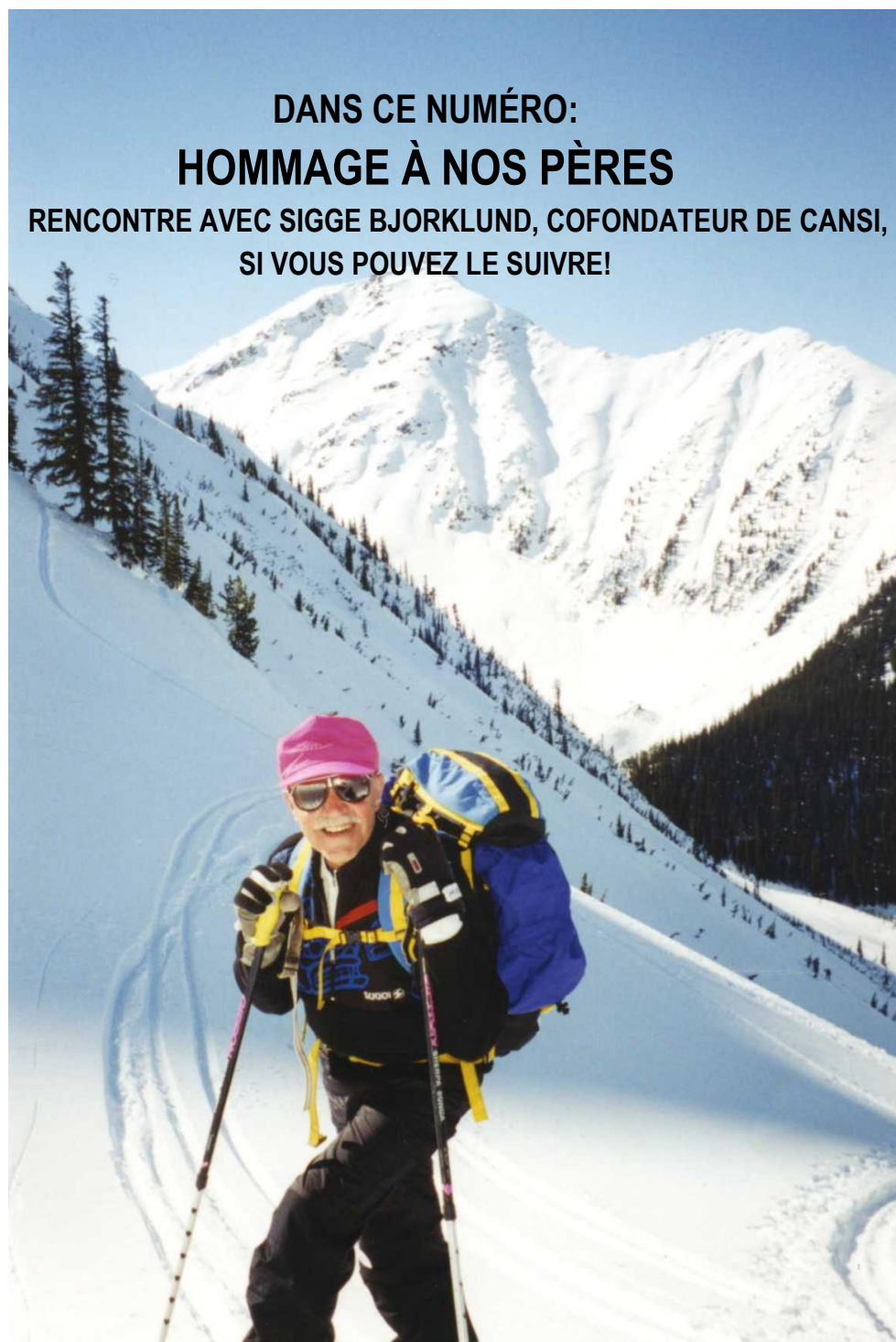


XCitation

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



**DANS CE NUMÉRO:
HOMMAGE À NOS PÈRES
RENCONTRE AVEC SIGGE BJORKLUND, COFONDATEUR DE CANSI,
SI VOUS POUVEZ LE SUIVRE!**

Lettre de la rédactrice en chef

par Sherryl Yeager

Salut vous tous! En tant que nouvelle rédactrice en chef de XCitation, j'espère être assidûment en contact avec beaucoup d'entre vous.

Tout tourne autour de la communication. Comme moniteurs de ski, nous communiquons, verbalement et visuellement, avec les clients qui veulent apprendre à skier et améliorer leurs habiletés. Nous utilisons des exercices, des directives verbales, des exemples et des démonstrations physiques pour faire passer le message. XCitation est notre véhicule pour communiquer entre nous, pour améliorer notre compétence dans l'enseignement, pour partager notre passion pour le sport, et pour échanger entre nous.

J'espère poursuivre le travail de ceux qui m'ont précédée à la rédaction de XCitation, ce travail de développement d'un outil de référence valable pour les membres de CANSI. Pour cela, j'ai besoin de vos articles et photos, mais aussi de vos idées et de vos commentaires. Que voulez-vous voir dans ce bulletin? Ce qui fonctionne et qui ne fonctionne pas? Si vous ne croyez pas que XCitation soit pertinent pour vous, que voulez-vous alors? Et méfiez-vous, pour partir le bal, je pourrais vous demander de produire certains de ces articles que vous voudriez voir!

Utilisons XCitation comme un forum pour apprendre en nous connaissant mieux. Peu d'entre nous gagnent leur vie en enseignant le ski de fond. Que faites-vous comme travail de tous les jours? Pourquoi avez-vous choisi de devenir moniteur? Quel a été votre plus grand succès comme moniteur? Et bien sûr, puisque nous apprenons tous de nos échecs, peut-être nous les décrire aussi. Vous ne voulez pas parler de vous? Envoyez un texte qui parle d'un ou d'une collègue!

Quel est votre exercice favori pour faire fléchir les chevilles de vos élèves? Comment améliorez-vous la confiance de vos élèves en descente? Connaissez-vous une recette d'une barre énergétique que vous pourriez partager? Pouvez-vous utiliser un bâton de ski comme attelle en cas d'urgence médicale? Je veux le savoir!

