



Interski 2027 Composition de l'équipe, processus de sélection et critères

1. Processus de sélection et délais

Le comité de sélection est composé de l'équipe d'entraîneurs incluant l'entraîneur-chef, les entraîneurs de ski de fond et les entraîneurs de télémark. La décision du comité de sélection est finale et sans appel.

Les candidats seront évalués sur leurs compétences en enseignement, en ski et en communication. De plus amples détails se trouvent à la section 3 de ce document.

Dépôt de votre dossier de candidature	Au plus tard, 12 Janvier 2026 @ 20h EST
Rencontre d'analyse vidéo	Du 13 Janvier au 10 Février 2026.
Sélection des membres de l'équipe	Du 11 Février au 13 Février 2026
Annonce des équipes de démonstrateurs et démonstratrices	16 Février 2026

Tous les membres actifs de CANSI ayant un niveau II, III ou IV sont encouragés à postuler. Les membres de CANSI qui ne feront pas partie de l'équipe sont encouragés à assister à Interski en tant que participants. Les informations sur Interski de Vail 2027 seront partagées avec les membres par le biais du bulletin d'information dès qu'elles seront disponibles.

Tous les candidates et les candidats recevront une évaluation verbale sur leur candidature soit en mode présentiel ou virtuel après l'annonce des équipes.

2. Composition de l'équipe

En tant qu'organisme national, CANSI vise à constituer une équipe représentative à la fois géographiquement et en termes de genre. CANSI souhaite former une équipe composée comme suit :



- 6 démonstrateurs de télémark
- 6 démonstrateurs de cross-country
- Au moins un membre de chaque genre par discipline
- Au moins un membre de l'Est et un de l'Ouest.

Pour être admissible à faire partie de l'équipe, les membres doivent avoir:

- Résident légal au Canada
- Une certification valide de moniteur ou monitrice de niveau II à IV dans l'une ou l'autre des disciplines CANSI
- Un statut actif au moment de la soumission de la candidature
 - Les frais d'adhésion devront être payés annuellement pour les deux prochaines saisons

Pour les membres sélectionnés, CANSI s'attend à ce qu'elles :

- Participent à des séances de préparation de l'équipe en ligne et sur neige (des déplacements peuvent être nécessaires)
- Rédigent des articles, des messages, des présentations en ligne, des ateliers régionaux, etc. pour partager leurs connaissances Interski avec les membres de CANSI
- Un financement limité est disponible auprès de CANSI pour les uniformes, l'équipement, les frais Interski, etc. Les membres de l'équipe devront financer/collecter des fonds pour la majeure partie de leurs frais de déplacement.

3. Processus de sélection pour les deux disciplines

Le comité de sélection sera composé de l'équipe d'entraîneurs incluant l'entraîneur-chef, les entraîneurs de ski de fond et les entraîneurs de télémark. La décision du comité de sélection est définitive et sans appel.

3.1. Sommaire

Vous trouverez ci-dessous les éléments nécessaires pour compléter votre dossier de candidature. Veuillez lire les sections suivantes pour plus de détails.

- Enseignement - participation à une séance d'analyse en ligne



- Ski - soumission d'une vidéo¹ personnelle de ski
- Communication – soumission d'une vidéo personnelle.

Votre dossier de candidature doit minimalement inclure les éléments suivants :

- Une lettre de motivation
- Votre curriculum vitae présentant les éléments d'intérêts
- Les vidéos ou des hyperliens permettant d'y accéder.

Votre dossier doit être acheminé à l'un ou l'autre des entraîneurs suivants selon votre discipline

- Télémarch : René-Luc Morin – morin.rene.luc@gmail.com
- Ski de fond : John Gallagher - john.gallagher1@me.com

3.2. Enseignement

Pour l'édition 2027 d'Interski à Vail, le processus sera basé sur une **séance d'analyse vidéo**. Chaque candidat devra réaliser une séance vidéo en 15 minutes.

Les critères du guide de cours de niveau III seront utilisés pour évaluer la séance, tel que présentés dans le tableau suivant.

Évaluation technique (obligatoire)	• Utilise 3 habiletés de CANSI de la référence technique, de la biomécanique et de la physique aux fins de l'évaluation. • Repère la cause et l'effet. • Définis un objectif à partir de l'évaluation technique.
Stratégie de progression (obligatoire)	• Établis un lien entre les concepts de progression et l'évaluation et l'objectif. • Fournis une explication claire de la ou des tâches de progression. • Tiens compte du contexte (vitesse, terrain, conditions, etc.) dans le choix de la tâche.
Terminologie et explications	• Utilise la terminologie actuelle tirée du GPT. • Adapte les explications à la capacité de compréhension de l'auditoire.
Communication	• Transmets la rétroaction et les commentaires de façon pédagogique et positive. • Utilise des propos clairs. • Adapte la communication selon que la rétroaction est individuelle ou en groupe.

