ne renouvellent pas leur abonnement et ne continuent pas pour devenir des moniteurs plus qualifiés. Pourquoi?

Le résultat de la discussion a été d'établir un comité pour explorer les problèmes et proposer des solutions. Dirigé par Brian Tuskey, le comité veut explorer certaines choses : est-ce une question de « qu'a fait CANSI pour moi récemment? » (imaginez une chanson de Janet Jackson en sourdine). Que voulez-vous d'autre pour votre abonnement? Comment CANSI peut-elle promouvoir ses membres et ses normes aux opérateurs de l'industrie, comme cursus obligatoire?

Pour tout feed-back, communiquez avec Brian Tuskey par l'entremise « du camp de base de CANSI sur la promotion et le développement », ouvert aux membres à <https://cansi.projectpath.com/login>, qui a été établi pour aider à la communication facile en ligne.

## Poste offert à la rédaction d'XCitation pour la saison 2009-2010

C'est ma dernière saison en tant que rédactrice en chef d'XCitation. J'ai bien aimé, mais je suis seulement une personne et j'ai beaucoup trop de choses à faire. C'est le temps de passer l'XCitation à quelqu'un d'autre qui a beaucoup d'énergie et des idées créatives, qui adore le ski et l'enseignement.

Essentiellement, c'est un poste bénévole, cependant, il y a une certaine rétribution. Le rédacteur ou la rédactrice en chef reçoit 2000 \$ par année pour les quatre numéros. À combien l'heure ça revient dépendra de vos habiletés de mise en page.

La personne qui occupe le poste sollicite des articles et des photos, rédige et les met en page pour la production du document PDF final. Il faut quelques notions d'ordinateur et être à l'aise avec les logiciels Word et de montage de photos. Il y a aussi la possibilité de s'engager dans d'autres moyens de CANSI de communication aux membres. Si vous souhaitez remuer vos méninges de façon créative et gagner un peu d'argent pour des nouveaux skis, communiquez avec Garry Almond à [president@cansi.ca](mailto:president@cansi.ca) pour obtenir plus de détails.

# Le séminaire national à Whistler, un grand succès!

par Mark Simpson

Malgré la minceur des conditions de neige, nous avons réussi à faire du bon ski, quelques rigolades et une participation fantastique au séminaire national, dont les hôtes étaient les régions Pacifique et Montagnes à Whistler, C.-B. en décembre.

Cette session de ski de fond à Callaghan Country était remarquable du fait que nous avons eu accès par chenillette à des hauteurs où la neige était plus abondante qu'en bas. C'est une première pour nos séminaires nationaux et des remerciements spéciaux à Brad Sills et aux bonnes gens de Callaghan Country pour leur collaboration.

Nous avons demandé aux participants de nous envoyer par courriel quelques mots de leurs expériences. Nous voulons les partager avec tous les membres de CANSI. Ces notes sont intégrales, comme telles, et non falsifiées.

Quelques-uns de mes points saillants personnels ont été : skier une session entière de télémark sans bâtons (un bon test pour votre équilibre), regarder certains de nos gens essayer le *wobble board*, le *bosu board* et les exercices avec le ballon d'équilibre, monter en chenillette à des hauteurs subalpines et skier du bon ski de mi-hiver à Callaghan Lake à 4 500 pieds d'altitude, le retour de mon collègue de niveau IV,

Lyle Wilson, l'un de nos membres fondateurs, à un poste actif, bien skier et plein d'enthousiasme (et quelques histoires) et décompresser autour de quelques pintes de Guinness au bar Mallard dans le luxe du Château Whistler. De la bonne bière est toujours de mise à ces événements.

Je trouve toujours ces sessions très agréables pour renouer avec de bons amis, pour s'en faire de nouveaux et comme motivation pour arriver bien entraîné, pour skier en force et prêt à foncer.

Devenir niveau IV est un périple qui ne se termine jamais, pas une destination!

Pour visionner un diaporama de cet événement, incluant des photos de ces stratégies d'entraînement fantastiques en terrain sec, visitez

<http://picasaweb.google.ca/marcustel/eman/CANSINationalSeminarDec2008?feat=email#>

J'aimerais aussi demander à tous les autres membres

qui ont pris des photos de m'envoyer leurs 3 ou 4 meilleures que j'incorporerai au diaporama.

*Mark Simpson est un maître moniteur CANSI*



Quelques heureux participants au séminaire sur le ski de fond attendent d'être remontés vers la neige au sommet.



# Séminaires nationaux CANSI – résumé des sessions et réactions

Les séminaires nationaux de CANSI pour la saison 2008-2009 ont eu lieu du 4 au 8 décembre 2008 à Whistler, C.-B. Les conditions inhabituelles de début de saison ont été un défi pour les organisateurs, mais somme toute, les sessions ont été couronnées de succès et bien reçues.

Glenn Lee a demandé à chaque présentateur d'écrire un paragraphe sur ce qui s'est déroulé dans sa session, et a demandé à tous les participants d'écrire une phrase sur chaque session où ils étaient inscrits. Les résultats ont été abrégés. Le sujet abordé et la façon de l'aborder sont décrits, suivis des remarques du présentateur et de celles des participants :

## La session sur la pédagogie au télémark. La psychologie de livrer et de réussir les stages

Brian Tuskey

L'objectif : l'amélioration du ski en début de saison.