XCitation est publié quatre fois par année sur le site Web de CANSI, en versions séparées anglaise et française. Vos articles seront traduits, alors il n'est pas nécessaire d'être bilingue. Seulement le désir de partager vos idées, vos réflexions et vos expériences avec vos collègues moniteurs, et la bonne volonté de mes les envoyer à : communications@cansi.ca.

Cette année, les dates de tombée sont :

Numéro	Date de tombée
Noël	15 décembre
Hiver	24 janvier
Printemps	15 mars

J'ai hâte d'avoir de vos nouvelles!

Sherryl Yeager est monitrice de ski de fond CANSI I, bricoleuse, juge de compétition, tricoteuse, pigeon voyageur, ancienne journaliste qui aime aussi faire de la pâtisserie et cuisiner des repas pour ses amis. Elle a presque terminé la rénovation de sa maison centenaire et s'est engagée comme bénévole pour les Olympiques. Apparemment, elle ne croit pas aux heures perdues ou aux moments libres!



Sherryl, encordée et prête pour le glacier Grey au parc national de Torres Del Paine au Chili en octobre 2003. La chemise jaune a voyagé aux extrémités nord (au Yukon) et sud (au Chili) des Amériques.

DANS CE NUMÉRO

Rencontrez le parrain Sigge	3
Grand-papa roule en solitaire d'un bout à l'autre du Canada	5
Rechargez vos batteries! Les barres énergétiques Chilkoot	6
Demandez à un pro	7
Pot-pourri – nouvelles, événements et trucs	8
Voulez-vous skier pour la vie?	9
Les Skikes plutôt que les skis à roulettes	10
Des bénévoles demandés pour de la traduction	11
Parlons technique...	12
Répertoire	13

Le ski de fond est une passion qui permet à Sigge de garder la forme

CANSI a nommé ses trois fondateurs, Sigge Bjorklund, Heinz Neiderhauser et Jean-Guy Bédard, membres honoraires. XCitation fait le portrait de ces hommes qui sont une source d'inspiration. Commençons avec Sigge Bjorklund.

Par Sherryl Yeager

Les Canadiens aiment se vanter qu'ils marchaient à l'école par temps froid et enneigé. Ça, ce n'est rien pour Sigge.

Il a appris le ski de fond peu après avoir appris à marcher. Depuis l'âge de 6 ou 7 ans, il se rendait à l'école à skis le matin et revenait à la maison le midi. L'hiver, il accompagnait ses blondes à des danses au centre communautaire à skis, et bien sûr, les accompagnait chez elle de la même façon.

Maintenant âgé de 82 ans, Sigge attache



Sigge se prépare à la course Cariboo Marathon en 2001.

Les photos sont de Anders Bjorklund.

encore ses skis allumettes à chaque occasion. Sigge a ses habitudes sur l'autobus du dimanche vers Manning Park où il peut skier toute la journée et vous faire sans cesse la jasette dans l'autobus du retour, avec un ou deux verres de vin pour la route. Sigge peut parler pendant des heures des personnes

avec qui il a skié, des coureurs qu'il a commandités et des expéditions dans les bois. Sa liste d'amis est une collection de célébrités, non seulement en Colombie-Britannique, mais partout au Canada.

Il dit que c'est grâce au ski si depuis 68 ans il est au même poids de 63 kg. « Je ne lâcherai pas. Je ralentis peut-être un peu, avec des amis dans le bois, le rythme de la randonnée est plus lent, mais j'adorerai toujours le ski de fond, » jure Sigge. Après maintes insistances de la part de ses enfants,

depuis quelques années, il a bien accepté mais à contrecœur de porter un casque pour le télémark et de toujours skier avec des amis.

« Je skie pour demeurer en santé aussi longtemps que possible, » nous confie-t-il, notant que quand il était jeune à Stockholm, le médecin de l'équipe d'athlétisme lui a dit que le ski de

fond était le meilleur sport pour la santé, avec le plus bas taux de blessure.

Avec ses yeux bleus, sa moustache blanche et son sourire perpétuel, il ressemble plus à un Père Noël qu'à un parrain, mais c'est comme ça qu'on le connaît : le parrain du ski de fond en Colombie-Britannique.

Sigge est un Suédois qui a grandi en Finlande. Saviez-vous qu'il y a une petite population de gens qui parle suédois et demeure sur la côte ouest de la Finlande? Ils sont des descendants de l'invasion des Vikings il y a longtemps. Sigge vous apprendra ces faits et beaucoup d'autres des pays nordiques.

Lorsqu'il est venu au Canada en 1956, il ne pouvait même pas acheter une paire de skis de fond dans tout le pays. Alors en 1958, il a commandé 25 paires de skis d'Allemagne et de Finlande, et 5 jours plus tard, il les a ramassées à l'aéroport. Il a commencé à vendre les skis dans son garage à des adeptes autour de chez lui, surtout des Scandinaves et des Européens.

Alors, si vous ne pouvez corriger les skieurs, vous ne pourrez pas réussir (CANSI). C'est pourquoi nous faisons échouer beaucoup de personnes

Son ami, Heinz Neiderhauser, dirigeait des écoles et des programmes de ski près de Revelstoke, mais à l'époque, il n'y avait pas de méthode en place pour certifier des moniteurs. En 1962, sous les auspices de l'Association canadienne de ski, l'entraîneur de l'équipe nationale de Finlande, Nilo Etkon, a établi la première école de ski certifiée dans une grande prairie alpine à Skoki Lodge dans le parc national de Banff.

« Il était un homme très fiable et efficace. Il était debout à 6 h et skiait jusqu'à 18 h, » nous dit Sigge, rempli d'admiration. Dans cette première classe, il y avait 9 personnes, de l'Ontario, de la Colombie-Britannique et du Québec.

En 1962, Sigge a aussi fondé le Vancouver Skiers Club et la Canadian Ski

suite à la page 4

suite de la page 3

Association Skiers' Touring Club, qui organisaient des voyages de ski partout dans le nord-ouest de la côte du Pacifique. Par l'entremise de ces clubs, l'intérêt pour le ski de fond a grandi parmi les non Européens et le sport a gagné en popularité.

