

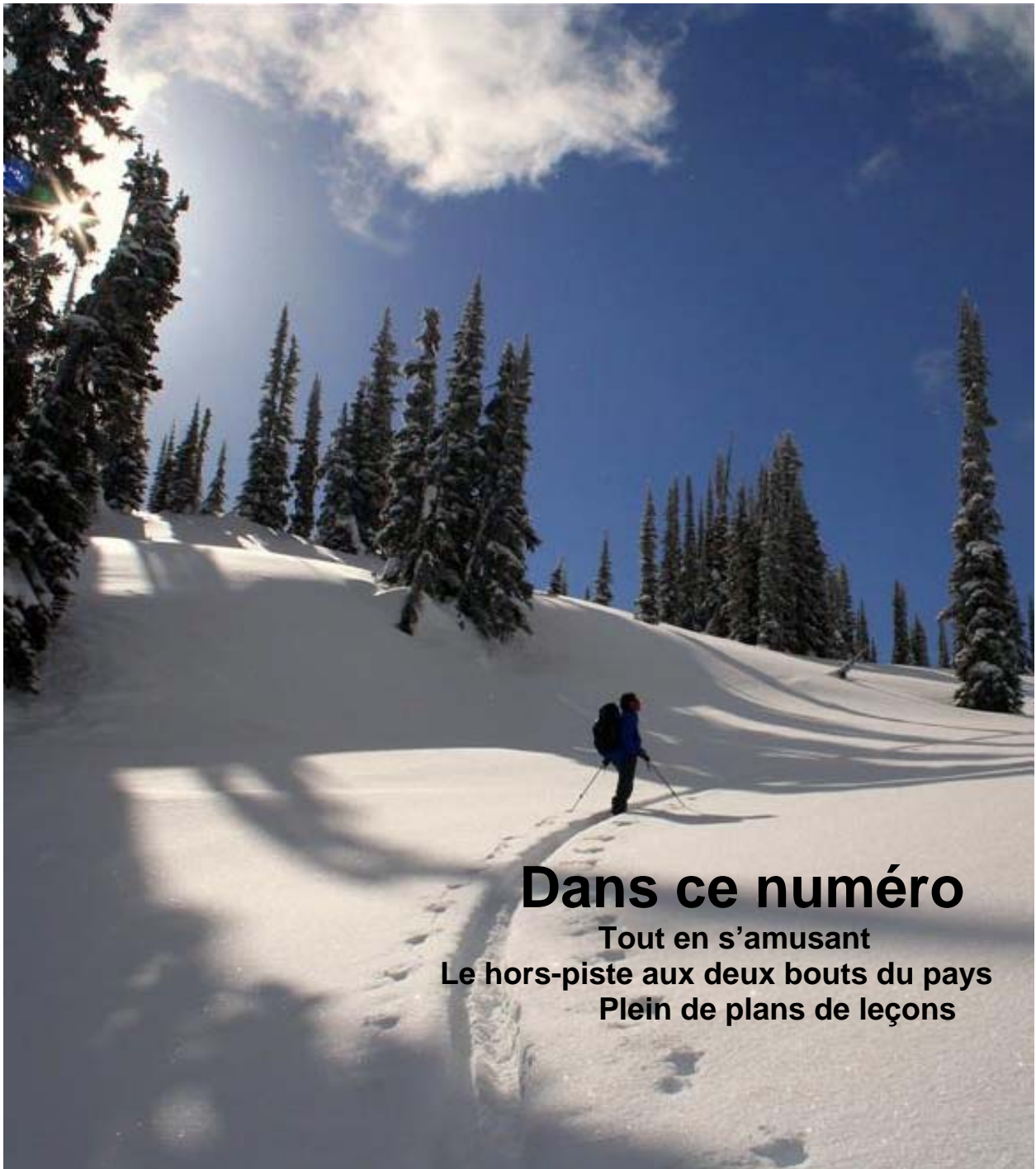
---

# 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**

**Tout en s'amusant  
Le hors-piste aux deux bouts du pays  
Plein de plans de leçons**

## DANS CE NUMÉRO

L'éditorial – bonne virée!	3
Un mot du président	4
Le hors-piste, style Ontario	5
Tout en s'amusant – idées de leçons pour enfants	7-9
Demandez à un pro	10
Faites le plein!	11
Vaincre la terreur des descentes	12
Sol Mountain	13
Plans de leçons et trucs pour le patin et le classique	15-19, 22-25
Répertoire	26

## QUELQUE CHOSE À DIRE ?

### Tombée pour l'XCitation de la saison prochaine

Numéros	Dates de tombée	Dates de publication
Mini-numéro de présaison	24 août 2009	21 septembre 2009
Automne	30 octobre 2009	30 novembre 2009
Noël	15 décembre 2009	4 janvier 2010
Hiver	20 janvier 2010	20 février 2010
Printemps	20 mars 2010	15 avril 2010

## UN MOT DU PRÉSIDENT

PAR GARRY ALMOND

Tout d'abord, j'aimerais me présenter à ceux d'entre vous qui ne me connaissent pas. Je suis moniteur de télémark depuis 5 ans et j'enseigne pour Ski Telemark Inc. ([www.skitelemark.ca](http://www.skitelemark.ca)) dans le sud de l'Ontario. Ski Telemark a célébré son 25e anniversaire plus tôt cette année, et a 8 moniteurs certifiés CANSI qui enseignent les mercredis soirs à Toronto et dans des stations de ski privées chaque samedi et dimanche. En décembre, nous avons eu une journée de mise en train du télémark avec 75 skieurs et nous avons aussi enseigné aux Championnats ontariens de télémark.

J'ai enseigné le ski de fond aux groupes Jackrabbit quand mes enfants étaient plus jeunes et j'ai commencé le skijoring il y a un an. J'enseigne aussi le canotage en eau vive et je pratique le vélo de montagne.

Dans mon travail quotidien, je suis consultant autonome et gérant de projets en informatique et comme sous-traitant. J'ai l'habitude de travailler en équipe, tant avec des membres et des clients de langue française comme de langue anglaise, mais mon français est très limité.

J'ai rencontré de nombreux membres aux séminaires nationaux et à l'AGA à Silver Star, à Collingwood et à Whistler. Je siège au Conseil d'administration de CANSI-Ontario depuis que je me suis joint à CANSI et j'ai été le délégué de l'Ontario au Conseil d'administration national de CANSI.

J'ai géré le projet de CANSI pour améliorer le site Web,

[www.cansi.ca/www.acmsn.ca](http://www.cansi.ca/www.acmsn.ca), et nos systèmes et méthodes administratifs. Sur ce projet, j'ai travaillé avec les délégués de toutes les régions et je siégeais au Conseil d'administration national. Jusqu'à il y a quelques semaines, j'étais la voix derrière [membership@cansi.ca](mailto:membership@cansi.ca) – Danielle Griffin, de notre secrétariat national, joue maintenant ce rôle et est aussi la voix derrière [office@cansi.ca](mailto:office@cansi.ca).