¹ Consultez l'Annexe A – Comment faire de bons vidéos



Gestion du temps

- Revoit toutes les vidéos dans un bloc de temps donné.
- Réduit les pauses ou les moments de silence.
- Maintiens le rythme continu et les interventions ciblées.
- Sait utiliser la technologie aux fins d'une présentation fluide.

Le résultat pour cette évaluation est RC/NA². RC étant requis dans 4 des 5 sections

3.3. Technique de ski

Pour l'édition 2027 d'Interski à Vail, le processus se fera par **vidéo**. Chaque membre doit soumettre une ou deux vidéos pour chaque manœuvre.

Les règles suivantes s'appliquent:

- Les vidéos doivent avoir été produits l'année 2024-2025 ou plus récemment, sinon la note est 0
- Si une manoeuvre est manquante, la note est 0 pour cette manoeuvre
- Si les paramètres (terrain, vitesse, corridor) ne sont pas respectés, la note est 0 pour cette manoeuvre

3.3.1. Telemark

Chaque résultat est compris entre 3 et 10 en fonction des critères suivants pour chaque manœuvre. L'évaluation finale de la technique de ski est la somme des scores de chaque discipline. Le score maximum = Nombre de manœuvres X 10.

Niveau de maîtrise		Maîtrise limitée Performance inégale Inférieure aux attentes	Maîtrise partielle Corresponds aux normes du niveau 2	Maîtrise stable Performance uniforme Compétence attendue	Maîtrise supérieure Performance uniforme Au-delà des attentes
Résultat		3-4	5-6	7-8	9-10
Manoeuvre	Paramètres	Description			
Télémark Parallèle	Terrain: Noir	Les virages ne sont ni	Les virages sont parfois	Les virages sont symétriques et	Virages symétriques et

² RC : Respecte les critères NA : Nécessite amélioration

	Vitesse: Moyenne Corridor: 8-12 m	symétriques ni dirigés Faiblesses techniques majeures; affectent la démonstration sur presque toute la descente Incapable de contrôler la vitesse	symétriques et dirigés Certaines faiblesses techniques évidentes affectent la démonstration sur la moitié de la descente Contrôle la vitesse la plupart du temps	dirigés la plupart du temps Faiblesses techniques mineures qui n'affectent pas la démonstration Contrôle la vitesse pendant toute la descente	dirigés en tout temps Aucune faiblesse technique apparente Contrôle la vitesse pendant toute la descente
Télémark Performant - Coupé	Terrain: Bleu - Noir Vitesse: Rapide Corridor: 10-15 m	Les virages ne sont ni symétriques ni dirigés Faiblesses techniques majeures; affectent la démonstration sur presque toute la descente Incapable de contrôler la vitesse et le momentum n'est pas maintenu	Les virages sont parfois symétriques et dirigés Certaines faiblesses techniques évidentes affectent la démonstration sur la moitié de la descente Contrôle la vitesse et maintiens le momentum la plupart du temps	Les virages sont symétriques et dirigés la plupart du temps Faiblesses techniques mineures qui n'affectent pas la démonstration Contrôle la vitesse et maintient le momentum pendant toute la descente	Virages symétriques et dirigés en tout temps Aucune faiblesse technique apparente Contrôle la vitesse et maintiens le momentum pendant toute la descente
Télémark Performant – Court Rayon	Terrain: Bleu - Noir Vitesse: Rapide Corridor: 3-5 m	Les virages ne sont ni symétriques ni dirigés Faiblesses techniques majeures; affectent la démonstration sur presque toute la descente Incapable de contrôler la	Les virages sont parfois symétriques et dirigés Certaines faiblesses techniques évidentes affectent la démonstration sur la moitié de la descente	Les virages sont symétriques et dirigés la plupart du temps Faiblesses techniques mineures qui n'affectent pas la démonstration Contrôle la vitesse et maintiens le momentum	Virages symétriques et dirigés en tout temps Aucune faiblesse technique apparente Contrôle la vitesse et maintiens le momentum pendant toute la descente

		vitesse et le momentum n'est pas maintenu	Contrôle la vitesse et maintiens le momentum la plupart du temps	pendant toute la descente	
Alpin Performant - Coupé	Terrain: Bleu - Noir Vitesse: Rapide Corridor: 10-15 m	Les virages ne sont ni symétriques ni dirigés Faiblesses techniques majeures; affectent la démonstration sur presque toute la descente Incapable de contrôler la vitesse et le momentum n'est pas maintenu	Les virages sont parfois symétriques et dirigés Certaines faiblesses techniques évidentes affectent la démonstration sur la moitié de la descente Contrôle la vitesse et maintiens le momentum la plupart du temps	Les virages sont symétriques et dirigés la plupart du temps Faiblesses techniques mineures qui n'affectent pas la démonstration Contrôle la vitesse et maintiens le momentum pendant toute la descente	Virages symétriques et dirigés en tout temps Aucune faiblesse technique apparente Contrôle la vitesse et maintiens le momentum pendant toute la descente