Au cours des années suivantes, Sigge et Nilo ont essayé de mettre sur pied un programme de courses de ski de fond à Revelstoke, qui a été suivi par des skieurs de l'Ontario, de la Scandinavie et des régions plus au sud. Ils ont aussi institué une série de courses au parc Manning, trois heures à l'est de Vancouver.

Sigge et Nilo ont organisé d'autres stages de certification sous les auspices de l'Alliance canadienne de ski à Strawberry Hill en Alberta, où l'élévation de 1 300 à 1 600 m était une source de plainte de certains participants. « Nous devons faire nos traces là-haut, mais c'était magnifique, » se souvient Sigge. « Nous ne devrions pas courir ici, vous allez nous tuer, » se plaignaient les skieurs de l'est, dit-il en riant.

Il estime que de 30 à 35 moniteurs ont été certifiés par l'ACS, surtout des gens de la Colombie-Britannique.

En 1969, Sigge a mis fin à sa carrière d'électricien et a ouvert Sigge's Sport Villa. Bien que son patron lui ait offert 5 \$ de plus l'heure pour demeurer à son emploi, lui et un partenaire ont décidé d'ouvrir un magasin de skis et d'articles de sport.

À ce moment-là, il avait déjà 400 clients réguliers à qui il avait vendu des skis au prix coûtant, en plus de leur fournir le vin, le café et les beignes. Il avait ramassé ces clients en se promenant dans la province avec une fourgonnette remplie de skis, de chaussures et de bâtons.

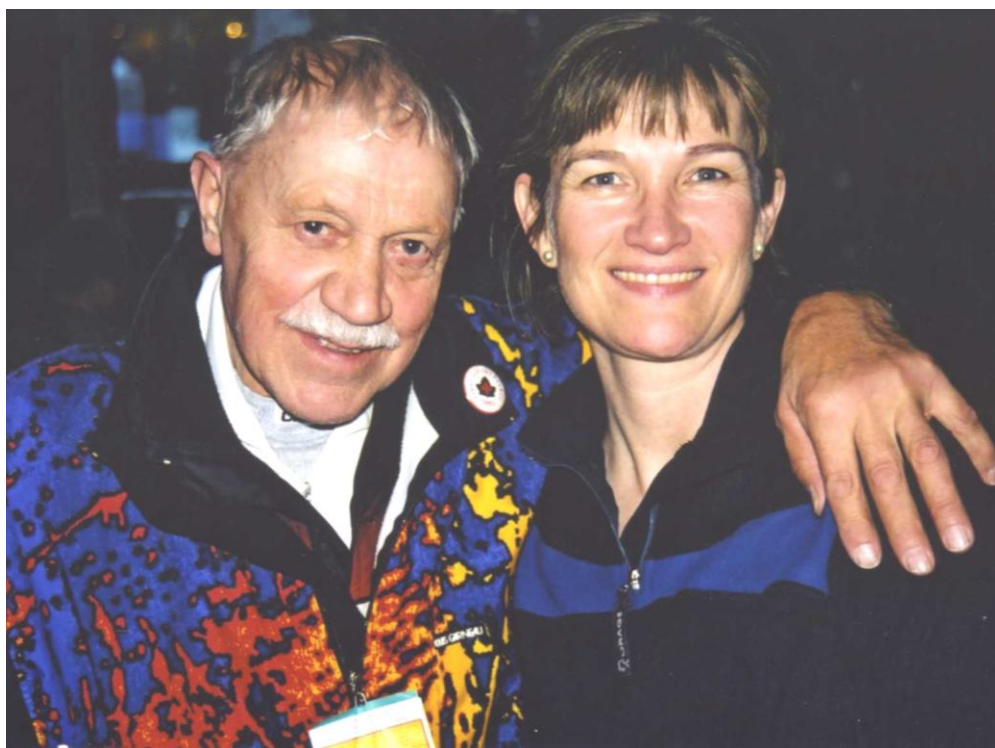
Je ne lâcherai pas. Je ralentis peut-être un peu, avec des amis dans le bois, le rythme de la randonnée est plus lent, mais j'adorerai toujours le ski de fond

À mesure que de plus en plus de gens s'intéressaient au ski de fond et à la course, Sigge voulait faire avancer le sport et commencer un programme national de certification. À une réunion en Alberta, il recevait les encouragements de Norm Crerar, de Brian James et de Ken Baker qui lui donnaient de nombreux conseils sur la mise sur pied d'un programme. Puis il a fait équipe avec Jean-Guy Bédard au Québec et Heinz en Ontario.

Le trio voulait développer un manuel avec

sur le ski, alors ils leur donnaient seulement du feed-back positif. Alors, si vous ne pouvez corriger les skieurs, vous ne pourrez pas réussir (CANSI). C'est pourquoi nous faisons échouer beaucoup de personnes.» Comme toujours, Sigge dit sa façon de penser et croit que ça continue encore d'être un problème aujourd'hui avec les moniteurs.

Au fil des ans, Sigge a joué un grand rôle dans le développement des centres de ski de fond comme Hollyburn et Manning Park. Pendant de nombreuses années, il a été une



Sigge et un client heureux après une journée au Manning Park.

des niveaux de certification pour les oniteurs. Sigge a étudié comment les skieurs alpins certifiaient leurs moniteurs. Il est aussi retourné en Norvège et en Finlande pour apprendre comment les programmes pour moniteurs étaient dirigés dans ces pays. En 1972, il a aussi assisté à un Interski en Tchécoslovaquie.

L'information obtenue des programmes scandinaves et ce qu'il a appris à l'Interski ont servi à composer le manuel avec Norm Crerar.

Lorsque CANSI a commencé en 1976, Sigge nous confie que la technique de nombreux skieurs laissait à désirer et que les moniteurs ne savaient pas comment la corriger. « Les gens étaient nerveux et croyaient qu'ils n'en connaissaient pas assez

personne clé dans les courses comme le Cariboo Marathon. Il donne crédit à sa femme, Elene, pour son aide à faire grandir le Sigge's Sport Villa connus de tous à Vancouver. Le magasin continue, maintenant sous le leadership de son fils Anders.