Maintenant, aux affaires nouvelles, les priorités du Conseil d'administration de CANSI pour 2009-2010 sont :

- le soutien au Comité technique; ils sont le corps et l'âme de CANSI;
- la promotion de régions fortes; elles font beaucoup du travail pour livrer nos programmes. Je crois aussi que les membres sont plus proches des régions que du national;
- l'encouragement à nos formateurs actuels et le développement de nouveaux formateurs; ils

développent l'enseignement et les habiletés de ski de nos membres;

- l'amélioration de la fidélisation des membres; nous avons un énorme roulement de membres à chaque année. Nous devons comprendre ce que les membres veulent de CANSI et répondre à leurs attentes. Brian Tuskey dirige le comité pour renseigner le Conseil à ce sujet. Pour y arriver, nous devons aussi améliorer les communications avec nos membres et mettre en valeur l' *XCitation*;
- le développement et la mise en valeur des relations avec l'industrie. Ceci comprend le renforcement de nos alliances avec l'AMSC, SFC, Ski Telemark Canada, ainsi qu'avec les fabricants;
- le maintien de nos principales responsabilités, incluant les rapports financiers, les AGA, la gestion du secrétariat national et des systèmes administratifs et du site Web;
- nous avons beaucoup de roulement de personnel au secrétariat national; nous devons nous assurer que le contrat actuel avec Lafleur réponde à leurs besoins et à ceux de CANSI, et qu'il demeure stable pendant de nombreuses années.

Pour faire suite à mon travail sur le site Web, je souhaite :

- continuer à améliorer nos procédés administratifs et déterminer si d'autres charges doivent être centralisées au secrétariat national;
- m'assurer que le secrétariat national réponde aux niveaux de services attendus;
- encourager les membres à profiter de l'information disponible dans le secteur des membres à [www.cansi.ca](http://www.cansi.ca) et en augmenter le contenu;
- maximiser l'utilisation de nos systèmes pour le renouvellement des abonnements, l'inscription aux stages et pour la vérification de l'adhésion et de la certification. Ceci minimise nos coûts et assure une information précise et actuelle;
- améliorer nos rapports financiers et élaborer des outils pour automatiser les rapports.

Si vous avez des suggestions ou idées sur ces objectifs et priorités ou d'autres pour CANSI, j'aimerais beaucoup en prendre connaissance. Vous pouvez me rejoindre à [president@cansi.ca](mailto:president@cansi.ca).

Garry Almond • président, Association canadienne des moniteurs de ski nordique (CANSI) • 416-708-6430  
• [president@cansi.ca](mailto:president@cansi.ca) • [www.cansi.ca](http://www.cansi.ca)



## AU REVOIR LETTRE DU RÉDACTEUR

À ma fenêtre, je peux admirer un cerisier en fleurs sur un fond de ciel bleu, qui m'incite à aller marcher.

La neige liquide a cessé de tomber, et le temps du vélo, non du ski, est enfin arrivé. Mon jardin qui a été ravagé par les tempêtes de neige de l'hiver (mes excuses à vous les gens de l'Est, mais c'était vraiment une source de traumatisme pour nous au pays des lotus!) a commencé à renaître, avec vengeance. Les mauvaises herbes sortent partout. Les plants morts doivent être arrachés et remplacés. Il faut semer des graines.

Et ne me faites pas parler des boutons d'or et des vignes de gloires du matin, assez fortes pour sortir de terre d'environ 30 cm, leurs feuilles ventouses cherchant quelque chose à étrangler.

Les tasses à café que je fabrique dans mon atelier de céramique sont sous un plastique, séchant lentement et attendant impatiemment que je descende pour les terminer, afin que je puisse les enduire de glaçure et les mettre au four, puis les envoyer à leur futur propriétaire à Prince George.

Et vous vous demandez où je veux en venir, et quelle relation avec le ski?

Eh bien, tout et rien.

L'an prochain, je serai bénévole pendant presque un mois aux Olympiques et aux Paralympiques, parce que je veux apporter un peu de soutien, encourager et faire avancer le ski de fond.

Je veux aussi faire avancer mon propre ski et mes habiletés pédagogiques, et assise derrière l'ordinateur pour rassembler les numéros et toutes mes autres occupations ne m'aideront pas à atteindre ce but.

Autant que j'aie eu du plaisir ces deux dernières années à monter l'XCitation,

je dois identifier mes priorités. J'ai aimé communiquer avec et rencontrer l'équipe de CANSI, et j'ai aimé apprendre au sujet d'autres moniteurs de tout le Canada, et leur amour du sport et de l'enseignement. Je souhaite envoyer un gros merci à chacun qui m'a aidé avec ses idées, ses histoires et ses photos au cours des deux dernières années. Conservez ces idées et articles pour la prochaine rédactrice en chef!

J'espère que vous continuerez tous à contribuer à CANSI et à l'XCitation d'une façon ou d'une autre.

Bonne virée!



**Même les abeilles occupées, comme celle-ci qui butine dans mon jardin, ne peuvent tout faire. Que faire? Pour trouver l'équilibre dans sa vie, il faut trier et choisir. Plus de temps dans le jardin et moins à l'ordi est la solution pour moi. Ciao!**

# AU PRINTEMPS, C'EST LE TEMPS POUR LE SKI HORS-PISTE EN ONTARIO

**PAR WENDY GRATER**

Au centre de l'Ontario, tôt le printemps est le moment idéal pour ramasser vos skis pour les pistes entretenues, oubliez vos skis de course et sortez vos skis de brousse – des skis plus larges, plus courts à cambrure plus souple – mieux adaptés pour le ski hors-piste. Croyez-le ou non, c'est l'une des

meilleures sorties de ski de la saison. Pourquoi le printemps est-il un si merveilleux moment pour le ski?

À ce moment de l'hiver, la couverture de neige s'est consolidée en un très bon fond. Les couches de neige de l'hiver sont devenues compactes, créant un fond et une surface plus fermes couvrant une multitude de troncs, de petits buissons et de roches au niveau du sol. Les jours sont plus longs et le soleil plus chaud, alors vous pouvez entreprendre une

tournée plus longue et plus détendue sans vous préoccuper des engelures. Les animaux commencent à sortir de leur tanière, alors vous pouvez certainement voir beaucoup de traces intéressantes, et peut-être même rencontrer un lièvre, un castor, une loutre ou un loup!

J'adore chausser mes vieux skis de randonnée Fischer et me diriger, avec mes chiens, vers les prés, les marécages, et les forêts autour de chez moi. J'appelle ça du « ski d'aventure ». Il n'y a pas deux jours semblables, même si je vais au même endroit. Le soleil, le vent et les conditions de neige changent constamment. À mesure que le printemps avance, le débit d'eau des petits ruisseaux commence à se gonfler et la neige fond graduellement sur les pentes orientées vers le sud.

Dans la région de Parry Sound, une autre destination de ski de printemps bien populaire est la Georgian Bay. Pour une semaine, ou peut-être deux semaines à chaque printemps, les conditions de glace sur la baie sont fermes, mais un peu craquantes à la surface, rendant la randonnée impressionnante. Les

innombrables îles de la région, les bancs de sable et les baies sont fascinants à explorer et vous pouvez couvrir une distance phénoménale. Lorsque quelques personnes ont déterminé que la glace est bonne pour le ski et sécuritaire (un minimum de 10 cm d'épaisseur), le mot se répand

et de nombreux résidents de la baie, férus de ski, s'y rendent en skis patins ou en skis classiques.

Alors, qu'y a-t-il de différent dans la randonnée hors piste?

Premièrement, l'équipement est différent de celui que vous utilisez pour les pistes entretenues. Vos skis sont plus larges, un peu plus courts et avec une cambrure plus souple. Ils sont

aussi de coupe plus effilée – la taille du ski est plus étroite que la spatule et le talon – pour aider à tourner. Vos chaussures doivent être plus solides – plus de soutien autour des chevilles – et la fixation bien résistante. Quand vous ouvrez la piste dans de la neige vierge, une paire de guêtres qui monte jusqu'aux genoux et empêche la neige de pénétrer dans vos chaussures de ski est essentielle. Vos bâtons doivent être un peu plus courts et les paniers plus grands afin de créer plus de flottage en neige molle.