3.3.2. Ski de fond

L'évaluation est faite pour chaque manoeuvre et chaque habileté en utilisant RC/NA³

	Équilibre	Coordination	Propulsion
Pas alternatif (Pente 10 %)	- Le poids est transféré sur le pied de rétablissement lorsqu'il se trouve devant le pied de glisse. - Le CM est en équilibre sur le ski de glisse.	- Les bras et les jambes opposés bougent avec fluidité. - Le rythme s'accélère à mesure que la résistance augmente. - Le coude est fléchi au planté des bâtons. L'extension des bras varie en fonction du rythme. - La glisse aidée par l'action des bâtons est visible.	- Le skieur ou la skieuse sollicite d'abord les grandes puis les petites articulations ainsi que le cycle de flexion-extension des bras et jambes pour générer de la puissance. - La force aux bâtons est appliquée dans le sens du déplacement.

³ RC : Respecte les critères NA : Nécessite amélioration

Double poussée (Pente 5 %)	• Au planté des bâtons, le CM se situe devant les chevilles, puis se déplace pour se situer sur les talons à la fin de l'action de bâtons, en fonction de la résistance.	• Le haut du corps se redresse avant ou en même temps que les bras commencent à s'élever à l'avant. • L'extension des bras vers l'arrière des bras varie en fonction du rythme.	• Le skieur ou la skieuse sollicite d'abord les grandes puis les petites articulations ainsi que le cycle de flexion-extension des bras et des jambes pour générer de la puissance. • La force aux bâtons est appliquée dans le sens du déplacement. • La flexion des coudes est plus prononcée au planté des bâtons lorsque la résistance augmente.
Un pas de patin (Pente 5 %)	• Au planté des bâtons, le CM est sur ou devant la cheville. • Le skieur ou la skieuse glisse en équilibre sur le ski à plat jusqu'à ce que les bras dépassent les hanches.	• Le skieur ou la skieuse utilise un planté des bâtons avec un pas de patin, suivis d'un planté des bâtons avec un pas de patin. • L'action des bâtons précède l'action des jambes. • La poussée des jambes commence lorsque les mains dépassent les hanches. • Le rythme augmente à mesure que la résistance augmente.	• Le skieur ou la skieuse sollicite d'abord les grandes, puis les petites articulations, ainsi que le cycle de flexion-extension des bras et des jambes pour générer de la puissance. • La force aux bâtons est appliquée dans le sens du déplacement.
Pas de patin décalé (des 2 côtés) (Pente 10 %)	• Au planté des bâtons, le CM se situe au-dessus de la cheville dans le plan sagittal. • Le pied de rétablissement revient sous le corps, pour former une ligne avec les épaules.	• Le skieur ou la skieuse démontre la poussée des bâtons des deux côtés. • Les bâtons entrent en contact avec la neige au même moment que le ski, du côté de l'action des bâtons (appui à trois points de contact).	• Le tronc se raidit pour appliquer de la force aux bâtons dans le sens du déplacement. • Les deux jambes contribuent à maintenir l'élan durant chaque cycle.



		Le rythme augmente à mesure qu'augmente la résistance.	Le cycle de flexion-extension des bras et jambes est démontré.
Virage chasse-neige transitionnel (Pente 10 %)	À mesure que la pression s'accroît sur le ski extérieur, le CM se déplace vers l'intérieur du virage pour aligner la force de réaction du sol, la BA et le CM.	- Le skieur ou la skieuse coordonne les articulations du bas du corps (flexion, extension, rotation) afin de créer le changement de direction. - Le haut du corps est perpendiculaire au sens du mouvement.	- Le changement de direction est créé par le bas du corps, en créant une séparation du haut et du bas du corps. - Le skieur ou la skieuse crée un chasse-neige pour amorcer le virage. Le ski intérieur est mis à plat et amené parallèle au ski extérieur dans la ligne de pente.

Le score pour la technique de ski est la somme des RC pour toutes les manoeuvres et toutes les habiletés pour un maximum de 15

3.4. Communication

CANSI a choisi de mettre l'accent sur l'aspect communication pour Interski 2027. À cet effet, les candidates et les candidats devront démontrer leur capacité de communicateurs, mais aussi une aisance à manier les outils technologiques contemporains.