Les autobus Sigge sont des habitués du Manning Park, amenant des centaines de skieurs à chaque dimanche de décembre à mars pour profiter de cette activité saine loin du tourbillon de la vie en ville. Et si vous le manquez sur les pistes, vous le trouverez peut-être en fin d'après-midi, installé près du foyer du bar du Bear's Den avec un gobelet d'argent rempli de vin rouge, prêt à parler de votre journée.

Grand-papa traverse le Canada à vélo

Par Ed Schum

J'ai fait du vélo presque toute ma vie et je voulais traverser ce vaste et superbe pays depuis longtemps, mais j'étais trop occupé à gagner ma vie. Maintenant que je suis retraité, pensionné et grand-père, j'ai réussi à prendre le temps pour cette aventure qui m'a pris 64 jours pour parcourir 7 487 kilomètres. La raison de ce voyage était en partie pour rendre compte de la sécurité ou de l'insécurité de nos routes pour le vélo.

L'objectif de base était de rouler de l'Île de Vancouver jusqu'à St-Jean, Terre-Neuve et de visiter toutes les provinces en chemin. Puisque je suis beaucoup plus enclin à la campagne qu'à la ville, j'ai essayé d'éviter les grands centres urbains.



Ed et Bruno, sains et saufs à Saint-Jean, Terre-Neuve – 7 487 km.

Bien que j'aie fait beaucoup de vélo auparavant, la plupart du temps c'était orienté vers la course. Rouler sur un vélo chargé de tout l'équipement pour voyager en autonomie d'un bout à l'autre du Canada était une nouvelle expérience. J'ai appris beaucoup des autres qui avaient fait le voyage, et en septembre 2006, j'ai fait une tournée d'exercice chargé à plein de Courtenay à Port Hardy et de retour.

Mon entraînement durant l'hiver se composait surtout de ski de fond, mais je me suis aussi entraîné au gymnase de deux à trois jours par semaine pour renforcer mon dos et améliorer ma flexibilité. Je demeure à Courtenay, C.-B. et en mars et au début d'avril, j'ai roulé beaucoup et ai parcouru de courtes excursions autour de l'Île de Vancouver.

Puis, c'était le temps d'embarquer sur Bruno, mon vélo. Pourquoi s'appelle-t-il Bruno? Cela remonte très loin quand j'étais tout jeune en Autriche. J'avais un ami nommé Bruno et nous allions sur nos petites trottinettes et plus tard sur des vélos empruntés autour de la cour arrière, autour du bloc et plus tard, nous emportions un goûter et roulions quelque part et de retour. Nous disions toujours que nous irions faire de grands voyages ensemble. Au cours des années, j'ai perdu contact avec Bruno, alors quand j'ai commencé ce voyage, j'ai pensé à nommer mon vélo comme lui.

Pour éviter la plupart de la circulation des vacances, je voulais partir aussitôt que les cols de montagne en C.-B. et en Alberta seraient libres de neige. J'ai roulé jusqu'à Ucluelet et de retour à la mi-avril et j'ai quitté la maison de ma fille à Port Moody pour prendre la route le 29 avril.

Les montagnes de la Colombie-Britannique et de l'Alberta étaient un défi, mais le paysage magnifique en valait la peine. Les prairies sont peut-être ennuyantes en véhicule, mais sur un vélo, vous entendez et voyez toutes les petites choses, comme les oiseaux, les grenouilles et les marmottes. Les fermiers qui travaillent au champ vous saluent, et les vaches adorent surveiller les cyclistes qui passent.

L'Ontario est une immense province, ce qui devient vraiment évident quand vous passez par les villes du nord qui sont éloignées l'une de l'autre avec presque uniquement de la forêt entre elles. Le paysage devient plus intéressant et plus joli quand vous arrivez aux Grands Lacs.

Au Québec, la Route verte est un réseau incroyable de 4 800 kilomètres de piste cyclable qui offre du bon terrain pour rouler loin de la circulation lourde des grandes routes.

J'ai rencontré de nombreuses personnes gentilles et dévouées partout dans le pays, mais nulle part plus gentilles et amicales que dans les Maritimes où les gens parlent encore aux étrangers et les font sentir bienvenus. Dans mon cœur, l'Île-du-Prince-Édouard a une place spéciale.

Il est important d'ingérer plein de calories dans un voyage comme celui-ci, mais comme je subvenais à mes propres besoins, je mangeais beaucoup de bouffe-minute comme chez Subway et Tim Horton. Ils sont

commodes et rapides, mais aussi pratiques parce que vous pouvez laisser votre vélo au dehors de la fenêtre où vous pouvez le surveiller.

À ces endroits, j'essayais toujours de manger le plus santé possible et puis ensuite de prendre des repas plus nourrissants dans de petits restaurants le soir, ou seulement d'acheter des fruits et des légumes et de faire mes propres repas. C'était souvent difficile de prendre un bon petit déjeuner. La plupart des restaurants offrent du bacon et des œufs à un prix relativement bas; j'en ai mangés plus souvent dans ce voyage qu'au cours des 20 dernières années.

suite à la page 6

suite de la page 5

Deux ou trois fois par semaine, je faisais mon propre gruau avec de l'avoine, des raisins, des noix, des bananes et un autre fruit. Pendant que je roulais, je mangeais beaucoup de fruits (des bananes, des pommes, des oranges, etc.), des légumes (des carottes, du céleri, etc.), des noix, des raisins et des barres énergétiques. Je n'ai pas pris de suppléments alimentaires, préférant me nourrir d'aliments naturels dont mon corps a besoin.

Je n'ai pas perdu beaucoup de poids pendant le voyage, mais mon poids s'est redistribué. Mes jambes ont dû prendre au moins 10 livres, tandis qu'il n'y avait presque plus de gras autour de ma taille et de ma poitrine à la fin du voyage.