Lorsque vous partez en ski hors piste, emportez certains items supplémentaires qui peuvent être mis dans un sac à dos d'un jour ou dans un sac sur ceinture. C'est une très bonne idée d'emporter de l'eau, une boisson énergétique ou du thé chaud, ainsi que quelques aliments. Des fruits secs, des noix et des barres de céréales sont de bonnes options.

Au cas où la température changerait, vous aurez aussi besoin de farts supplémentaires – emportez-en un plus chaud et un plus froid – à part celui que vous utilisez présentement. Un grattoir est essentiel aussi au



Une virée du printemps sur skis près de Franklin Island, Georgian Bay. Nous sommes partis sur nos skis de Snug Harbour avec les chiens et le goûter, et avons skié autour de Franklin.

[Allez – suite de la page 6](#)

*suite de la page 5*

cas où de la glace ou de la neige collerait aux semelles de vos skis.

J'aime bien emporter une paire de gants ou de mitaines supplémentaire et aussi une tuque. Pour des randonnées plus longues, vous devriez avoir avec vous une petite trousse de premiers soins. Une carte de la région, une boussole et un GPS, ainsi qu'une bonne connaissance de la navigation et du repérage de routes sont aussi essentiels!

Enfin, vous aurez besoin d'un moyen de communication dans l'éventualité d'une urgence, comme un téléphone portable ou un téléphone satellite et un sifflet.

La technique employée pour le ski hors-piste est essentiellement la même que pour le ski en pas classiques. Votre méthode de base pour avancer est le pas alternatif. En randonnée, vous vous déplacez généralement plus lentement qu'en réseau de pistes entretenues. Cependant, vous voulez quand même vous concentrer sur les bases d'une bonne technique : position du corps penchée vers l'avant, transfert de poids, synchronisme et coordination corrects.

Pour la descente, si votre trajet est en ligne droite et pas trop abrupt, vous pouvez simplement descendre en trace directe, les jambes de la largeur des épaules, les genoux fléchis et les mains légèrement devant et basses. Si vous devez ralentir, un angle chasse-neige peut être utilisé. Un virage chasse-neige ou télémark peut être utilisé pour changer de direction en descente. En neige plus profonde, il est particulièrement important d'appliquer de la pression sur le ski extérieur au virage, afin d'aider le ski à découper dans la matière vaporeuse.

Les techniques de montée comprennent la montée en escalier (pour les montées très abruptes) et le pas de ciseaux. Si la montée est très longue, vous monterez en lacet, traversant d'un bord à l'autre en pas alternatif, puis des pas tournants en continuant vers l'autre direction. Un nombre de lacets comme cela vous conduira au sommet de la montée en ayant déployé peu d'énergie.

Il existe un nombre d'autres manœuvres très drôles et non techniques qui font partie du répertoire de la randonnée à skis. C'est ce qui rend la randonnée à skis amusante et y ajoute de l'aventure! Ces manœuvres comprennent :

- le plongeon sous des branches basses dans une descente en forêt,
- le passage par-dessus des rondins,
- le glissement sur des barrages de castors,
- le serpent in entre des arbres morts dans un marais ou une forêt calcinée.

Une bonne histoire de la région de Parry Sound s'est déroulée il y a environ cinq ans. L'un des membres les plus anciens du club de ski était en randonnée à skis

avec un ami dans la forêt en territoire de la couronne quand la neige où elle skiait s'est effondrée formant une dépression où elle est tombée. Surprise, elle s'est mise à rire, puis a commencé à se relever avec l'aide de ses bâtons.

Puis, les bâtons sont revenus vers elle! Elle s'est redressée et a rapidement glissé de quelques pas vers l'avant. Regardant vers l'arrière, elle a vu la tête d'un ours noir qui émergeait de la neige. Sans s'en rendre compte, elle était tombée dans une tanière d'ours! L'ours s'est secoué, a regardé autour, et puis s'est retiré dans sa tanière pour la dernière semaine de son hibernation.

Ça c'est du ski d'aventure!

*Wendy a été certifiée monitrice CANSI pour la première fois*



**Wendy nous montre sa forme de maître coureuse à la course à relais de Brusson.**

*en 1978 (OUI, il y a longtemps!) et est maintenant monitrice niveau III ski de fond et formatrice CANSI. Entre-temps, elle est aussi devenue une maître-coureuse en ski de fond et a participé à 9 coupes du Monde des maîtres, incluant l'Italie, la Suisse, la Norvège, la Suède, le Canada et les États-Unis. Elle aime aussi la randonnée en montagne et, bien sûr, le ski hors-piste en Ontario. Comme gagne-pain, elle dirige une compagnie d'aventures en région sauvage nommée Black Feather Adventures, qui se spécialise dans les voyages en canot, en kayak et en randonnée dans l'Arctique canadien.*

# DES JEUX POUR LE SKI DE FOND

Garder l'intérêt des enfants en leur enseignant le ski peut être tout un défi. La liste de jeux et d'activités conçus pour les faire bouger, pour les intéresser et les amuser est exactement la réponse. Tiffany Edwards, monitrice IV de CANSI de la région Pacifique a dressé cette liste.

## ❖ Tag figée

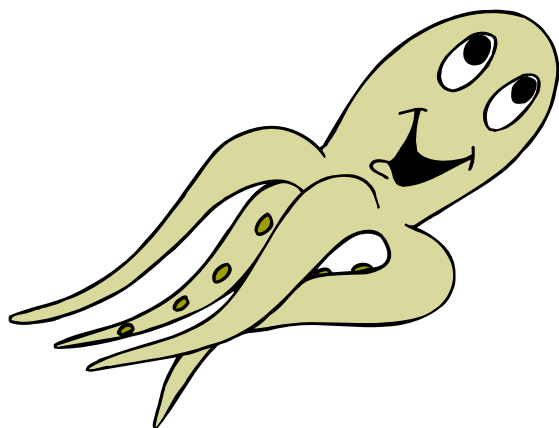
## ❖ Tag amoeba

- une personne l'est et la donne à une autre qui devient son partenaire;
- la paire donne ensuite la tag à une autre personne et ils forment un groupe de 3;
- le groupe de 3 la donne à une 4e personne et divise le groupe en 2 de 2;
- chaque groupe de 2 la donne à 2 personnes et en atteignant 4 divise en 2 groupes de 2;
- et on continue jusqu'à ce que tous aient reçu la tag.

## ❖ Tag en groupe

- une personne l'est et la donne à une autre qui se joint au groupe;
- le groupe entier l'est;
- et on continue jusqu'à ce que tous aient reçu la tag.

## ▪ Pieuvre/ours polaire sur la glace



- c'est comme le Dodge Ball avec des personnes;
- il y a deux lignes sécuritaires et une personne qui est la pieuvre;
- le groupe skie d'une ligne sécuritaire à l'autre (quand ils sont appelés), tandis que la personne qui est la pieuvre essaie de les attraper entre les deux lignes;
- celui ou celle qui reçoit la tag est figé(e) mais peut la donner à d'autres qui passent par là;
- le groupe (lorsqu'il est appelé) continue de skier d'une ligne à l'autre jusqu'à ce que tous soient figés.

## ❖ Feu rouge, feu vert en pente

## ❖ Quelle heure est-il M. le Loup?

## ❖ Soccer

- il vous faut un ballon et deux buts;
- pour jouer, les élèves enlèvent un ski.

## ❖ Courses à relais

- courses en descente;
- courses à trois jambes;
- enlever un ski et les placer à une certaine distance et faites courir les élèves vers les skis, mettre le leur et revenir au point de départ.