La méthode : assumons que tous les délégués soient à un stage de directeur de stage II (alors nous pourrions travailler les deux techniques, télémark et alpine) et les diriger dans une session de formation aux habiletés pédagogiques de base. En commençant avec les habiletés de base, nous avons découvert des outils effectifs pour le développement de moniteurs (nous-mêmes). Les démonstrations et l'usage effectif des formes de virage sont une progression des habiletés qui ont remis les idées et les corps en place, ont ouvert les esprits aux nombreuses couches de pédagogie, et nous ont donné le goût de commencer la saison.

### Des participants :

« Brian a parlé d'équilibre dans un état non statique. Nous avons discuté des trois plans incluant l'antéro-postérieur, le latéral et le rotatif. Sa présentation a appuyé sur un haut du corps tranquille et un bas du corps très actif, se concentrant sur une jambe extérieure tendue, fléchissant latéralement vers l'intérieur afin de maximiser

la prise de carre. Nous avons aussi discuté de l'avantage de la prise de carres précoce dans la phase 1 du virage. »

Ed Gray, Pacifique

« Le virage parallèle dans un tunnel; pensons latéral et non vertical. »

Keith Nicol, Atlantique



Marie Cat donne une démonstration à un groupe qui persiste dans leur recherche de neige au recyclage du ski de fond à Callaghan Valley.

## Les nouveautés en compétition aux techniques classique et de patin

Lyle Wilson

On m'a demandé de diriger une session sur les nouvelles tendances dans le ski au pas de patin. Cette session se concentrait sur le « un pas », tant sur la gestuelle du mouvement que sur son utilisation en terrain très varié. Dans les

leçons, l'emphase première était de bloquer le haut du corps aligné vers la trajectoire globale de la piste, de séparer la poussée des bâtons de celle de la jambe, et d'appuyer plus de force sur les bâtons. Les éléments qui ont été présentés et discutés étaient de raccourcir la portée des bras vers l'avant et d'augmenter le rythme en faux plat montant, et de mieux utiliser les muscles du tronc dans la poussée des bâtons.

### Des participants :

Le un pas exige une puissance continue avec la poussée de la jambe commençant juste avant que la poussée des bâtons se termine. Il doit y avoir peu de chevauchement entre la poussée des bâtons et la poussée de la jambe. L'effort maximum de poussée des bâtons est au planté avec le suivi du mouvement un peu libre de puissance. La

Allez – suite de la page 6

**suite de la page 5**

position des mains devrait être aussi rapide que possible vers l'avant tout en maintenant les bras fixes, afin qu'il n'y ait pas d'affaissement des bras et des épaules. Ceci permettra aux mains et aux bâtons d'être plus près de la ligne d'arrivée.

La poussée des bâtons dans le pas déphasé doit être parallèle à la ligne centrale de la piste pendant tout le mouvement. Les mains doivent se projeter vers l'avant et ne doivent pas dépasser les épaules. Évitez de faire traverser le devant du corps avec la main basse. Gardez le mouvement de la main basse parallèle à la ligne de piste. Comme à la double-poussée, utilisez une pression égale des deux bâtons.

*Ken Schykulski, Centrale*

### Une vue d'ensemble du moniteur de télémark CANSI de niveau d'entrée

Glenn Lee

J'avais deux objectifs majeurs pour ma session : que les participants démarrent leur saison de ski du bon pied, et de transmettre l'information au sujet du développement du programme de certification de l'entraîneur de télémark de CANSI. Le rôle d'un entraîneur de niveau d'entrée est de bâtir de fortes habiletés fondamentales de ski avec dans sa mire la performance, afin que ceci s'allie bien avec ce que les moniteurs CANSI font avec des skieurs de plus haut niveau. Ma stratégie était d'utiliser le temps passé dans les remontées mécaniques pour parler du programme et d'utiliser le temps sur neige pour illustrer comment une approche d'entraîneur peut être utilisée au développement du skieur.

#### Des participants :

« Laissez les gens se réchauffer par eux-mêmes avant de les observer, c'est moins intimidant (c'était un bon conseil, merci mon Dieu, ha ha!) »

*Marie-Catherine Bruno, Pacifique*

« L'adaptation au terrain et concentrer son enseignement sur trois habiletés : l'équilibre, la direction et la prise de carres. Glenn a parlé d'adapter des exercices et le terrain pour maximiser l'apprentissage des débutants et des experts. »

*Ed Gray, Pacifique*

« Maintenant je comprends l'engagement de CANSI dans l'entraînement et comment TSCT, CSCF et CANSI s'allient pour la course de ski de télémark. Je ne suis pas certain de comprendre les différences dans les programmes entre l'enseignement de CANSI et l'entraînement de CANSI/CSCF dans les niveaux de base. »

*Garry Almond, Ontario*

### Une mise à jour sur l'approche d'enseignement de l'AMSC

Paul Sauvé

Depuis trois ans, à Whistler, je présente la formation à la direction de stage aux membres de l'AMSC qui souhaitent enseigner à des stages de niveau I. Au cours de ces années, l'AMSC a fait un nombre de changements positifs. L'objectif de ma session avec CANSI était de souligner certains de ces

changements et de discuter les approches de la direction de stage.