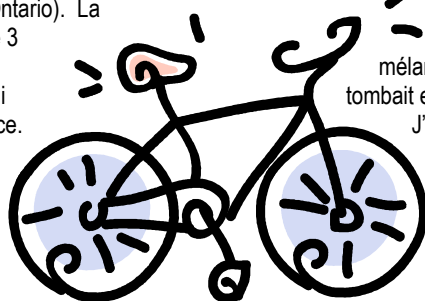


J'ai dû faire pas mal d'étirements pour empêcher les muscles de mes jambes de s'ankyloser et de me donner des crampes. Les muscles tendus peuvent causer des problèmes aux genoux comme j'en ai éprouvés à North Sidney, Nouvelle-Écosse, où j'ai vécu un ou deux jours faciles en attendant le traversier pour Terre-Neuve. Seulement cette courte période d'inactivité m'a causé des crampes incroyables dans mes cuisses et des douleurs aux genoux, tellement que j'ai pensé ne pas pouvoir continuer. Beaucoup de massages et d'étirements m'ont aidé à passer au travers et j'étais un homme nouveau en arrivant à Terre-Neuve.

Le jour le plus dur :

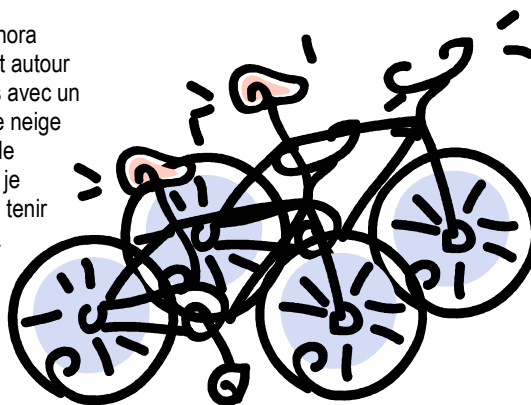
Le bout entre West Hawk Lake (Ontario). La

qui face.



(Manitoba) à Kenora température était autour de 3 degrés Celsius avec un mélange de pluie et de neige tombait et un grand vent de J'avais si froid que je pouvais à peine tenir mes poignées. Pendant un moment, j'ai cru que je n'allais pas y

arriver. Quand enfin je suis arrivé à Kenora, je tremblais et mes dents claquaient. Je me suis rendu à un motel où je savais qu'il y avait un bain tourbillon, j'ai mis ma carte de crédit sur le comptoir et j'ai sauté directement dans le bain.



La meilleure journée :

Tous les autres jours sur la route.

Les gens les plus gentils :

À part quelques exceptions lorsqu'un chauffeur de poids lourd essayait de me pousser hors de la route, je n'ai pas rencontré de gens pas très gentils pendant tout le voyage. Partout où je suis passé, les gens étaient amicaux, aimables et généreux. J'ai particulièrement apprécié au Québec où les gens essayaient à tout prix de m'aider malgré ma connaissance limitée du français. Même s'ils connaissaient seulement quelques mots d'anglais, ils les utilisaient pour essayer de communiquer.

Les routes :

En essayant d'être bref, je dis simplement qu'il y a beaucoup à faire pour rendre nos routes sécuritaires pour les cyclistes et pour encourager plus de gens à sortir de leur VUS et de monter sur des vélos. J'ai eu des rencontres avec des gens du gouvernement de la C.-B. et je travaillerai avec la B.C. Cycling Coalition et en espérant, avec un organisme fédéral semblable, pour rendre nos routes plus sécuritaires pour les cyclistes.

Si ça vous intéresse de lire plus sur mon voyage, consultez mon journal complet sur www.crazyquyonabike.com/doc/crosscanada2007.

Ed Schum, membre de CANSI depuis 2001

FAITES LE PLEIN!

DES IDÉES D'APPORTS ÉNERGÉTIQUES ET D'EXERCICES POUR LES GENS ACTIFS

Cette section présente des recettes, des étirements et des idées pour l'entraînement hors saison – présentez les vôtres à communications@cansi.com.

Les barres Chilkoot

Sec

2 ta. flocons de son ou d'avoine (ou essayez de l'avoine entier pour plus de mastication – je mélange une tasse de son et une tasse d'avoine – bonne combinaison)

¼ ta. farine de blé entier

2 cu. thé bicarbonate de soude

½ cu. thé de sel

Fruit

½ ta. abricots secs taillés en petits morceaux

½ ta. bleuets secs

½ ta. canneberges sèches

½ ta. fraises sèches

1/3 ta. amandes effilées ou pacanes hachées

(j'utilise des raisins, des pruneaux et des dattes au lieu de fraises et de bleuets – des cerises feraient aussi – essentiellement, vous avez besoin de 2 tasses de fruits secs)

Humide

2 œufs

1 ta. de babeurre

¼ ta. de sirup d'érable

2 cu. ta. d'huile végétale

zeste de 1 orange (ou fruit citreux semblable)

Préparation

Mélez les ingrédients secs. Dans un bol séparé, fouettez les ingrédients humides. Ajoutez les ingrédients secs. Incorporez délicatement les fruits et les noix. Pressez dans un moule de 9 po. X 13 po. graissé et tapissé de papier parchemin ou alu. Cuire au four à 375 °F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent ressorte propre.

Laissez refroidir complètement avant de couper en carrés. Enveloppez séparément pour emporter en rando. Ces barres se congèlent bien.

Demandez à un pro

Est-ce que vos méthodes d'enseignement ou vos exercices varient selon le groupe d'âge de votre classe? Par exemple, votre enseignement serait-il différent pour un groupe de moins de 13 ans en comparaison d'un groupe de jeunes adultes?

Tiffany Edwardsen répond : Oui et non. Je crois que vous pouvez utiliser presque tous les exercices avec n'importe quel groupe, mais vous devriez être capable de varier vos méthodes d'enseignement selon ce que vous voulez enseigner à votre groupe, comment vous voulez qu'il l'apprenne et ce qui sera le mieux pour lui. Je m'attarde plus à la mobilité du groupe plutôt qu'à son groupe d'âge.

En général, je joue à la *tag figée* avec tous mes groupes de débutants, peu importe leur

âge, afin de les faire bouger sur leurs skis sans penser au glissement ou à tomber.

Puisque c'est moi qui ai habituellement la *tag*, je varie ma vitesse pour correspondre aux habiletés de mes élèves. Ce n'est pas aussi amusant si je les fais figer tout de suite. Ils commencent à bouger et à se tenir en équilibre sans même y penser parce que je leur ai donné une autre raison de s'inquiéter.