## ❖ Chansons d'action en se déplaçant

- la tête, les épaules, les genoux et les orteils;
- Il pleut, il pleut bergère!

### ❖ Simon dit

### ❖ Nombres

- crier un nombre et les enfants doivent former un groupe de ce nombre;
- tous ceux qui ne sont pas dans un groupe de ce nombre sont hors du jeu et regardent le reste du groupe.

### ❖ Damoiselles, chevaliers et chevaux

- les élèves se divisent 2 par 2 et forment un cercle;
- un élève se tient sur ses mains et ses genoux entre les jambes d'un autre;
- criez « damoiselles » et l'élève à quatre pattes se relève, court autour du cercle (tous vers la même direction), lorsqu'il revient à son partenaire, il saute dans ses bras;
- les partenaires échangent les rôles, alors un demeure immobile tandis que l'autre court;
- criez « chevaliers » et les élèves courent autour du cercle jusqu'à leur partenaire et s'assoient sur le genou de celui-ci;
- échangez les rôles;
- criez « chevaux », les élèves courent autour du cercle jusqu'à leur partenaire et sautent sur son dos;
- maintenant que tous connaissent les actions, jouez en éliminant les derniers qui sont de retour à leur partenaire;
- interdiction de bousculer, de tirer les cheveux ou de mordre!



### ❖ Courses à relais

- les courses à trois jambes;

### ❖ Huckle Buckle

- deux par deux et en ligne en se faisant face;
- criez « Huckle Buckle ... » (nommez deux parties du corps, p.ex., main à genou);
- chaque partenaire met sa main sur le genou de son partenaire;
- tenir la pose jusqu'à ce qu'il reste une paire seulement en posture;
- la dernière paire se retire et aide à juger la suite du jeu;
- et on continue à nommer d'autres parties du corps;
- c'est amusant de voir qui sont les plus rapides.

### ❖ Prédateur

- une personne l'est et doit rester dans un petit cercle au milieu d'une aire délimitée – c'est le prédateur;
- à l'intérieur des limites, tous vont se cacher pendant que le prédateur dort (il compte tout haut jusqu'à 30);
- le prédateur se réveille et chasse sa proie à l'intérieur du grand cercle;

*Allez – suite de la page 9*



- le prédateur cherche des couleurs de vêtements et nomme les personnes qu'il voit (pas de devinettes, il faut voir la proie);
- un adulte ou le guide peut aider à éliminer les devinettes en vérifiant chaque « identification » et en disant « oui » ou « non »;
- les personnes qui sont attrapées viennent dans le cercle du prédateur MAIS n'ont pas le droit de dire où sont cachés les autres parce que c'est injuste (pas encore);
- lorsque le prédateur ne peut plus trouver de proies, il/elle et tous ceux qui ont été attrapés dorment et comptent jusqu'à 20;
- tous les autres se rapprochent;
- le but est que les proies viennent aussi proche que possible du prédateur sans se faire prendre à la fin du jeu;
- chaque fois que les prédateurs dorment, réduisez le compte;
- note : la proie n'est pas obligée de bouger si elle croit avoir une bonne cachette.

### ❖ Hiboux et corbeaux

- divisez les jeunes en deux groupes et alignez-les pour se faire face à environ 1 mètre de distance;
- une équipe sont les hiboux et l'autre les corbeaux;
- les hiboux sont sages et aiment les vérités, et chaque fois qu'ils entendent une vérité, ils poursuivent les corbeaux;
- les corbeaux sont malicieux et aiment les mensonges, et quand ils en entendent un, ils poursuivent les hiboux;
- chaque équipe se tient derrière sa ligne sécuritaire pour ne pas recevoir la tag de l'autre équipe;
- si des individus reçoivent la tag de l'équipe opposée, ils s'y joignent;
- le moniteur dit des choses qui peuvent être vraies ou non (le groupe peut décider);
- si ce qu'il déclare est vrai, les hiboux poursuivent les corbeaux et essaient de donner la tag au plus grand nombre possible avant qu'ils rejoignent la ligne sécuritaire et vice versa;
- le but est d'emmener tout le monde dans votre équipe.



### ❖ Sorciers, géants et nains

- une variation des hiboux et corbeaux – même organisation – deux équipes, deux lignes sécuritaires, etc.;
- inventez une action pour les sorciers, les géants et les nains;
- les sorciers battent les géants, les géants battent les nains, et les nains battent les sorciers (l'ordre n'a pas d'importance);
- donnez à chaque équipe une minute pour décider (en secret) quelle action leur équipe doit faire (les adultes peuvent aider avec ce processus);
- au compte de 3, chaque équipe exécute son action et les gagnants poursuivent l'autre équipe et essaient de leur donner la tag;
- tous ceux qui ont été touchés se joignent à l'équipe opposée;
- répétez;
- le but est d'essayer d'emmener tout le monde dans votre équipe.

### ❖ Cuirassé/épave

- inventez une aire avec un navire, un rivage, un port et à tribord;
- inventez des actions pour le gréage, « le capitaine s'en vient... , sur le pont, la fille du capitaine s'en vient, nettoyez le pont, etc. » (inventez-en d'autres);
- commencez à donner des ordres d'actions.

## DEMANDEZ À UN PRO

### UN SKI S.V.P.

Je suis un *fan* du ski sur un ski et la photo attachée en montre un exemple. Ici, je suis en équilibre sur mon ski aval et c'est un exercice profitable pour le ski de télémark puisqu'il force l'élève à faire l'angulation et améliore ses habiletés d'équilibre.

On peut le rendre plus difficile en soulevant la jambe intérieure en l'air. Bien sûr, c'est préférable de le faire de façon statique en premier et puis ensuite, faire essayer les élèves en pente facile afin que leur vitesse soit sous contrôle.

C'est bon aussi de faire skier les élèves seulement sur le ski intérieur ou le ski amont aussi. C'est souvent plus exigeant, alors cet exercice est surtout pour les meilleurs télémarqueurs. Quand les skieurs se remettent sur deux skis, ils devraient s'y sentir plus confortables.

Keith Nicol est le délégué technique de l'Atlantique et moniteur III en télémark. On peut le rejoindre à [knicol@swgc.mun.ca](mailto:knicol@swgc.mun.ca).



## Un conseil pédagogique

### L'UTILISATION DU TERRAIN COMME AIDE-MÉMOIRE

par Steve Gentles

Utiliser le terrain et la situation pour renforcer les concepts précédents peut être profitable pour ajouter de la valeur à une leçon. Lors de la récapitulation à la fin de la session, faites remarquer où vous étiez sur la piste ou l'aire de leçons en relation avec ce qui a été appris.

C'est une bonne façon de renforcer la mémoire des élèves concernant les choses qu'ils veulent (ou doivent) travailler, ou s'exercer quand ils skient par eux-mêmes.

Par exemple, « souvenez-vous, nous étions dans l'aire du stade quand vous avez appris qu'il faut fléchir les bras plus à la double-poussée; et nous étions sur cette montée graduelle sur la piste verte quand vous avez appris à vous penchez vers l'avant au pas alternatif ».

Cet aide-mémoire des événements sur le terrain travaille naturellement encore mieux si vous avez inclus du ski sur piste au cours de votre leçon.

*Steve Gentles is a CANSI level III cross-country, and level I telemark instructor from Ontario Region*

## Faites le plein!

Essayez ces petites boules remplies d'énergie, sans gras ni sucre, mais pleines de bonnes choses, elles vous ravigotent après une sortie en pas de patin! Essayez diverses épices pour faire changement! Merci à Andrea Heal de la région Pacifique pour cette recette.

