



## Bunnyrabbit program

### ACTIVE START

This booklet belongs to:

---

### Climbing to new heights

There are a couple of ways to climb on skis

**SIDE STEPPING**  
Not up...  
Take many small steps sideways  
Stand with your skis side by side across the hill!

**AND HERRINGBONE** (A faster way to climb)  
Move one ski forward and then the other  
Face straight up the hill

**Hey coach bear; why do I have poles?**  
Poles can help with balance

Keep tips apart  
tails together  
and...

and to push

Try lots of different challenges...It's okay to fall down!

## Welcome!

The bunnyrabbit program is about helping young skiers (age five and under) have fun on skis. Follow the lessons and adventures provided by the following menagerie of coaches who will show you some of the first skills to learn.

As your own coach sees you develop you will earn a sticker for each of these four skills:

**DRESSED FOR SUCCESS**  
Moving around cold weather and snow make dressing a challenge  
too hot! too cold! too wet! can't move!

**THE WELL DRESSED RABBIT HAS:**  
Toque + Mittens (not gloves) + Long underwear + Sweater + Pants

## The Weeeee! Factor

Snow parks and ski playgrounds are the best places to have fun and develop skills!

**GETTING UP AFTER GOING DOWN**  
Falling is part of learning to ski  
and so is getting up!

**1. Let's roll onto our back**  
**2. Make sure your skis are together**  
then roll to one side

**3. Kneel forward over your skis**  
and...

**4. Stand up!**  
Back to the activity

## Getting from here → to there!

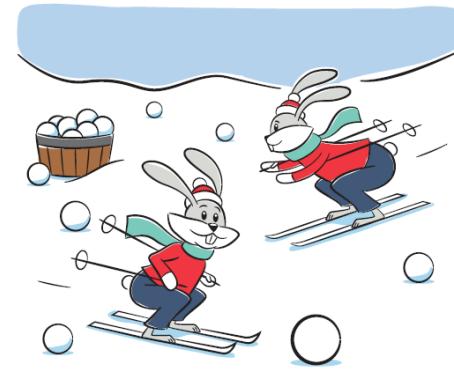
Even though you can kind of walk on skis  
It's more fun to gliiiiiiid!

**DIAGONAL STRIDE**  
Start with shuffling your feet forward  
Keep those skis parallel Try in the tracks and out  
Try to stand on one ski at a time while gliding

As you improve:  
Now let's play some games!  
Try to glide a little more with each step

**Hey moms + dads**  
The best way to learn to glide is playing in the ski park.  
And trying different challenges!

An overly long excursion may not be much fun for little skiers



## How do I change direction?

It all starts with balance...  
Imagine holding a heavy giant carrot with both hands!

**TO MAKE A STAR TURN...**  
Make a V shape with your skis  
Move around a point keeping the V!  
Run through a maze of ski poles

**Some fun tips**  
Get out and PLAY often on skis:  
Bring a tow rope for tired skiers:  
Don't go too far  
Take breaks  
Play as a family

## Some do's and don'ts for a fun ski!

**COLOUR THE PAGE**

**DO'S:**  
Ski and play in the sun!  
Put on dry socks and ski boots just before skiing  
Bring snacks  
Ski with friends!

**DON'T'S:**  
Don't hold it in.  
Pee before you ski  
Don't go too far  
Dry feet  
Don't ski in the parking lot  
or on gravel

Bunnyrabbit program award  
Place sticker below!

COPYRIGHT © 2019 NORDIQ CANADA



## Programme Jeannot Lapin

ENFANT ACTIF

Ce cahier appartient à:

**Atteindre de nouveaux sommets**  
Il y a plus qu'une façon de monter en ski

**PAS DE CÔTÉ**  
Mets tes skis côté-à-côte en travers de la pente

**Façons de faire un pas de côté**  
Pas vers le haut... Ni vers le bas...

**ET PAS DE CANARD** (Un moyen plus rapide)

**Sépare les spatules et les queues ensemble**  
Fait face à la pente

**Hey entraîneur ours; à quoi servent les bâtons?**  
Les bâtons peuvent servir pour l'équilibre et à pousser

**Comment changer de direction?**  
Tout commence par l'équilibre...  
Imagine que tu tiens une carotte géante entre tes mains!

**POUR FAIRE UN PAS TOURNANT...**  
Fait un V avec tes skis  
Bouge autour d'un cône en faisant des V!  
Promène-toi dans un labyrinthe de bâtons

**Des idées amusantes**  
Sors dehors et JOUE souvent en skis:  
Assure-toi de tenir le bâton et la gaine

**Essaie toutes sortes de défis... Ce n'est pas grave si tu tombes!**

**Bienvenue!**  
Le programme Jeannot Lapin a pour objectif d'aider les jeunes skieurs (de 5 ans et moins) à s'amuser en ski. Suis les enseignements et les aventures de cette équipe d'entraîneurs qui te montreront certaines des premières habiletés à maîtriser.

Au fur et à mesure que ton entraîneur te verra progresser, tu mériteras un autocollant pour chacune de ces quatre habiletés.

**HABILLÉ EN CHAMPION**  
Les mouvements, le froid et la neige rendent l'habillement complexe

**LE LAPIN BIEN HABILLÉ A:**

**Le plaisir de la Glissse!**  
Les parcs à neige et terrains de jeux à ski sont les meilleurs endroits pour s'amuser

Et développer ses habiletés!

**SE RELEVER APRÈS ÊTRE TOMBÉ**  
Tomber fait partie de l'apprentissage en ski

et se relever aussi!

**1. Roule sur ton dos**  
puis démèle tes skis

**2. Assure-toi que tes skis sont ensemble**  
puis roule sur un côté

**3. Penche-toi vers l'avant, appuie-toi sur tes genoux**  
et...

**4. Mets-toi debout!**  
De retour à l'activité

**Aller du point A → au point B!**  
Héme si tu peux marcher avec des skis

C'est plus amusant de glisser !

**DIAGONAL STRIDE \***  
**PAS ALTERNATIF**

**PAS ALTERNATIF**  
Commence par bouger tes pieds vers l'avant

Garde tes skis parallèles

Essaie dans les traces et hors des traces

**Eessaie de te tenir sur un ski à la fois en glissant**

**Alors que tu t'améliores:**

**C'est le temps de jouer !**

**Essaie de glisser un peu plus à chaque pas**

**Hey les mamans + papas**  
La meilleure façon d'apprendre à glisser est de jouer dans le parc à neige

et relever différents défis !

**Les longues excursions ne sont pas des plus amusantes pour les petits skieurs**



Récompense du programme Jeannot Lapin  
Appose ton autocollant ici!



## Bunnyrabbit program awards (stickers)

### Récompenses du programme Jeannot Lapin (autocollants)