Les plus jeunes enfants ne sont pas aussi intéressés aux aspects de la technique, alors j'ai tendance à utiliser plus la découverte guidée dans mon propre style d'enseignement, combinée à des jeux et/ou à des parcours de slalom et à skier autour de la montagne.

Les adultes veulent savoir ce qu'ils apprennent et veulent un peu plus d'explications et de démonstrations, alors

j'utilise un enseignement orienté vers les tâches. J'ai tendance à leur faire essayer un exercice de nombreuses fois en les observant et en leur donnant du feedback au fur et à mesure. J'arrête souvent pour leur permettre de reprendre leur souffle et pour des explications, mais la plupart du temps, je veux qu'ils skient parce que sinon, ils ne s'amélioreront pas et ils paient des gros sous pour voir des résultats.

Comme leçon spécifique pour eux, les jeunes adultes sont quelque part entre les enfants et les adultes.

Je crois que plus vous avez de trucs dans votre chapeau, plus vous pouvez accommoder n'importe quel groupe. Que ce soit au pas de patin ou au classique, tout exercice, jeu ou parcours de slalom sans bâtons est un

excellent moyen d'améliorer la technique plus rapidement (selon le terrain).

Tiffany Edwardsen est monitrice CANSI IV et est reconnue pour trouver un exercice pour n'importe quelle occasion.

POT-POURRI : MISES À JOUR, IDÉES, ÉVÉNEMENTS COURANTS

Convocation à l'AGA 2007 de CANSI

L'assemblée générale annuelle de l'Association canadienne des moniteurs de ski nordique (CANSI) aura lieu samedi, 12 janvier, 2008 à Highlands Nordic, Duntroon (secteur Collingwood), Ontario (voyez www.highlandsnordic.on.ca).

Tous les membres sont invités à y assister.

Pour plus d'information, écrivez un courriel à Paul Graner à president@cansi.ca.

Cross Country Connection

Recherchons des moniteurs certifiés CANSI, ou ceux intéressés à le devenir, pour enseigner à Whistler et au nouveau site olympique dans la Callaghan Valley. Travail à temps plein ou partiel.

Veillez envoyer une lettre de présentation et un curriculum vitae à Cross Country Connection,

info@crosscountryconnection.bc.ca

Une pub sur les récentes nouvelles en ligne

Savez-vous qu'il y a toutes sortes de nouvelles et de mises à jour sur le site Web de CANSI? Consultez-le pour en apprendre plus sur le séminaire national qui aura lieu dans l'est cette année à Highland Nordic, au nord de Toronto du 10 au 14 janvier 2008. Le séminaire national permet aux moniteurs de haut niveau de se rassembler sur la neige pour réviser et réévaluer l'information technique de CANSI, le contenu des stages, les normes d'évaluation, les procédures opérationnelles, et pour maintenir ou rehausser les normes de ski et d'enseignement des participants.

Il y a aussi une mise à jour sur les bourses jeunesse par CANSI Ontario, pour de jeunes moniteurs ou ceux qui travaillent avec des jeunes de 16 à 21 ans qui résident en Ontario.

Et puis, mais non le moindre, Natural Fitness Labs et xczone.tv, leaders de la « Clean Oxygen Fed Sport Cinematography » sont excités d'annoncer la diffusion mondiale du DVD Nordic Skiing Training Secrets for High-Performance Sport, www.xczone.com/newskitrg.htm.

Retrouvez tous les détails et d'autres événements CANSI sur <http://www.cansi.ca/en/> ou <http://www.cansi.ca/fr/>.

Les habits uniformes de CANSI pour la saison 2007-2008 sont offerts par Avalanche, fabricant canadien de vêtements de ski de haute qualité.

Ce programme spécial pour les membres de CANSI est disponible à tous les membres actifs de CANSI. Les pièces de vêtement conviennent aux moniteurs de ski de fond et de ski de télémark. Le programme de cette année comprend des vestes sans manches, des anoraks légers, des anoraks de tissu non isolant, des anoraks de tissu isolant, des hauts de tissu micro thermique, des pantalons de tissu isolant, des pantalons légers, et des sous-vêtements de laine mérinos, tous à des prix d'aubaine. Téléchargez le formulaire de commande du site Web CANSI « members-only area ».

Nouveau cette année

Les membres de CANSI peuvent commander n'importe quel item de Avalanche Shop OnLine Store et demander le logo de CANSI brodé dessus pour une somme additionnelle de 8 \$. Pour plus d'information, envoyez un courriel à shoponline@avalancheskiwear.com.

Veillez noter que les items commandés du magasin Shop OnLine ne font pas partie du programme spécial et sont vendus aux prix réguliers.

LE PROFIL D'UN MEMBRE DE CANSI -

DAN MAHONY SKIE POUR LA VIE - Le bourru se convertit à CANSI

Par Dan Mahony

J'ai été conquis par le ski la première fois que je les ai attachés, quelque part dans la quarantaine, et j'ai pris plaisir à ramasser de vieux skis d'enfants et à enseigner le peu que je connaissais à ma classe de 4^e. Je dois dire que j'étais têtu, bourru autodidacte quand j'ai assisté à mes premiers ateliers de CANSI et que ma technique était moche. La première fois, mes moniteurs ont refusé de me certifier et j'ai fait toutes sortes de plaintes, écrivant des lettres à une variété d'officiels.

Un moniteur CANSI du nom de Kevin French a eu la patience d'ignorer ma médiocrité et de se concentrer sur les quelques mouvements que je réussissais. Son encouragement m'a permis de passer le cap de la certification et j'ai accepté la méthode CANSI pour la technique classique, ce qui a amélioré non seulement ma performance, mais encore plus important, mon plaisir à pratiquer ce sport. Je suis membre de CANSI depuis neuf ans.

Ma femme, Joan, bien qu'elle ne soit pas membre de CANSI, a assisté à des sessions préparatoires au niveau I, est une skieuse habile et est célèbre pour sa remarque un jour sur les pistes lorsque j'essayais de lui corriger un obscur point technique : « Dan, est-ce que je peux te payer pour NE PAS me donner une leçon! »

J'ai pris ma retraite en 1998 après une carrière de 33 ans comme enseignant et directeur. J'ai toujours aimé les sports, surtout le hockey. Dans ma jeunesse, j'ai passé du temps à travailler dans les clubs écoles des Rangers de New York et plus tard, j'ai joué dans la ligne Senior A. Comme enseignant, j'ai passé des années comme entraîneur de basket-ball, de volley-ball et d'athlétisme. Joan était secrétaire d'une école et est à la retraite depuis 2003.