### Biscuits santé d'Amélie

#### Ingrédients

2 oeufs  
1 banane mûre écrasée  
 $\frac{3}{4}$  ta. compote de pomme ou  $\frac{3}{4}$  ta. yogourt  
 $\frac{1}{2}$  ta. sirop d'érable  
1 ta. farine de blé entier  
 $\frac{1}{2}$  cu. t. sel  
2 ta. flocons d'avoine  
 $\frac{1}{2}$  cu. t. bicarbonate de soude  
 $\frac{1}{2}$  cu. t. poudre à pâte  
 $\frac{3}{4}$  ta. noix de Grenoble ou autres  
 $\frac{3}{4}$  ta. noix de coco  
 $\frac{3}{4}$  ta. fruits secs (p.ex., raisins, abricots, canneberges, pommes)  
1 cu. t. cannelle

Préchauffez le four à 350°. Mêlez tous les ingrédients et façonnez le mélange en petites boules d'environ 4 cm de diamètre. Placez sur une tôle à biscuits légèrement graissée et cuire pendant 9 à 12 minutes.

#### Variations

Employez des amandes et ajoutez plus d'épices comme la muscade ou le clou de girofle. Essayez le germe de blé au lieu de la noix de coco, ou du miel au lieu du sirop d'érable. Gardez la même proportion d'ingrédients secs et humides.



# SURMONTER LES REDOUTABLES

## EXERCICES DE DESCENTE

*D'accord, même s'il y a déjà beaucoup de plans de leçons dans ce numéro, j'inclus celui-ci parce, selon mon expérience avec les débutants, la chose numéro un qu'ils veulent apprendre est comment freiner sur ces skis allumettes sans carres de métal. Ils n'en apprennent jamais trop et nous n'avons jamais trop de trucs pour les aider à arrêter cet élan vers l'avant. Se sentir en confiance est la clé pour les élèves qui s'en vont seuls après leur leçon. Encore une fois, Tiffany Edwards nous dévoile ses exercices et répétitions préférés.*

### La trace directe

- ◆ choisissez une petite côte (très peu élevée);
- ◆ 3 choses : - les pieds écartés de la largeur des épaules,  
- les genoux fléchis et détendus,  
- les mains devant, comme pour conduire une bicyclette, un autobus, entourer un arbre, ou porter un plateau de verres que vous ne voulez pas renverser sur vous;
- ◆ déplacez-vous vers une côte un peu plus haute avec un bon prolongement au bas, afin que les élèves arrêtent sans avoir besoin d'un chasse-neige.



### Le chasse-neige

- ◆ changez une chose : les genoux sont fléchis et détendus, les mains devant,
  - faites un angle avec vos pieds, une pointe de pizza, de tarte aux pommes, de gâteau au fromage, choisissez votre dessert favori;
- ◆ commencez sur une petite côte et progressez vers une plus abrupte;
- ◆ chasse-neige, trace directe, chasse-neige (pizza, frite, pizza);
- ◆ enlevez les bâtons et faites le chasse-neige sans bâtons.

### Le freinage chasse-neige

- ◆ élargissez l'angle entre les skis et appliquez de la pression sur les carres en fléchissant les genoux et les chevilles;
- ◆ essayez d'arrêter sur la côte (par opposition au bas de la côte);
- ◆ faites arrêter les élèves à votre commandement;
- ◆ faites arrêter les élèves aussi proche que possible d'un bâton ou d'un marqueur quelconque sans le faire tomber, le plus près gagne;
- ◆ installez deux bâtons sur les côtés de la descente, l'un est le point où ils commencent à arrêter et l'autre est où ils doivent être arrêtés.
- ◆



## LA SOMPTUEUSE SOL MOUNTAIN LODGE OFFRE QUELQUE CHOSE POUR CHACUN

**PAR KEITH AND HEATHER NICOL**

La plupart des auberges d'arrière-pays de la Colombie-Britannique se concentre sur le télémark hors-piste ou sur le skieur qui veut se mériter ses descentes. Il y en a quelques-unes, comme Callaghan Lodge près de Whistler, qui répondent aux deux types de skieur.

Au début d'avril 2008, nous nous dirigeons vers la Colombie-Britannique pour explorer la région autour de Sol Mountain Lodge, située près du Monashee Provincial Park. Nous n'avons pas été déçus par cette auberge relativement neuve, puisqu'elle a quelque chose pour le skieur nordique et de télémark aussi.

Par exemple, le groupe qui sortait par hélicoptère avant que nous embarquions pour nous rendre à l'auberge se composait de cinq familles de Calgary. Il y avait 12 enfants dont les âges allaient de 3 à 14 ans. Les équipements incluaient des luges, des toboggans, des skis de fond, ainsi que des skis et chaussures pour le hors-piste pour enfants. Au cours de notre brève conversation avant notre embarquement dans l'hélicoptère, nous avons découvert que le groupe avait essayé de réserver à de nombreuses autres auberges, mais le

terrain facile et les champs ouverts près de l'auberge les avaient convaincus de venir ici.

Mon épouse, Heather, avait emporté ses skis de fond et j'avais emporté ce qu'il fallait pour la descente abrupte et le plat. Au fil des jours, j'ai skié en alternance avec le copropriétaire, Dave Flear, ou je me suis



*Keith fait la démonstration d'une bonne forme en skiant près de Sol Lodge, couronnée de neige*

joint au groupe de Lilla Molnar qui se dirigeait chaque jour pour explorer le ski hors-piste superbe, proche de l'auberge.

Les jours neigeux, Heather et moi explorions la prairie sur nos skis de fond ou sautons sur des raquettes pour trouver des traces d'animaux sauvages. Les jours dégagés, nous nous dirigeons pour explorer le grand territoire pour le ski hors-piste autour de l'auberge.

*Allez – suite de la page 14*

*suite de la page 13*

J'étais sidéré par le merveilleux ski, malgré le fait que c'était tard dans la saison. Après tout, à Vernon et Kelowna tout près, les gens jouaient au golf et sortaient leurs bateaux, se préparant pour le ski nautique! Mais nous avions des températures entre -12 à 0 °C et souvent de la neige fraîche tombait pendant la nuit.

En restant sur les pentes du côté nord, faciles d'accès à partir de l'auberge, nous pouvions skier sur de la poudreuse de mi-



Sol Mountain offre des virages télémorks fantastiques dans la poudreuse!

*Toutes les photos de Sol Mountain, incluant la page couverture, ont été offertes gracieusement par Keith Nicol.*

hiver. Lors d'une journée mémorable, Dave et moi skions au sommet de Mount Baldur et deux jours plus tard, tout le groupe se rendait au sommet de Sol Mountain, qui est à plus de 2 300 mètres.

C'est formidable de pouvoir skier au sommet de ces montagnes et puis, en restant sur les pentes du côté nord, nous pouvions exécuter des virages découpés dans de la poudreuse des chevilles jusqu'aux genoux. La plupart des descentes de Sol sont un mélange de terrain ouvert et de sous-bois épars. Nous faisons habituellement de 3 à 6 descentes par jour, dépendant de notre éloignement de

l'auberge. Par exemple, Sol Mountain est à environ 4 km à vol d'oiseau, alors vous devez faire beaucoup de tours quand chaque descente a un dénivelé de 700 m à la verticale.

La plupart des gens viennent à Sol Mountain pour une semaine, bien que des visites plus courtes soient possibles. Préparez-vous à des dîners gastronomiques et à des chambres privées petites mais très bien aménagées. Il y a une grande aire commune avec un poêle à bois et un vaste

endroit au sous-sol pour sécher le matériel et l'entreposer.

