



LES AVENTURES DES

# JACKRABBITS





## Histoire du programme Jackrabbit

# “JACKRABBIT” JOHANNSEN

Herman Smith Johannsen est né en 1875 en Norvège, dans un petit village à quelques kilomètres d'Oslo. À la fin des années 20, il s'est établi au Québec, dans la région des Laurentides. Il a contribué grandement à l'essor du ski de fond au Canada. Pendant plusieurs années, il a tracé des pistes de ski de fond dans les Laurentides et à travers tout le pays. À titre de consultant, il a participé au développement des domaines skiables de Lac-Beauport, Mont-Orford, Mont-Gabriel, Mont-Tremblant au Québec et Collingwood en Ontario.

Les Cree qu'il rencontrait au cours de

ses voyages admiraient son habileté à se déplacer en forêt et sa capacité à skier de longues distances. Ils le surnommèrent “Wapoos”, ce qui signifie lièvre en Cree (en anglais, lièvre se dit : Jackrabbit). La légende raconte qu'il aurait participé à sa dernière course à l'âge de 75 ans! Le patriarche du ski est décédé en 1987, à l'âge de 112 ans. Pour tous les skieurs de fond du Canada, Jackrabbit est un modèle qui a fait du ski de fond un mode de vie. Quand la Ligue Jackrabbit fut créée au début des années 80', Jackrabbit appuya le projet sans réserve et lui prêta son surnom.



# COMMENT UTILISER MON CARNET JACKRABBIT



Le carnet décrit les critères pour chaque récompense du programme :

1. Les prix Technique pour être un bon skieur.
2. Le prix Chandra Crawford pour ta super attitude.
3. Le prix Sara Renner pour ton sens de l'aventure.
4. Les prix Beckie Scott pour ta vitesse fulgurante.
5. Les prix Richard Weber pour skier souvent.
6. Les prix Pierre Harvey (tour du chapeau) pour être un skieur complet.
7. Les prix Devon Kershaw pour ton entraînement hors saison.
8. Les prix Alex Harvey pour ton initiation à la compétition.



Apprends qui sont tous ces grands skieurs canadiens qui ont eu un impact immense sur la scène du ski de fond au Canada!



À chaque fois que tu complèteras un niveau pour un des prix, tu recevras un autocollant que tu pourras apposer à l'endroit désigné dans ce carnet!

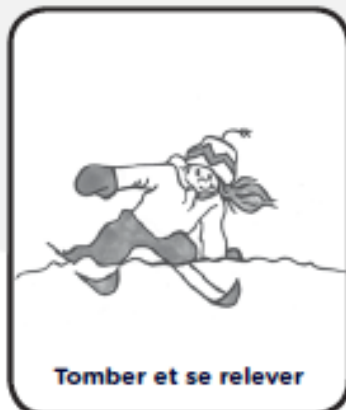


Prends connaissance de toutes les autres choses que tu apprendras au cours des séances avec ton club et les conseils pour apprécier le ski de fond pour le reste de ta vie!

# NIVEAU 1

## CE QUE JE VAIS APPRENDRE DURANT MES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque tu as complété l'une des tâches, coche la case appropriée



- J'aime jouer dehors l'hiver!
- J'ai du plaisir avec mes nouveaux amis skieurs!
- Je suis mieux protégé du froid en portant des mitaines (de préférence aux gants) et une tuque!
- Je n'obstrue jamais la piste. En cas de chute, je sors rapidement de la piste afin de libérer le passage. Si je m'arrête dans une descente, je me place sur le côté de la piste.
- Je sais comment transporter mon équipement lorsque je dois le faire seul.
- Je sais que les pointes des cristaux se mélangent entre elles. J'ai appris qu'un flocon de neige est fait d'eau gelée dans l'air!
- Je place mes skis et mes bâtons à un endroit où personne ne marchera dessus lorsque je ne m'en sers pas.
- Je fais attention à ne pas skier sur les roches ou sur tout ce qui pourrait abîmer la semelle de mes skis!
- Lorsque je vais skier, j'apporte une collation avec moi : une barre tendre multi grains, un mélange de fruits secs et de noix (GORP) ou quelques biscuits. Et bien sûr, je rapporte tous mes emballages.
- Je dois pratiquer ma technique plus qu'une fois par semaine si j veux devenir un bon skieur!
- Je sais comment ranger mes skis après la sortie.