Depuis ma retraite, nous faisons fonctionner Ski For Life (www.skiforlife.net). Les neuf dernières années, Joan et moi nous promenons avec notre fourgonnette remplie de skis, de chaussures et de bâtons dans des écoles, des secteurs de conservation, des parcs, des B & B et dans des auberges du nord pour enseigner à des débutants ou des skieurs de niveau d'entrée soit des sessions d'une journée ou d'une demi-journée.

Nous nous sommes bâti une bonne réputation avec notre approche discrète de développement d'habiletés par des jeux et des exercices et en rencontrant des clients dans des localités au sud comme Waterloo et Cambridge autant que des personnes qui recherchent une escapade d'hiver de la grande région de Toronto vers le paradis d'hiver qu'est Muskoka. La base de notre concept éducatif est de présenter ou de perfectionner les habiletés de skieurs récréatifs.

Par base, je veux dire ces enfants et adultes qui ne deviendront jamais membres de clubs ou ne prendront jamais de leçons à des centres de ski commerciaux. Au cours de nos premières années de Ski For Life, nous avons souvent enseigné à plus de 400 écoliers par année. Pour la plupart, de une à trois leçons qu'ils prenaient avec nous seraient les seules de toute leur vie.

L'offre de leçons à ce niveau d'entrée, pour la récréation et non pour la compétition, est très importante parce que c'est une introduction à « un mode de vie », où une personne skie parce qu'elle aime ça. Donc, skier pour une vie plus longue et plus remplie grâce à tous les avantages pour le corps, l'esprit et l'âme que cette merveilleuse activité d'hiver procure.

Bien que Joan et moi prenions un grand plaisir à ce travail et que nous sommes satisfaits du modeste revenu, nous avons tous deux dépassé la soixantaine et aimerions cesser de trimballer des boîtes de chaussures d'ici environ deux ans. Dans un an ou deux, j'espère passer la torche de Ski For Life à des moniteurs plus jeunes qui voudraient continuer le travail de Ski For Life, peut-être en travaillant avec nous et puis, prendre la relève graduellement. Vous pouvez me



rejoindre à mahony@execulink.com ou skiforlife@execulink.com. Je serais heureux d'entendre parler de quelqu'un qui veut poursuivre la mission de Ski For Life.

Un groupe qui prend une leçon au Borden Crescent à Tillsonburg.
Joan est à genou derrière et porte un anorak bleu, et Dan est à genou
à côté d'elle.

Des Skikes plutôt que des skis à roulettes

Un nouveau jouet pour ceux qui ont tout – des Skikes

Par Tony Chin

Que font les fondeurs lorsqu'il n'y a pas de neige? Ils sortent leurs Skikes!

Si vous aimez le mouvement du ski de fond – et qui ne l'aime pas – alors vous détestez ne pas le faire pendant 8 mois de l'année parce qu'il n'y a pas de neige. L'été, je fais du ski à roulettes pour satisfaire ma

L'an passé, j'ai commencé à ressentir de la douleur aux épaules à cause des bâtons de ski qui cognent sur la chaussée. J'ai trouvé la solution dans une paire de Skikes.

Les Skikes sont des skis à roulettes tout terrain avec des pneus costauds de 15 cm de diamètre qui roulent par-dessus tout. Et ils sont équipés de freins!

La première journée que j'ai mis mes

comme dans la neige. La force de levier que j'obtenais de mes bâtons était bien meilleure que sur la chaussée.

En tant que moniteur et entraîneur de ski, ça m'inquiète de savoir si le ski à roulettes affectera ma technique de façon négative. Je peux dire avec confiance que les Skikes ne nuisent pas à la technique. J'ai essayé plusieurs autres skis à roulettes tout terrain et j'ai trouvé que le poids des skis à roulettes est un problème. Certaines autres marques que j'ai essayées étaient très lourdes, ce qui affectait défavorablement ma technique de patin. Les Skikes sont légers, presque semblables à mes skis à roulettes pour la route. Je peux exécuter toutes les techniques de patin, sauf le pas déphasé, exactement comme je le fais sur la neige.

J'adore mes skis à roulettes tout terrain! Cela ne veut pas dire que j'ai vendu mes skis à roulettes rapides pour la route, mais en définitive, je les utilise beaucoup moins ces jours-ci. Je les garde pour les entraînements en accélération et pour les sessions de montée.

Les skis à roulettes tout terrain ont ouvert pour moi des sites incroyables. Jusqu'ici, j'ai skié Spanish Banks (le meilleur endroit pour la vue sur Vancouver) et Richmond Dike (une superbe vue sur le détroit de Georgia et sur l'aéroport international de Vancouver). Boundary Bay est la prochaine sur ma liste. J'ai tellement hâte de skier autour de la réserve sauvage reconnue mondialement!

Si je pouvais acheter seulement une paire de skis à roulettes, soit pour la route ou le tout terrain, j'achèterais les tout terrain, parce qu'ils permettent de faire travailler le haut du corps, ce que je ne ressens pas avec les skis pour la route, ils sont plus sécuritaires (pas d'autos et



marotte.

Skikes pour skier sur une piste de terre battue/gravier juste dehors de chez moi, j'étais accroché! Les bâtons creusaient dans la terre

les Skikes ont des freins) et parce que le paysage est bien mieux!

Les Skikes sont disponibles au Canada de GPL Coreline à Calgary. Envoyez un courriel

à Steve à info@glassprint.com. Dites-leur que vous avez entendu parler des Skikes par Tony.

Tony Chin est moniteur de ski de fond CANSI III à Vancouver.

Parlons technique...

par Glenn Lee, *président du Comité technique*

Vous avez peut-être remarqué que le Comité technique de CANSI a été occupé en 2006-2007!