Plus de temps est maintenant dévoué aux stages AMSC I, donnant des habiletés de « survie de base ». Elles comprennent des conseils sur comment prendre les remontées, comment gérer la circulation, et comment adapter la leçon aux différentes conditions de neige. Aussi, la compréhension des caractéristiques du développement des enfants (par groupe d'âge) est devenue un thème plus important.

L'AMSC utilise une approche très situationnelle. L'objectif du directeur est d'être moins théorique, se concentrant sur les circonstances particulières du jour, et d'utiliser les opportunités qui se présentent d'elles-mêmes (la circulation, le chargement des remontées, le terrain, la neige) pour illustrer les points clés.

C'est aussi une approche faite en collaboration; l'engagement de la classe dans les discussions au sujet de comment gérer des situations est une étape importante pour démontrer la communication dans les deux sens que nous attendons de nouveaux moniteurs, si nous espérons répondre aux attentes des invités de nos stations de sports d'hiver.

Les occasions d'engager le groupe ne sont pas limitées à des observations situationnelles. Elles s'étendent à l'évaluation et au développement des

*Allez – suite de la page 7*



*suite de la page 6*

habiletés. Donner aux nouveaux moniteurs le temps d'évaluer le ski de chacun d'eux (ainsi que d'observer les skieurs du public) est un bon début pour leur habileté à résoudre les problèmes. Le directeur s'assure que la discussion et les évaluations se rapportent toujours aux habiletés.

Cependant, les élèves ne reçoivent pas des solutions « toutes cuites » à des questions théoriques. Ils observent, essaient, reçoivent des conseils, et skient.

Cette approche permet aux élèves de s'engager davantage et leur permet de faire plus de kilométrage. Espérons que c'est le début d'un moniteur bien tourné qui est mieux préparé pour cette première journée.

**Des participants :**

« C'était formidable de mettre en contraste les différents points de vue pédagogiques des situations du vrai monde de l'enseignement. »

*Glenn Lee, Ontario*

« Les défis de la réelle pédagogie centrée sur l'élève et non seulement en paroles. Des situations réelles d'enseignement en opposition aux idées. »

*Mathieu Wallace, Pacifique*

« Paul a discuté de l'enseignement dans l'environnement habituel pour maximiser l'apprentissage. Un exemple était notre journée sur la pente. Des conditions blindées et un terrain limité ont mené à parler de sécurité et du ski en conditions glacées (une posture plus élargie et aucun mouvement de force brusque, p. ex., des virages saccadés rapides et l'importance de demeurer dynamique). »

*Ed Gray, Pacifique*

**Les nouveautés au ski de télémark**

Mathieu Wallace

Les points principaux que j'ai tentés pour ma propre session :

- ✓ Le kilométrage visant à entraîner avec mouvement continu.
- ✓ Utiliser la simplicité et éviter le babillage technique (l'élaboration d'idées à partir de l'enseignement/l'entraînement pour les enfants).
- ✓ Les exercices en mouvement, toujours en mouvement afin de développer des réactions en temps réel.

**Des participants :**

« Faites preuve de créativité et arrêtez de parler technique aux clients. »

*Marie-Catherine Bruno, Pacifique*



*La troupe du recyclage en télémark au sommet de Whistler.*

« L'enseignement sans mots techniques. Matt nous fait enseigner au niveau d'un enfant afin de promouvoir plus de temps de ski et moins d'explications techniques. »

*Ed Gray, Pacifique*

**Le rythme élevé et le sprint au ski de fond – la nouvelle tendance**

Marie-Catherine Bruno

Aux sprints, tout ce que vous voulez c'est la vitesse et vous êtes prêts à tout faire (bien, presque tout!) pour aller vite, même si cela veut dire vendre votre âme au diable! Et l'une des façons de vendre votre âme au sprint est de couper le temps de récupération. La course est si courte que les athlètes forcent tout au long.

Alors, qu'y a-t-il de si différent à la double-poussée du sprint? Eh bien, ce n'est pas seulement une version tronquée de la double-poussée du style classique que nous enseignons. C'est une version modifiée, et préparez-vous à la voir changer de plus en plus à mesure que les bâtons allongent et que les skis sont remplacés par des skis de patin pour ces courses courtes au classique.

Alors le premier gros changement c'est que l'athlète

*Allez – suite de la page 8*

## suite de la page 7

demeure sur la plante des pieds tout au long de la course. Il n'y a plus de balancement vers les talons pour prendre un peu de répit; tout se passe sur le devant des skis. Aussi, le geste est quelque peu différent : au lieu d'abattre à la taille, le geste vient des jambes. Le haut du corps reste assez tranquille parce que la plupart du geste vient de la flexion des chevilles, des genoux, des hanches et de l'explosion vers l'avant, comme un piston.