Il y a un grand sauna au feu de bois qui a bien servi notre groupe avant les dîners. Sol Mountain Lodge est idéal pour les groupes où les ski ou les intérêts pour les activités sont variés. L'auberge peut être louée sans les repas ou comme nous l'avons fait en tout inclus. Avec ses 4 mètres ou plus de base de

neige en avril, cet endroit reçoit des tonnes de neige au cours de l'hiver et nous avons très hâte d'y retourner en février.

Pour plus d'information, communiquez avec Sol Mountain Lodge à [www.solmountain.com](http://www.solmountain.com).

Keith et Heather Nicol sont de Corner Brook, Terre-Neuve. Keith est le délégué technique de l'Atlantique pour CANSI et vous pouvez le rejoindre à [knicol@swgc.mun.ca](mailto:knicol@swgc.mun.ca)

## UN PLAN DE LEÇONS POUR FAIRE BOUGER CES ÉLÈVES EN PAS DE PATIN

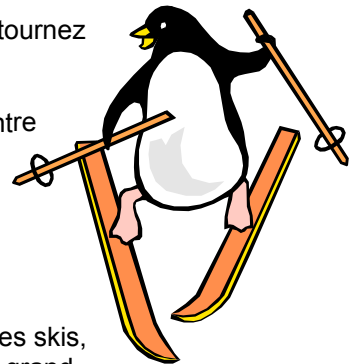
**UN MEMBRE DE CANSI A DEMANDÉ DES PLANS DE LEÇONS ET DES CONSEILS POUR UTILISER EN ENSEIGNANT. J'AI FAIT UN APPEL À TOUS ET VOICI LA RÉPONSE DE TIFFANY EDWARDS, MONITRICE NIVEAU IV SKI DE FOND. ELLE ÉMET DES DESCRIPTIONS CLAIRES ET CONCISES POUR LES LEÇONS EN SKI PATIN, ET BEAUCOUP D'EXERCICES ET DE RÉPÉTITIONS DIFFÉRENTS POUR SATISFAIRE LES ÉLÈVES. SI VOTRE RÉPERTOIRE A VIEILLI, ESSAYEZ CERTAINS DE CES TRUCS. VOS ÉLÈVES SERONT DES PROS APRÈS LES AVOIR ESSAYÉS!**

### LE PAS DE PATIN LIBRE :

- ❖ la base pour toutes les techniques de pas de patin – 3 composantes principales – le transfert de poids (le déplacement du poids d'un ski à l'autre), la phase de glissement (se tenir sur un ski à plat, le corps orienté vers le sens du déplacement du ski de glissement), et la phase de poussée (la poussée d'une carre en allant vers l'avant avec le ski).

### DES EXERCICES POUR LE TRANSFERT DE POIDS, L'ÉQUILIBRE ET LA PHASE DE GLISSEMENT-POUSSÉE :

- ❖ les mains sont devant, les skis formant un petit « V », faites de petits pas et tournez le corps au-dessus de chaque ski;
- ❖ les coudes vis-à-vis de la taille, les mains devant, cadrez la spatule du ski entre les mains et puis tournez le corps afin que la spatule du second ski soit cadrée entre les mains. Maintenant, vous le faites en vous déplaçant à petits pas;
- ❖ claquez les talons ensemble en patinant sur le plat;
- ❖ tenez-vous debout les skis formant un « V », le poids réparti également sur les skis, puis poussez les skis en les écartant jusqu'à ce que vous fassiez presque le grand écart, puis poussez sur un ski et ramenez-les ensemble. Répétez de l'autre côté et essayez ensuite en montée un peu plus abrupte;
- ❖ poussez un partenaire en montée facile, chaque personne tenant les paniers des bâtons de l'autre;
- ❖ glissez sur un ski et faites traverser le ski sans poids au-dessus de la spatule du ski de glissement (se tenir les chevilles ensemble pour celui-là);
- ❖ comptez 2 ou 3 secondes sur chaque glissement (un et deux et...);
- ❖ en descente facile, glissez sur un ski jusqu'à ce que la spatule de ce ski touche les traces pour le classique d'un côté de la piste, poussez de l'autre côté et glissez jusqu'à ce que la spatule du ski de glissement touche les traces de l'autre côté de la piste;



*Allez – suite de la page 16*

*suite de la page 15*

- ❖ tenez les bâtons légèrement, reposant en travers des deux mains, les coudes près du corps et patinez. Si vous regardez vers le bas en vous déplaçant, les bâtons devraient croiser les skis de façon perpendiculaire;
- ❖ utilisez vos poignets pour tenir vos bâtons en travers et près des hanches en patinant;
- ❖ tenez les bâtons derrière vos fesses en patinant;
- ❖ poussez un partenaire en montée facile avec une personne qui tient les paniers des bâtons et l'autre personne qui tient l'autre bout;
- ❖ imitez la brasse (en natation) au-dessus de chaque ski;
- ❖ soulevez une boîte en l'air au-dessus de chaque ski;
- ❖ glissez et sautez sur un ski, changez de côté, glissez et sautez sur l'autre ski. À mesure que le skieur devient plus habile, ajoutez un saut de chaque côté (p.ex., glissement, saut, saut, glissement, saut, saut).

**LE UN PAS DE PATIN :**

- ❖ un pas de patin symétrique où la même chose se produit des deux côtés;
- ❖ un pas de patin agressif qui est surtout utilisé sur le plat ou en faux plat montant ou descendant, et maintenu habituellement pendant de courtes périodes de temps;



- ❖ une double-poussée à chaque pas de patin;
- ❖ un glissement aidé des bâtons, ce qui veut dire que vous devez glisser en premier avant de planter les bâtons;
- ❖ les skis forment un « V » étroit et les bâtons sont plantés vers le sens du déplacement du ski de glissement, les mains plus basses que les épaules, en extension vers l'avant et directement alignées avec les épaules et les coudes (c.-à-d., les bâtons doivent être parallèles avec une inclinaison légère vers l'avant et environ de la largeur des épaules).

**DES EXERCICES :**

- ❖ la double-poussée avec les pieds dans les traces; ramenez les mains à hauteur d'épaule, gardez les mains alignées avec les épaules, les bâtons sont parallèles, les paniers ne dépassent pas les orteils, afin que les bâtons aient une inclinaison avant et le corps est fléchi vers l'avant (plié à la taille) sur les bâtons;
- ❖ un exercice de synchronisme pour pas de patin : pied rapproché de l'autre, double-poussée, double-poussée, pas de patin, pied rapproché de l'autre, double-poussée, double-poussée, etc.;
- ❖ second exercice de synchronisme pour pas de patin : pied rapproché de l'autre, double-poussée, pas de patin, pied rapproché de l'autre, double-poussée, etc.;

*Allez – suite de la page 17*



*suite de la page 16*

- ❖ commencez à alléger le poids du pied rapproché de l'autre (note : le « pied rapproché de l'autre » est le pied à l'intérieur du « V » du pas de patin);
- ❖ allégez de plus en plus le « pied rapproché de l'autre » jusqu'à ce que vous glissiez sur un ski seulement et faites ensuite la double-poussée;
- ❖ lorsque vous êtes à l'aise avec le synchronisme et l'équilibre, devenez un peu plus agressif avec les skis;
- ❖ \*\*\* si vous avez de la difficulté à prendre équilibre sur votre ski de glissement avant de faire la double-poussée, essayez de glisser sur un pied en gardant vos chevilles rapprochées, afin que les deux skis pointent vers la même direction (bien que vous glissiez sur un ski seulement).