Les réalisations de la saison dernière :

- le déploiement du nouveau site Web cansi.ca avec inscription en ligne et la mise à jour des résultats de stages;
- les dossiers normalisés des certifications des directeurs de stage;
- les outils communs sur le Web pour maintenir le manuel des directeurs de stage;
- le suivi du programme « Le ski de fond à son meilleur » comme outil pour les moniteurs de ski de fond;
- le début de l'élaboration du programme « Le ski de télémark à son meilleur » comme outil pour les moniteurs de télémark;
- la recommandation adoptée pour l'utilisation de casques dans les stations de ski alpin;
- le processus formalisé pour accorder l'équivalence des prérequis pour relever le défi d'un stage;
- l'implantation approuvée de la certification de moniteurs pour le ski de fond classique seulement.

Quelques-uns des projets sur la table cette saison :

- les outils en ligne pour les membres de CANSI à cansi.ca;
- les manuels pour les moniteurs de langue française et pour les directeurs de stage;
- la certification pour entraîneurs de ski de télémark;
- les stages modulaires sans certification pour les moniteurs.

Quelle peut être votre implication?

Nous accueillons les membres de CANSI en tant que conseillers au Comité technique. Communiquez avec votre délégué technique régional (consultez <http://www.cansi.ca/en/about/people/>), ou communiquez avec moi par courriel à technical@cansi.ca.

Le Comité technique se compose de délégués et de conseillers de chacune des régions qui déterminent les techniques de ski de CANSI et comment les enseigner. Le Comité se rencontre en personne une fois par année au séminaire national, lors de téléconférences environ chaque deux mois, et presque quotidiennement sur un site Web de collaboration utilisé par le Comité technique. Le séminaire national de cette année aura lieu en Ontario du 10 au 14 janvier 2008 et la réunion du Comité technique sera le 12 janvier.

Les délégués techniques des régions ont la responsabilité de chapeauter toutes les certifications des membres et des directeurs de stage, et de diffuser l'information du Comité aux membres de leur région respective.

Les conseillers au Comité technique sont des membres de CANSI qui participent aux discussions sur des sujets techniques, sur le site Web de collaboration, et lors d'appels conférence. Sur les sujets qui nécessitent un vote, chaque région a droit à un seul vote par l'entremise de son délégué technique; le président du Comité vote seulement pour dénouer une impasse.

Je vous souhaite une merveilleuse saison de ski!



Glenn Lee a accepté le rôle de président plus tôt cette année. Il est moniteur de télémark III et moniteur de ski de fond I périmé. Il aura peut-être la chance d'assister à un recyclage en ski de fond cette année! Glenn siège au Comité depuis quelques années co

Photo de Glenn Lee qui nous montre sa forme. Courtoisie de Ski Telemark Limited.

Des bénévoles demandés pour terminer la traduction du Manuel du moniteur

Par Tiffany Edwardsen

Était un long cheminement pour le Manuel du moniteur. Au printemps et à l'été, il y a eu quelques révisions mineures, mais la plus grande entreprise a été la traduction. Michèle Duguay-Desautels a réussi à traduire les chapitres 4 à 9 ainsi que l'introduction. La moitié du chapitre 1 et tout le chapitre 3 ont aussi été traduits, mais il reste encore l'autre moitié du chapitre 1 et tout le chapitre 2 à terminer.

Malheureusement, le secrétariat national de CANSI n'a pas les fonds pour embaucher des services professionnels de traduction, alors je fais un appel à tous qui pourraient se porter volontaires pour traduire une portion de ces deux chapitres afin que cette saison, tout le pays possède un manuel de travail. Ou bien s'il y a des régions qui ont un surplus de 2000 \$ pouvant servir pour la traduction.

J'ai encore de la mise en page à terminer sur les autres chapitres et puis, je compilerai la version anglaise et les portions de la version française qui sont complètes. J'espère que ce sera prêt pour la mi-novembre. Je crois que ce manuel est un outil valable et trop important pour le laisser tomber en ce moment. Nous sommes si proches du but!

Après cette édition du manuel, le Comité technique prendra la responsabilité des mises à jour du Manuel du moniteur. Je souhaite que ce soit une tâche beaucoup plus facile puisque les deux versions sont traduites et aussi à jour que possible.

Tiffany Edwardsen est la présidente sortante de CANSI Pacifique et la déléguée au Conseil d'administration national.

MONITEURS À TEMPS PLEIN DEMANDÉS

Trail Sports, l'école de ski du Centre nordique de Canmore, recrute en ce moment des moniteurs à temps plein pour la saison de ski 2007-2008. La certification en règle de CANSI est requise et l'inscription à un stage de niveau plus élevé est encouragée et subventionnée. Des ateliers pour le personnel sont donnés chaque semaine par des moniteurs de niveau IV.

Ces postes sont à temps plein, 40 heures par semaine, commençant en novembre 2007. Les candidats choisis feront partie de toutes les opérations de Trail Sports incluant la location, la vente au détail et les leçons de ski. La rémunération est proportionnelle à l'expérience et au niveau de certification. Opportunités de matériel de commandite, aubaines pour professionnels et rabais aux employés disponibles.

Veuillez communiquer avec
John Gallagher
Propriétaire et gérant
Trail Sports Inc.
2003 Olympic Way
Canmore, AB T1W 2T6
Tél. : 403 678 6764
Fax : 403 678 4762
john@trailsports.ab.ca



Répertoire CANSI Directory

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

Secrétariat XCitation Office
Sherryl Yeager
c/o CANSI National Office

Paul Graner, President
president@cansi.ca

Glenn Lee, Technical Chair
technical@cansi.ca

Regional Office

Board Rep./ Délégué au conseil

Tech. Comm. Rep./ Délégué technique

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

Norman Thibault

Norman Thibault

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

Garry Almond
advisor2@ontario.cansi.ca

Paul Jorgensen, XC Technical Director
xc-technical-dir@ontario.cansi.ca

Jan Vopalensky, President
president@ontario.cansi.ca

Glenn Lee, Tele Technical Director
telemark@ontario.cansi.ca

CANSI Mountain
4511 – 109th Ave
Edmonton, AB T6A 1R4
Ph: (780) 468-1492
Fx: (780) 440-2295
info@mountain.cansi.ca

Henry Madsen

Henry Madsen

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

Mark Simpson

Mark Simpson