Courtesy of Artisan Group [www.artisanagroup.ca](http://www.artisanagroup.ca)

Marie Cat fait la démonstration du mouvement de "baratter le beurre" à la double-poussée.

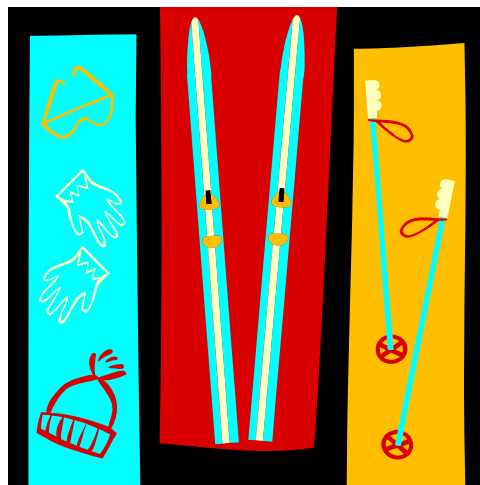
L'autre différence est dans l'action des bâtons : la récupération circulaire est utilisée. Au premier abord, il semble que ce ne soit pas logique et il semble presque que vous devez ralentir votre geste vers le bas afin d'utiliser la récupération circulaire, mais des physiologistes de l'exercice me rassurent que le geste circulaire est le plus efficace dans les sports et par conséquent, est maintenant utilisé par les skieurs nordiques. Une membre de l'Équipe nationale m'a dit qu'en course, elle utilisait « baratter le beurre » comme image mentale. Et quand vous l'essayez, ça ressemble à ça!

Alors, allez l'essayer sur vos skis! Je vous défie de durer plus de 30 secondes à ce rythme infernal.

## Des participants :

« J'ai assisté à la session sur la double-poussée pour le sprint et j'ai trouvé que j'étais d'accord avec les principes présentés pour générer plus de force au planté des bâtons en élevant les mains et le torse à l'attaque des bâtons, puis pousser les mains avec puissance vers le bas et l'arrière en une ligne relativement droite. Encore ici, l'utilisation des muscles du tronc est la clé du succès pour générer la vitesse du mouvement requise pour propulser le skieur vers l'avant. »

Lyle Wilson, Pacifique





# Qui savait que l'ajustement des chaussures de télémark était si difficile

par Larry White

C'était facile de choisir des chaussures. Vous alliez essayer une chaussure et vous aviez en réalité seulement deux critères, la longueur et la douleur. Pour la longueur, c'était facile. Avec les pieds dans les chaussures, vous vouliez que vos orteils touchent les bouts. Lorsque vous attachiez les boucles, vos orteils devaient reculer un peu. Pour le reste, vous vouliez un peu d'inconfort au début puisque quand la doublure serait bien tassée, l'ajustement serait encore acceptable sans ajouter 62 chaussettes. C'était avant l'usage répandu des doublures thermales ajustées.

Maintenant, les choses sont plus complexes – mais un bon ajustement est encore la clé de la performance des chaussures.

Malheureusement, vous pouvez maintenant choisir parmi de nombreuses chaussures avec doublure thermique ajustée, mais cela ne veut pas dire que vous obtiendrez une bonne performance de ces chaussures. Parce que les doublures rendent confortables presque toutes les chaussures, vous devez être beaucoup plus attentif à l'ajustement.

Étape 1 – Ayez une bonne idée de la pointure de votre pied. Les pointures des chaussures de télémark et de ski alpin sont selon l'échelle Mondo Point. C'est en réalité le système de pointures des chaussures le plus rationnel. Il se base simplement sur la longueur du pied en centimètres. Alors,

mon pied mesure un peu plus de 28 cm et je porte typiquement une coquille de chaussures de ski de 28,5. Pour mesurer votre pied, mettez une feuille de papier sur le plancher près d'un mur. Tenez-vous debout sur le papier avec votre talon appuyé sur le mur. Faites une marque sur le papier au bout de votre orteil le plus long. Mesurez la longueur en centimètres et vous avez votre pointure Mondo Point.



[Telemarkski.com](http://Telemarkski.com) présente une page qui explique cette méthode et fournit des tableaux de pointures de Garmont, Scarpa et Crispi.

Étape 2 – Ajustez la coquille. Vous voulez porter la coquille la plus petite possible. Cela veut dire environ 1 cm entre votre talon et l'arrière de la coquille avec vos orteils qui touchent le bout. N'écrasez pas votre pied sur le devant de la coquille, glissez-le vers l'avant doucement jusqu'à ce qu'il touche. Puis, examinez votre talon dans la chaussure. Il devrait y avoir environ 1 cm entre votre pied et l'arrière de la coquille. Oubliez les doigts. Si la coquille

est de la bonne grandeur, il sera impossible d'y glisser votre main. Regardez avec une lampe de poche ou utilisez un goujon ou quelque chose du genre. Fondamentalement, vous voulez être pris dans la coquille la plus petite possible.