**LE DEUX PAS DE PATIN :**

- ❖ un pas de patin beaucoup plus détendu exécuté habituellement en terrain plat, en faux plat légèrement montant ou légèrement descendant;
- ❖ un glissement aidé des bâtons (c.-à-d., le planté des bâtons se produit après le début du glissement);
- ❖ l'action de double-poussée se produit à chaque deux pas (p.ex., patin du ski gauche, patin du ski droit et ensuite la double-poussée en glissant encore sur le ski droit, patin sur le gauche, patin sur le droit, et puis la double-poussée en glissant encore sur le ski droit, etc.);
- ❖ les bâtons sont parallèles et alignés avec les épaules tout au long de l'action des bâtons;
- ❖ les mains vont en extension vers l'avant pour donner une légère inclinaison aux bâtons et vont à extension vers l'arrière en dépassant les hanches.



**DES EXERCICES :**

- ❖ semblables à ceux du un pas;
- ❖ un exercice de synchronisme pour le pas de patin : patin, pied rapproché de l'autre, double-poussée, patin, patin, pied rapproché de l'autre, double-poussée, etc.;
- ❖ commencez à alléger le poids du « pied rapproché de l'autre » jusqu'à ce que vous glissiez sur un ski seulement et faites ensuite la double-poussée.

**LE PAS DE PATIN DÉPHASÉ DE BASE :**

- ❖ une manœuvre de pas de patin en montée;
- ❖ un appui en trois points est utilisé (c.-à-d., le ski et les deux bâtons touchent à la neige au même moment);

*Allez – suite de la page 18*

*suite de la page 17*

- ❖ les bâtons sont déphasés d'un côté, mais les bâtons demeurent parallèles et alignés avec les épaules. Ne laissez pas les bâtons se balancer plus larges que les épaules ou ne laissez pas les poignées des bâtons frapper votre poitrine. Les bras vont à extension vers l'avant, les coudes fléchis légèrement; les mains, les coudes et les épaules sont alignés;
- ❖ la poussée des deux jambes est égale (souvenez-vous de pousser avec les jambes et non seulement avec les bras);
- ❖ la transition d'un ski à l'autre se produit lorsque les mains sont vis-à-vis des hanches et que les bâtons sont, la plupart du temps, derrière le corps et « isolés ».

**DES EXERCICES :**

- ❖ le pas de patin libre en montée en tenant les bâtons;
- ❖ le pas de patin libre en montée avec les bâtons et tapant les bâtons dans le sol à chaque fois que le ski droit ou (non et) le ski gauche frappe le sol (le ski et les bâtons touchent le sol au même moment);
- ❖ tenez-vous debout avec les skis ouverts en « V », le poids également réparti sur les deux skis, plantez les bâtons derrière les talons et étirez les bras avec les coudes un peu fléchis. Maintenant, déplacez le poids au-dessus d'un ski et penchez les bâtons vers cette direction. Les bâtons doivent demeurer parallèles, mais un bâton sera légèrement plus haut que l'autre (c.-à-d., les bâtons sont déphasés);
- ❖ marchez vers le haut de la montée et tapez les bâtons dans le sol à la manière du déphasé;
- ❖ ajoutez graduellement de la puissance aux bâtons à chaque fois que vous montez cette côte, les jambes doivent encore fournir la plupart de la puissance;
- ❖ plantez fermement le côté de tête et faiblement le côté traînant (aide au transfert de poids);
- ❖ pour apprendre de l'autre côté, répétez les trois étapes précédentes de votre côté faible.

**LE DEMI-PAS DE PATIN (OU PAS MARATHON) :**

- ❖ un pas de patin détendu utilisé pour donner un peu de repos à votre corps et pour se servir des traces pour le ski classique;
- ❖ un trois points d'appui (un ski et les bâtons touchent la neige au même moment);
- ❖ un ski est sur la trace et un ski est à l'extérieur de la trace en position de pas de patin;
- ❖ le planté des bâtons se fait vers le ski patin à l'extérieur de la trace;
- ❖ le poids se déplace du ski en trace au ski patin à l'extérieur au moment des trois points d'appui.

*Allez – suite de la page 19*

*suite de la page 18*

**LE PAS DE PATIN ALTERNATIF :**

- ❖ un pas de patin en montée utilisé en montée plus abrupte ou quand vous êtes trop fatigué pour exécuter les autres pas de patin;
- ❖ un pas de ciseaux avec un glissement;
- ❖ le bâton est planté en opposition au pied (un deux points d'appui);
- ❖ le seul pas de patin où les bâtons ne sont parallèles à rien, les mains s'étirent droit devant dans la montée.

**LES EXERCICES :**

- ❖ suivez le guide; suivez quelqu'un qui exécute le pas de patin alternatif en montée et imitez exactement ce qu'il fait (du moment que c'est bien fait!);
- ❖ commencez par marcher sur le plat, déplaçant vos bras naturellement et puis graduellement, ouvrir les skis en un « V ».

**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.**



## POSTES VACANTS MONITEURS DE SKI DE FOND Canmore, Alberta

Trail Sports, l'école de ski de fond et la boutique de location au Canmore Nordic Centre, Alberta, offre des emplois de moniteurs de ski de fond pour la saison 2009-2010. Le travail commencera le 1<sup>er</sup> novembre 2009 et se terminera le 31 mars 2010.

Des postes à temps plein (40 heures/semaine) et des postes à temps partiel sont disponibles. Les responsabilités comprennent l'enseignement du ski, la vente au détail et la location. Les salaires sont proportionnels à l'expérience (de 15 \$ à 20 \$/heure). Des opportunités de développement pour le personnel comprennent des stages de certification payés, des escomptes sur l'achat de matériel et des occasions pour professionnels sont disponibles.

La certification de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique est un atout, mais les stages de certification sont disponibles sur place pour les skieurs d'expérience.

Pour obtenir plus d'information,  
communiquez avec :  
John Gallagher  
1 403 678 6764  
[john@trailsports.ab.ca](mailto:john@trailsports.ab.ca)



## LE RETOUR AUX EXERCICES DE BASE POUR LES PAS CLASSIQUES DE BASE

**NE VOULANT PAS OUBLIER NOS FANATIQUES DU CLASSIQUE, VOICI QUELQUES EXERCICES ET RÉPÉTITIONS QUE VOUS POURREZ EMPLOYER POUR FAIRE BOUGER VOS ÉLÈVES. ENCORE UNE FOIS, C'EST TIFFANY EDWARDS, MONITRICE IV SKI DE FOND, QUI NOUS FAIT PART DE SES SECRETS.**

### Pour les débutants, sans bâtons :

- marchez, courez sans glissement, même pas un petit peu;
- le glissement en mettant l'accent sur l'équilibre, orteil, genou, nez, essayez de glisser sur un pied au lieu des deux pieds; balancez les bras naturellement, détendus;
- l'équilibre statique sur un ski; essayez de vous tenir en équilibre en position de glissement; si plus avancé, vous pouvez aussi fermer les yeux;
- courez, courez, glissez, brève pause en position de glissement (pose pour la camera, modèle dans un défilé et n'oubliez pas le sourire, etc.); alternez le pied de glissement;
- un glissement de 2 secondes; essayez de prolonger le glissement pendant 2 secondes (un très léger faux plat descendant est utile)
- mettez l'accent sur le transfert de poids pour initier une poussée,
- vous pouvez enlever un ski et montrer la cambrure du ski en glissant vos doigts sous le ski qui repose sur la neige pour expliquer que vous devez presser le ski dans la neige;
- pressez le ski sous le pied comme pour écraser des raisins;
- vous pouvez allonger le temps à 3 ou 4 secondes, etc.;
- la trottinette en enlevant un ski et en trottinant, poussant d'un pied et glissant sur le ski de l'autre,- mettez l'accent sur le transfert de poids en enlevant réellement le poids du ski de glissement tout en poussant de l'autre pied (vous pouvez sauter sur le pied de poussée avant de glisser ou seulement soulever légèrement le ski du sol avant de pousser);