Dans ce contexte, afin de permettre au comité de sélection d'évaluer correctement le volet communication, chaque participante ou participant devra répondre et développer la question suivante :

« Comment votre participation à l'équipe Interski contribuerait-elle à CANSI et à ses membres, et comment partageriez-vous vos apprentissages avec la communauté? »

La réponse doit être soumise sous forme de vidéo.

Les critères suivants seront utilisés pour évaluer le volet communication, comme indiqué dans le tableau suivant :



Communication

- La durée du vidéo ne doit pas excéder 3 minutes
 - Le flux de la présentation doit être constant et dynamique.
 - Le participant ou la participante doit maintenir l'intérêt de l'audience
 - Compétences en communication : bonne projection, ton de voix, etc..
 - Appuyer la présentation par du contenu visuel
 - Le participant doit être capable d'utiliser tous les logiciels nécessaires.
-

3.5. Résultat final, pour les deux disciplines

Le score final est une combinaison de la technique de ski, de l'enseignement et de la communication. Le score minimum à obtenir pour qu'un membre soit éligible à l'équipe est le suivant.

Section	Score
Enseignement	RC
Technique de ski	Calculé
Communication	RC

Enseignement et Communication sont obligatoires.



Annexe A – Comment faire de bons vidéos

Les éléments suivants permettent de produire des vidéos de qualité aux fins d'analyse.

- **Appareils** : privilégiez des appareils faciles à manipuler pour montrer des vidéos aux participantes et participants, ou pour les partager. Un téléphone ou une tablette qui se connectent facilement à Internet, ou un ordinateur portable, constituent de bons choix. Vérifiez la batterie et nettoyez la lentille. Vous pouvez montrer la vidéo à l'intérieur ou à l'extérieur.
- **Zoom** : cette fonction permet de créer du matériel utile et assez détaillé lors d'une longue séquence de démonstration technique. Cependant, utilisée à mauvais escient, elle peut avoir un effet de distraction. Évitez de passer constamment d'un gros plan à un plan large, et vice versa. Commencez avec un gros plan au début de la démonstration, puis dézoomez (zoom arrière au plan large) lorsque le skieur ou la skieuse passe devant vous, puis revenez au gros plan à mesure que la personne s'éloigne.
- **Positionnement** des stagiaires (ski de fond) : si possible, lorsque vous enregistrez des vidéos dans une formation avec un groupe de stagiaires, placez quelques personnes à chaque extrémité de la piste afin d'éviter les multiples aller-retour (gros plan - plan large) avec la caméra. Ainsi, vous pourrez filmer sans interruption.
- Selon l'utilisation finale de votre matériel, vous pouvez produire une vidéo montrant l'ensemble des stagiaires (plus facile à réviser en grand groupe) plutôt que des vidéos individuelles.
- **Plans** : une bonne vidéo montre le skieur ou la skieuse dans différents plans, à commencer par le plan frontal (s'approche de vous), en passant par le plan sagittal (passe à côté de vous) et en terminant avec un autre plan frontal (s'éloigne de vous).
- **Quoi** : veillez à toujours voir les skis ET le skieur ou la skieuse dans l'appareil que vous utilisez afin d'obtenir le plus d'information pertinente pour faire ensuite une bonne analyse.
- **Comment** : la stabilité de l'appareil est le secret de toute bonne vidéo. Évitez de bouger pendant l'enregistrement ou de suivre le skieur ou la skieuse de gauche à droite. Regardez l'objet à travers la caméra, JAMAIS directement.
- **Qualité** : pour la plupart des appareils, la résolution d'une vidéo peut varier de 720 p HD à 4 K. Plus la résolution est grande, plus le fichier l'est aussi, ce qui aura un effet sur tout ce que vous souhaitez en faire (copier, partager). Testez votre appareil à quelques reprises pour déterminer le meilleur rapport entre la qualité d'image et le volume du fichier.
- **Lumière** : évitez l'exposition directe de votre caméra à la lumière du soleil afin d'éviter un effet éblouissant.



- **Achalantage** : évitez les endroits achalandés. Cela facilite l'enregistrement d'images et, surtout, la vie des stagiaires.
- **Horizontal ou vertical** : le format horizontal permet de créer de meilleures vidéos aux fins d'analyse. Il capte un angle plus large et évite de devoir faire pivoter l'appareil, favorisant des images stables.
- **Séquence** : (Télémart) le skieur ou la skieuse peut commencer sa séquence à une distance un peu trop grande, puisque les deux premiers virages ne sont souvent pas de très bonne qualité. (Ski de fond) Essayez d'enregistrer au moins 15 pas.
- Bien que ce soit parfois difficile, essayez d'avoir un arrière-plan dégagé, préférablement de la neige plutôt que des arbres, voitures, etc.