Étape 3 – Ajustez la doublure. Utilisez une chaussette très mince – par ex. un bas-doublure et non un bas de ski épais – des bas chics font aussi l'affaire. Si vous avez la bonne pointure de coquille, la doublure sera serrée avant qu'elle soit moulée thermique. Essayez la doublure en dehors de la chaussure. Elle devrait être serrée et vos orteils devraient toucher le bout. En fait, avec la bonne pointure, l'ajustement de la chaussure et l'ajustement de la doublure devraient être serrés et un peu inconfortables avant que le moulage soit fait.

Pour des raisons évidentes, si vous avez un gros pied, vous devez obtenir un bon ajustement!

Étape 4 – Ayez une bonne semelle! Jetez la semelle merdique qui vient avec vos chaussures (selon votre pied, ceci ne s'applique peut-être pas aux doublures Intuition, alors trouvez une boutique qui connaît cette doublure et demandez-la). La Green Superfeet est bonne comme semelle et facile à trouver. Certaines personnes aiment tailler les petits doigts de plastique gris sur le devant de la semelle Superfeet. Pour ma part, je ne vois tellement ce que ça change.

Étape 5 – Faites mouler la doublure thermique. Vous voulez utiliser une chaussette qui est

*Allez – suite de la page 10*

## suite de la page 9

vraiment mince. Ceci permet à la doublure de se tasser un peu après que la chaussure se soit faite à votre pied et puis plus tard, vous pourrez porter une chaussette de ski plus épaisse pour remplir l'espace. Lors du moulage des doublures, utilisez des bouts renforcés sur les orteils pour donner de l'espace sur le devant et pousser le talon vers l'arrière dans le glissoir. J'aime les bouts renforcés durs puisqu'ils donnent plein d'espace pour vos doigts de pied. Avec la bonne pointure de chaussures, le moulage fera mal. Ça me fait de la peine de vous le dire, mais ce ne sera pas amusant! Si vous ne voulez pas le faire vous-même, demandez à une boutique renommée de le faire. Pour ceux assez courageux pour le faire eux-mêmes, il existe une vidéocassette de trucs techniques, *Cooking with Big Tim*.

Étape 6 – Jetez la courroie « power ». La courroie à velcro « power » qui vient avec la plupart des chaussures de télémark n'est pas idéale. C'est un bon investissement de la remplacer par une courroie élastique comme la Booster Strap. Elle donne un meilleur appui entre la chaussure et votre tibia. C'est surtout avantageux pour le ski de télémark. En ce moment, les chaussures Scarpa T-Race fournissent les Booster Straps comme matériel ordinaire.

Alors, la question importante : pourquoi ajuster les chaussures si serrées? Est-ce que j'aurai froid aux pieds, etc.? Paradoxalement, l'opposé est vrai. Avec des chaussures bien ajustées, vos pieds seront au chaud. Ceci se produit parce que vous pouvez skier avec les boucles de vos chaussures plus lâches et obtenir

une bonne performance. Si vous serrez vos chaussures actuelles autant que vous le pouvez, alors elles sont probablement trop grandes ou bien vous avez choisi une marque de chaussures qui ne fait pas bien à votre pied.

En général, trois marques importantes ajustent comme ceci :

Garmont : pieds larges de moyens à gros.

Crispi : larges vers l'avant (à part NTN!), mais au total moins d'espace que Garmont, surtout au-



dessus des orteils et avec un talon étroit.

Scarpa : habituellement moins larges et moins d'espace, ajustent un pied normal de largeur D pour hommes sans beaucoup d'espace, ont aussi un soufflet asymétrique qui ajuste différemment des deux précédentes. Les chaussures Scarpa NTN offrent définitivement plus d'espace et sont plus larges.

L'autre chose qu'il faut surveiller est la façon dont les coquilles sont calibrées. Généralement, les coquilles comportent plus d'une grandeur. Par exemple, pour mes chaussures, le 28 et le 28,5 ont la même coquille inférieure. C'est habituellement imprimé sur l'intérieur de la coquille et on peut le voir en enlevant la doublure. Alors, pourquoi s'en faire avec

cela? D'habitude, vous voulez porter une coquille aussi petite que possible, alors si vous savez comment le fabricant divise les grandeurs veut dire que vous pouvez essayer d'être dans le haut d'une grandeur de coquille donnée pour avoir le moins de doublure possible. Les fabricants augmentent simplement l'épaisseur de la doublure dans les pointures plus petites pour donner plus de volume. Ceci mène à la possibilité de plus d'entassement.

Les pointures de coquilles par les fabricants, autant que je le sache, sont :

Garmont varie d'une demi-pointure alors 28 et 28,5 partagent la même coquille.

Crispi et Scarpa varie d'une pleine pointure alors 27,5 et 28 partagent la même coquille.

Vous pouvez toujours vérifier ceci en trouvant la pointure de coquille sans la doublure (assurez-vous de regarder la coquille inférieure, le revers est totalement différent et pas vraiment important).

Des mises à jour de cet article paraîtront ici –

[http://www.nstelemark.com/Telemark\\_Boot\\_Fitting.html](http://www.nstelemark.com/Telemark_Boot_Fitting.html).