*Allez – suite de la page 22*

suite de la page 21



- tenez-vous sur la trace extérieure afin de ne pas défaire la trace avec le pied de poussée;
- installez des marqueurs de distances (quelques bâtons de ski feront l'affaire - mais des cônes de plastique, c'est encore mieux);
- la première fois que vous faites l'exercice, vous pouvez faire 3 tours entre les marqueurs, la seconde fois, comptez le nombre de poussées à l'aller et au retour, et la troisième fois, essayez de soustraire une poussée dans chaque direction;
- changez de pied et rappelez aux élèves de faire l'exercice lentement, puisque le pied de glissement est maintenant le pied de poussée et vice versa;
- vous pouvez organiser une compétition pour voir qui glisse le plus loin;
- vous pouvez aussi essayer la trottinette avec les deux skis, mais vous devez avoir de bonnes conditions de neige;
- imaginez que vous ayez une lampe de poche dans votre nombril et qu'elle éclaire chaque spatule de ski;
- déplacez votre nez au-dessus de chaque ski et si votre nez coule, alors il coulera sur le ski;
- la course pour votre ski en enlevant un ski et en les plaçant en tas à l'autre bout de l'aire de leçons; organisez une course où il faudra aller jusqu'au tas de skis, en mettre un et revenir vers le point de départ;
- la danse sur place est un exercice statique où vous placez vos pieds ensemble, fléchissez vos genoux (au rythme d'un air populaire et balancez vos bras) et n'ajoutez pas trop de déhanchement, parce qu'il y aura des chutes!

### La technique avancée, mais sans bâtons (encore) :



- placez des ½ balles de tennis sur la piste et les élèves doivent prendre équilibre et glisser sur un ski sans passer sur les balles (vous vous tenez en équilibre en position de glissement et la spatule du ski sans poids rebondira sur les balles dans la piste sans les déplacer);

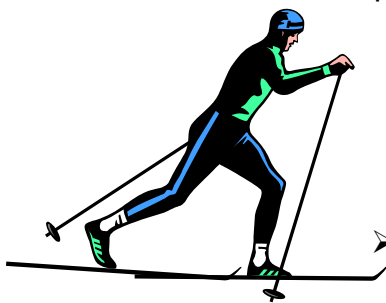
Allez – suite de la page 23

suite de la page 22

- projetez votre genou comme si vous vouliez frapper un ballon de soccer ou fermer la porte de l'armoire du bas;
- pour aider à avancer les hanches, utilisez un boyau de pneu de vélo autour des hanches pour tirer quelqu'un en terrain plat;
- une démonstration statique avec un partenaire : debout devant le partenaire, placez les mains au-dessus des mains du partenaire et penchez-vous un peu vers l'avant à partir des chevilles, pour avoir l'idée de tomber vers l'avant (sans partenaire, bâtons ou mouvement avant, vous tomberiez);
- tenez les bâtons derrière les fesses en skiant comme un bonhomme allumette, aide à placer les hanches devant les chevilles.

### L'ajout des bâtons :

- commencez à vous concentrer sur le balancement des bras et le mouvement, droit devant et droit derrière, pas plus haut que les épaules, et un balancement détendu à partir de l'épaule plutôt que du coude;
- imaginez deux plateaux de verres de chaque côté des traces et sous les aisselles; en skiant, nettoyez l'extérieur des verres;
- imaginez des cordes de chaque côté de la piste et tirez-vous dessus;
- tenez les bâtons au milieu de la tige en une prise détendue, essayez de tenir les bâtons parallèles au sol comme pour essayer de piquer quelqu'un devant vous dans les fesses avec les poignées (ne le faites pas vraiment);
- enfiler les dragonnes des poignées, mais ne les tenez pas. Skiez avec les bâtons qui pendouillent par les dragonnes, vous aurez un balancement des bras un peu plus court pour ne pas vous éperonner dans le pied;



- tenez les bâtons entre le pouce et l'index SEULEMENT (comme si vous preniez le thé avec la reine) pour guider les bâtons vers l'avant et l'arrière. Ils traîneront encore sur le sol;
- tenez les bâtons avec le bout des autres doigts et ne les laissez pas traîner au sol;

Allez – suite de la page 24

suite de la page 23

- tenez-vous debout les deux pieds ensemble dans les traces et poussez avec un bâton seulement à la fois pour avoir l'idée de l'élan donné par les bâtons.
- le pied grimpe dans la montée devant le genou, les hanches demeurent parallèles au sol en grimpant la montée;
- trouvez une montée peu accentuée et essayez de monter sans bâtons;
- enlevez les skis et imaginez que vous sautiez par-dessus des roches le long d'un ruisseau. Cette idée du pied qui est devant le corps pour atteindre la prochaine roche et des genoux détendus pour absorber l'impact
- mettez l'accent sur le transfert de poids et l'accélération de la cadence.

#### **Le zen et l'art du pas alternatif en montée :**

- le pied grimpe dans la montée devant le genou, les hanches demeurent parallèles au sol en grimpant la montée;
- trouvez une montée peu accentuée et essayez de monter sans bâtons;
- enlevez les skis et imaginez que vous sautiez par-dessus des roches le long d'un ruisseau. Cette idée du pied qui est devant le corps pour atteindre la prochaine roche et des genoux détendus pour absorber l'impact;
- mettez l'accent sur le transfert de poids et l'accélération de la cadence.

#### **La double-poussée :**

- • l'exercice de « l'oiseau qui picore » : bloquez les bras en une position fléchie (90°) et puis fléchissez le haut du corps vers l'avant;
- • détendez vos bras vers l'avant et essayez la technique de double-poussée;
- • pour exécuter l'extension arrière des bras, tenez-vous debout face à une légère montée, les mains sur les hanches avec les bâtons plantés, poussez sur les bâtons à l'arrière des hanches et ramenez-les aux hanches seulement (en fait, pousser seulement derrière vos fesses).



#### **Le un pas double-poussée :**

- l'exercice de la marionnette : la poussée fantôme des bâtons, fait travailler le transfert de poids et la phase de poussée.



**Le ½ chasse-neige :**

- skiez avec seulement un ski en trace et glissez l'autre ski en position de chasse-neige;
  - l'exercice en position statique : écartez le talon du ski en position de chasse-neige;
  - essayez avec de la vitesse et écartez le talon du ski en position de chasse-neige, pointez les mains au-dessus du genou du chasse-neige pour ajouter du poids sur le côté du chasse-neige.
- 
- skiez avec seulement un ski en trace et glissez l'autre ski en position de chasse-neige;
  - l'exercice en position statique : écartez le talon du ski en position de chasse-neige;
- 
- essayez avec de la vitesse et écartez le talon du ski en position de chasse-neige, pointez les mains au-dessus du genou du chasse-neige pour ajouter du poids sur le côté du chasse-neige.



# RÉPERTOIRE CANSI DIRECTORY

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

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

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

Secrétariat XCitation  
Office  
Sherryl Yeager  
c/o CANSI National Office  
[communications@cansi.ca](mailto:communications@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)  
for Ontario course co-ordinators by region, go to <http://www.cansi.ca/en/about/contact/ontario.php>

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)

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