# PRIX CHANDRA CRAWFORD: SUPER ATTITUDE



**Ce prix souligne ton esprit positif, le support de tes amis, ta persévérance et ton esprit d'équipe!**

## Chandra Crawford

Chandra Crawford est née et a grandi à Canmore, en Alberta. Elle a débuté le ski de fond à l'âge d'un an et a participé à sa première course à l'âge de douze ans. Lorsqu'elle a eu seize ans, elle a changé son focus envers l'école, la musique, la photographie, le français, le cyclisme, la natation et la course à pied pour se concentrer plus spécifiquement sur le ski de fond. Elle était très inspirée par Sara Renner, Beckie Scott et leurs coéquipières, et avait toujours une attitude positive.

Chandra est reconnue pour son moment Olympique: elle a fièrement chanté 'O Canada' sur le podium après avoir remporté la médaille d'or au sprint féminin aux Jeux Olympiques d'hiver 2006 de Turin, en Italie. Elle a gagné sa première médaille d'or de Coupe du monde dans sa ville natale à Canmore en Janvier 2008 à l'épreuve du sprint, suivi d'une deuxième médaille d'or à Lahti, en Finlande, en mars 2008.



Chandra a aussi représenté pour le Canada aux Jeux Olympiques d'hiver de 2010 et 2014, et fut membre de l'Équipe Nationale de ski pendant treize ans. Après les Jeux Olympiques de Sotchi en 2014, elle a pris sa retraite du sport pour poursuivre des études de gestion, livrer des présentations inspirantes à diverses audiences, et mener son organisation sans but lucratif, Rapides et Radieuses. Chandra et ses coéquipières ont fondé Rapides et Radieuses en 2005 pour créer un environnement sportif positif pour les filles. Aujourd'hui, Chandra travaille sans relâche sur des programmes pour garder les jeunes femmes en santé, heureuses et actives à travers l'adolescence. Elle possède toujours une attitude très positive!

# PRIX RICHARD WEBER: SKIER SOUVENT!

Ce prix souligne ton temps de jeu en ski en plus des séances de club!

Coche une case à chaque fois que tu skies pour au moins une heure à l'extérieur des séances de clubs.

1				5
				10
				15
				20
				25



## Richard Weber

atif de Cantley au Québec, Richard Weber a grandi dans une famille de skieurs de fond. C'est donc sans surprise qu'il est devenu membre de l'équipe nationale. Il a représenté le Canada aux Championnats du monde en 1977, 1979, 1982 et 1985. Par la suite, il consacra ses talents et ses habilités à l'exploration des régions polaires. Il a atteint le Pôle nord à ski en 1986. En 1988, il a été chef de l'équipe canadienne durant l'expédition « Polar Bridge », où des skieurs russes et canadiens ont rallié la Sibérie au

Canada en passant par le Pôle nord. En 1995, Richard Weber et Mikhail Malakhov sont devenus les deux premiers explorateurs au monde à atteindre le Pôle nord et en revenir en autonomie totale à ski.



# CONSEILS DE SÉCURITÉ EN HIVER

- Essaie de toujours skier avec quelqu'un.
- Habille-toi adéquatement pour le ski, garde-toi au sec et au chaud. Soit prêt pour des mauvaises conditions météo ou des conditions changeantes.
- Sais sur quelles pistes tu peux skier et ne sors pas des lieux désignés.
- Apprends quoi faire si tu te perds.
- Apprends les causes des engelures. Reconnais-en les symptômes et apprends à les traiter.
- Réévalue tes plans si toi ou d'autres membres de ton groupe devenez fatigués.
- Skie toujours en contrôle.
- Skie sur un terrain et des distances adaptés à ton niveau d'habileté et de condition physique.
- Sois conscient des risques de traverser les plans d'eau en hiver.
- Ne t'aventure pas dans les zones d'avalanche sans avoir l'entraînement ou l'équipement adéquat.



CROSS COUNTRY  
**SKI**  
DE FOND

---

Nom