*Larry White est moniteur CANSI de télémark et directeur de stage et moniteur de ski alpin de l'AMSC.*

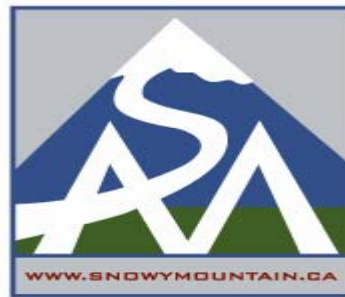
## Snowy Mountain Alpine Tours

"Voyages de montagne authentiques dans l'Ouest du Canada"

B.P. 1513 RR1, Clearwater, C.-B., V0E 1N0

250-674-2988

[www.snowymountain.ca](http://www.snowymountain.ca)



## Guides formés en sécurité en cas d'avalanche

Ski hors-piste, alpinisme sur skis et randonnée en région sauvage

### "Vacances du printemps 2009"

Joignez-vous à nous pour cinq jours de rando sur skis et d'alpinisme au Wapta Icefields, du 14 au 18 mars 2009. Ce forfait vous offre l'hébergement en refuge, les repas bios et le service de guides professionnels.

*\*Steve et Dana sont tous deux moniteurs de télémark et sont membres de l'Association canadienne des guides de montagne et de l'Association canadienne des avalanches.*

# Pouvez-vous aider à la croissance de CANSI?

par Karla Wikjord

Je dois commencer cet article en louant les efforts de tous les membres ontariens de CANSI qui ont mené notre technologie/site web où il est en ce moment. C'est des années-lumière d'où nous étions il y a quelques années et c'est formidable que CANSI ait rejoint l'ère de la technologie – moins de papier, moins de frais de poste, plus vert, des données plus précises et une communication plus facile. Ouah!

On m'a demandé d'écrire cet article parce que, pour ceux d'entre vous qui aviez besoin de cure-dents pour tenir vos yeux ouverts à la dernière et longue AGA à Whistler, vous vous souviendrez qu'il y avait pas mal de propositions mises de l'avant. Eh oui, la plupart venaient de moi ou de John Gallagher.

Avant la réunion, Garry Almond a suggéré qu'il se présentait comme président et quand nous nous plaignions : « On en veut plus pour nos dollars! », il a répondu en demandant comment nous verrions CANSI dépenser ses fonds (en assumant en avoir plus) et je crois que ses mots exacts étaient : « Donnez-moi des détails! »

Deux secteurs-clés que nous avons identifiés étaient la fidélisation des membres et que l'industrie du ski nous considère comme une ressource valable.

Nos propositions étaient formulées pour inciter les gens à penser comment régler le problème. Une meilleure fidélisation des membres veut dire plus de membres et plus d'argent à dépenser dans les avantages aux membres, mais peut-être que nous devrions y penser à l'inverse. Qu'est-ce que CANSI offre à ses membres pour les inciter à rester?

J'ai commencé cet article de cette manière parce que je veux être certaine qu'on ne se trompe pas, du travail ardu et des surprises pas ont été faits dans le domaine de la technologie. Je suis fière de notre site web actuel. Cependant, ce n'est qu'un domaine. Mon adhésion a augmenté de 20 \$ depuis que je suis membre, mais mes avantages comme membre ont diminué de façon constante.

Personnellement, je crois que 70 \$ annuellement est le 5 millions \$ d'assurance responsabilité le meilleur marché qu'il m'est possible d'acheter, mais c'est valable seulement aux

moniteurs qui ne sont pas couverts par une assurance d'une école ou d'un club de ski.

Je crois que nous devons bonifier nos avantages aux membres afin que nos membres demeurent avec nous. Alors, John et moi nous sommes assis et avons remué nos méninges pendant environ une heure. Neuf propositions plus tard, nous avons ce que nous ne pensons pas être nécessairement les réponses, mais peut-être, appelons-les des « questions » pour aiguillonner une discussion valable. Nous savons tous que John est très bon dans le rôle de l'avocat du diable!

Le résultat final : le Comité du marketing dirigé par Brian Tuskey.

Le but : vendre CANSI à l'industrie et aux membres. Nous voulons que l'industrie investisse dans CANSI et nous voulons que nos membres nous soient fidèles.

Ce que les propositions énonçaient n'est pas aussi important que la conclusion, mais si vous êtes intéressé(e) à les lire, vous les trouverez dans le procès verbal sur le site web.

Brian est à la recherche de gens pour participer à ce comité et le « camp de base de CANSI sur la promotion et le développement »,

disponibles aux membres à <https://cansi.projectpath.com/login>, qui a été établi pour aider à la communication facile en ligne. Si rien d'autre, laissez savoir à Brian ce que vous croyez qui serait un avantage valable pour les membres. Qu'est-ce qui vous fera revenir à CANSI chaque année? Comment croyez-vous que nous pouvons cibler l'industrie du ski?

Vous pouvez aussi rejoindre Brian par courriel : [membership@cansi.ca](mailto:membership@cansi.ca).

Et pour vous tous à l'AGA, merci de votre patience et de votre dialogue, et encore plus important, un merci spécial à Brian Tuskey pour la direction du comité. Nous allons quelque part!

*Karla Wikjord est monitrice CANSI IV et ex-rédactrice en chef d'XCitation.*



# Des conseils pédagogiques

par Keith Nicol

Au télémark, assurez-vous que les skis de vos élèves soient de la largeur de leurs épaules. Souvent, les débutants adoptent une posture plus étroite, leurs skis rapprochés, ce qui a tendance à leur faire perdre l'équilibre.

Habituellement, je fais skier les élèves en adoptant une variété de postures – très large, skis rapprochés et le juste milieu. De cette façon, ils peuvent constater d'eux-mêmes la posture qui leur va le mieux. Aussi, recherchez une position élargie des skis au début d'un virage et puis très rapprochée à la fin.

## L'entraînement en terrain sec – soyez spécifique

À notre récent séminaire national à Whistler, nous avons essayé une variété d'exercices pour l'entraînement en terrain sec. Celui qui est montré dans la photo ci-dessous, je l'ai aimé pour le télémark. Vous y voyez J.-P. Lavoie démontrant une fente au télémark avec une torsion. Ceci encourage la contre-rotation et vous pouvez la faire telle que montrée ou en tenant une petite balle ou même votre casque. Et puis vous sautez et changez de pied de tête au même moment, vous bougez vos bras par-dessus votre tête en une position opposée à votre corps. C'est un bon conditionnement et ça encourage la bonne technique de ski en même temps.



*Contributor Keith Nicol is a CANSI Level IV Cross-country instructor and Level 3 Telemark. He writes the Tech Tip columns for Ski Trax and is the CANSI Atlantic Technical Committee Rep. He can be reached at [knicol@swgc.mun.ca](mailto:knicol@swgc.mun.ca)*

# La stabilité fondamentale en terrain sec, exercices d'équilibre et stratégies

par Ewa Bailey

Travailler l'équilibre fondamental, en plus de skier et de pratiquer d'autres méthodes d'entraînement en terrain sec, aidera à rendre l'athlète plus fort et complet, diminuera le risque de blessure aiguë ou chronique, rehaussera la coordination, la vitesse, la puissance, l'endurance et autres facteurs associés au sport.

Afin de faire travailler tout le corps efficacement et à l'unisson, il doit être entraîné de cette façon, donc, lors de l'exécution de tout exercice, il est de toute importance de se concentrer sur le placement du tronc et des épaules tout en surveillant le bon alignement du corps aux genoux et aux hanches.

Le tronc est le centre de la puissance du corps; c'est là que proviennent toute la stabilité, l'équilibre et le mouvement.

L'échauffement : des *squats*, des fentes, des planches.

Les exercices couverts :

## Les fentes

- une fente d'une jambe avec le genou en haut;
- une fente rapide et explosive d'une jambe avec le genou en haut;
- une fente d'une jambe avec extension de la hanche (comme au ski classique).

Pour les deux dernières, augmentez la vitesse et l'explosion à mesure que vous devenez plus compétent. Ajoutez le Bosu Trainer, les planches d'équilibre ou les disques comme amélioration technique et de l'équilibre.

Les planches – travaillez sur la puissance et la stabilité du tronc (le tronc est le centre de la puissance du corps, c'est de là que provient toute la stabilité, l'équilibre et le mouvement).

- la planche sur les genoux;
- la planche sur les orteils;
- la planche sur les orteils avec lever d'une jambe;
- la planche genoux/orteils avec lever d'une jambe et d'un bras.

Ajoutez le Bosu Trainer ou se déplacer en des positions avec bras tendus comme amélioration de la technique, la puissance du tronc et de l'équilibre.

## Tout le corps

- des *squats* avec mouvement des bras avec haltères;
- des *squats* avec partenaire qui défie l'équilibre;
- des *squats* sur une seule jambe avec mouvement des bras avec haltères;
- des *squats* sur une seule jambe avec partenaire qui défie l'équilibre;
- des fentes avec torsion en tenant un ballon;
- des fentes en tenant le ballon au-dessus de la tête.

Augmentez la vitesse et l'explosion à mesure que la technique, l'équilibre, la coordination et la puissance du tronc augmentent.

Ajoutez le Bosu Trainer ou la planche d'équilibre quand la technique et l'équilibre s'améliorent.

Il est de toute importance de NE PAS progresser trop rapidement dans tous ces exercices décrits. Si vous essayez une version plus avancée d'un exercice et que vous ne pouvez le tenir, retournez à la version précédente et assurez-vous d'être capable de faire l'exercice sans relâcher, sans maux ni douleurs, sans compensation musculaire ni mouvement raté. Si vous êtes incertain au sujet de tout mouvement décrit, consultez un entraîneur qualifié, un kinésiothérapeute, un physiothérapeute ou même certains chiropraticiens.



*Karla and Tricia font des fentes des genoux à la session en terrain sec au recyclage du ski de fond en décembre.*

## Vous aussi pouvez utiliser YouTube pour votre enseignement!

Ce ne sont peut-être pas les budgets de production de Hollywood, mais le moniteur CANSI III, Keith Nicol, a produit quelques vidéocassettes d'enseignement qui sont affichées sur YouTube. Les vidéos sont courtes mais remplies de conseils, d'exercices, et des risques fréquents à éviter.

Récemment, Keith a ajouté de nouvelles bandes dont une est à l'intention des moniteurs CANSI de télémark qui se font demander par des skieurs potentiels des explications au sujet du stage moniteur I de télémark, et qui souhaitent visualiser ce qui sera à l'examen. Pour visionner cette vidéo, dirigez vos candidats à <http://www.youtube.com/watch?v=vdaPjFDrw2I>

Cette vidéo a été tournée à un stage pour moniteurs au Martock Ski Area en Nouvelle-Écosse et montre rapidement la progression de télémark de CANSI en une version d'une minute.

D'autres nouvelles vidéos montrent du ski à roulettes pour le classique et le pas de patin à <http://www.youtube.com/watch?v=T2DZunroNoc> et [http://www.youtube.com/watch?v=k\\_I9QY4C5gg](http://www.youtube.com/watch?v=k_I9QY4C5gg)

Sur ce site, Keith présente aussi du matériel pour l'équilibre au ski de fond. Bonne recherche!

I



## Un moniteur de télémark ajoute un blogue à sa liste d'outils pédagogiques

Il est nouveau dans CANSI, mais le moniteur de première année, Martin Carmichael, a commencé un blogue avec la liste de ses leçons et des conseils pour ses élèves. Si vous le consultez à <http://carmima.wordpress.com/>, vous pourrez aussi améliorer votre français! Quelqu'un d'autre a essayé cette formule? Ce pourrait être un système pour des leçons en continu lorsque certains élèves ne peuvent assister à toute la session. C'est aussi un feed-back utile pour les autres élèves et le moniteur.

Si vous avez un blogue ou des vidéos YouTube, faites-nous signe! Envoyez vos liens à [communications@cansi.ca](mailto:communications@cansi.ca).

## **FAITES LE PLEIN!**

### Gâteau choco-chope 5 minutes

#### **MIAM-MIAM ET VITE FAIT!**

4 cu. ta. Farine  
4 cu. ta. Sucre  
2 cu. ta. Cacao  
1 œuf  
3 cu. ta. Lait  
3 cu. ta. Huile  
3 cu. ta. pépites choco. (facultatif)  
une goutte d'essence de vanille  
1 chope de café



Ajouter les ingrédients secs à la chope de café et mêler bien.  
Ajouter l'œuf et mêler bien.  
Ajouter le lait et l'huile et mêler bien.  
Ajouter les pépites (s'il y a lieu) et la vanille et mêler bien.  
Mettre votre chope au micro-ondes et cuire pendant 3 minutes à température élevée.  
Le gâteau gonflera au-dessus de la chope, mais ne pas s'inquiéter.  
Laisser tiédir un peu et renverser sur une assiette, si désiré.  
Dégustez! Peut servir deux personnes. Essayez-le garni de crème fouettée ou de crème glacée.

#### **DÉLICIEUX ET VITE FAIT!**

### **Programme incitatif pour femmes**

**500 \$ en bourse a été mis de côté en vue d'un octroi pour rehausser le niveau du ski féminin chez les membres de CANSI. Nous faisons un effort pour encourager la certification de niveau II ou mieux en ski de fond ou en télémark.**

**Faites votre demande au secrétariat national.**

**Un remboursement de 50 \$ sera donné à celles qui en font la demande.**

**Les rabais sont sur la base de première arrivée, première servie. Faites votre demande de remboursement de 50 \$ après avoir terminé votre stage.**



## Répertoire CANSI Directory

Secrétariat CANSI National  
Office  
8 Douglas Road  
Chelsea Quebec J9B 1K4  
Phone: [\(819\) 360-6700](tel:(819)360-6700)  
Fax: [\(819\) 827-1800](tel:(819)827-1800)  
[office@cansi.ca](mailto:office@cansi.ca)

Garry Almond - President  
[president@cansi.ca](mailto:president@cansi.ca)

Secrétariat XCitation Office  
Sherryl Yeager  
c/o CANSI National Office  
[communications@cansi.ca](mailto:communications@cansi.ca)

Glenn Lee, Technical Chair  
[technical@cansi.ca](mailto: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](mailto: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](mailto:info@central.cansi.ca)

Jeff Hampshire

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](mailto:info@quebec.cansi.ca) or for course co-ordinators <http://www.cansi.ca/en/about/contact/quebec.php>

Norman Thibault

Norman Thibault

CANSI Ontario  
1777 Covington Terrace  
Mississauga, ON L5M 3M5  
1 (888) 226-7446  
(416) 410-0827 [info@ontario.cansi.ca](mailto:info@ontario.cansi.ca)

Garry Almond  
[advisor2@ontario.cansi.ca](mailto:advisor2@ontario.cansi.ca)

Wendy Grater  
[xc-technical-dir@ontario.cansi.ca](mailto:xc-technical-dir@ontario.cansi.ca)  
Glenn Lee  
[telemark@ontario.cansi.ca](mailto:telemark@ontario.cansi.ca)

for Ontario course co-ordinators by region, go to <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](mailto: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](mailto:info@pacific.cansi.ca)

Mark Simpson

Mathieu Wallace