



Rapport Interski 2023

Rédigé par Stéphanie Perras

Wow, mais quelle expérience cette année à Interski! Mais pas seulement cette année...

Si quelqu'un m'avait dit que j'allais faire l'équipe et surtout participer à la sélection seulement 9 mois après avoir réussi mon niveau 4, je ne l'aurais pas cru. Sans oublier que dans mon autre vie d'inhalothérapeute, je traversais probablement (on l'espère) une des plus grosses épreuves dans ma profession, soit la pandémie du coronavirus.

Une fois de plus, j'ai décidé de relever ce défi avec toute l'énergie que je suis capable de générer, en sachant très bien qu'il va y avoir des hauts et des bas. Une chance, j'ai Julie avec moi qui me pousse toujours! Après tout, c'est elle qui m'a incité à participer aux sélections.

Mes plus grandes craintes étaient mon manque d'expérience, surtout par rapport au reste de l'équipe. Les membres de l'équipe étant pour la majorité des formateurs et des formatrices de niveaux 3 et 4 et cela m'impressionnait un peu. Mais en même temps, c'était ma chance d'acquérir de l'expérience rapidement.

C'est justement ce qui s'est passé; toute cette aventure m'a permis d'être une meilleure skieuse, une meilleure formatrice et surtout de me faire grandir comme personne. #toujourss'écouteràl'avenir

Je suis arrivé au congrès très stressée. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre pour ma première expérience. L'heure de la première séance à laquelle que je participe arrive... Hop, on se lance! Tout de suite, j'ai remarqué à quel point les Canadiens étaient bien accueillis et que les gens voulaient skier avec moi... Ouf! un stress de moins. L'après-midi c'est à mon tour de livrer la marchandise. Juste avant de partir, je dis à Jeff: je n'ai pas envie d'enseigner car le stress me gruge. Jeff me répond: tu veux et tu es capable de le faire! Je prends mon courage à deux mains et je pars avec mon groupe... Je réalise vite que finalement ce n'est pas si pire. Que tous les entraînements réalisés au préalable (sans oublier mes rencontres Zoom avec JS qui mon grandement aidée à planifier mes leçons),

m'ont permis d'être fin prête pour l'événement. Les personnes qui se présentent à cet événement sont là pour apprendre et partager. Finalement, la semaine a passé très vite la rencontre avec les autres pays était très intéressante. J'ai eu la chance de rencontrer des gens formidables que j'espère revoir en ski prochainement.

J'ai hâte de pouvoir partager toute mon expérience avec vous.

J'en profite pour vous dire que la Finlande est un pays à découvrir, les gens sont très accueillants et la nourriture est très bonne.

Stéphanie

Pays: Suède

Facilitateur· trice·s : Karolina Carlsdotter, Mattias Dol, entraîneur en chef

Thème de la séance: Expériences et interaction sur neige avec le réseau suédois de sports de neige

La séance des Suédois sur l'importance de créer un réseau dans leur organisation avait pour objectif de nous décrire la façon dont ils avaient réussi à faire parvenir une équipe de démonstrateurs malgré les quatre organisations qui travaillent dans leur pays. La création du réseau avait comme but premier de réunir et de faire des activités sociales entre les organisations pour pouvoir par la suite créer des contacts et aider à financer l'équipe. La mise en œuvre du réseau des sports d'hiver de la suède a débuté peu de temps après le congrès Interski 2019, puisque qu'à ce moment, ils leur ont été impossible d'avoir une équipe par manque de fond. Au fils des années, l'organisation a grandi et maintenant 4 personnes y travaillent à temps plein. De plus, ils ont été en mesure d'avoir une équipe au congrès Interski.

L'AMSC étant une organisation qui existe depuis plusieurs années et présente déjà un réseau de partenaires assez bien développé. Il est cependant toujours important de continuer à développer ce réseau et de garder de bons contacts.

Pays: Argentine

Facilitateur-trice-s : Carolina Vivo, Matthias Pinna, Dana Toso

Thème de la séance: Entraînement du système de proprioception

La présentation des Argentins a débuté avec la question suivante : peut-on utiliser des éléments extérieurs pour avoir une prise de conscience des mouvements et de la posture du corps en skiant? De là est venue l'idée de travailler avec le système de la proprioception. Leur définition de la proprioception est la conscience de notre posture, notre corps dans l'espace. L'information proprioceptive influence la rigidité articulaire, les schémas moteurs coordonnés et l'activité réflexe pour améliorer la stabilité articulaire. Pourquoi devons-nous faire plus d'entraînement avec la proprioception ? Parce que cela nous permet d'être plus conscient de notre système musculaire et de comment il se comporte dans l'environnement. Le fait d'avoir un système de proprioception inefficace augmente les risques de blessure, augmente les mouvements erratiques, diminue notre vitesse de réaction. Pour nous faire travailler notre système de proprioception, ils se sont dit qu'ils pourraient utiliser des élastiques comme nous les utilisons dans plusieurs sports. L'avantage de l'utilisation des bandes élastique est qu'elle offre un feedback direct, à savoir si notre posture n'est pas adéquate, elle augmente notre équilibre, notre coordination, elle améliore aussi l'activité neuromusculaire des mouvements fins de notre subconscient et cela peuvent aider à la réhabilitation après une blessure.

Cette technique d'entraînement pourrait facilement être considérée dans notre organisation ; l'achat des élastiques n'est pas trop dispendieux. Tous les membres, formateurs et formatrices, peuvent bénéficier de cet entraînement tant et aussi longtemps que la période est courte et l'utilisation du terrain reste adaptée (être sur un terrain bleu ou vert). Je crois qu'il pourrait être bénéfique pour tous les membres qui veulent augmenter leur niveau de ski, de travailler avec les élastiques. La réponse de cette technique permet d'atteindre des résultats plus rapidement et d'être plus conscient du travail des différents groupes musculaires. Nous aurions donc des skieurs et des skieuses plus fort-e-s qui auraient moins de risque de blessure.

Pays: Australie

Facilitateur : Nicholas Jones

Thème de la séance : Approche d'enseignement APSI

L'approche des Australiens est très similaire à la nôtre. Ils utilisent les mêmes concepts que nous, dans le quoi, le pourquoi et le comment. Cette approche peut être utilisée par tous. Ils s'assurent d'avoir un type d'enseignement multimodal pour assurer la compréhension de tous leurs apprenants et apprenantes. La seule chose que je trouvais différente de leur approche à la nôtre, c'est la façon de présenter la structure de la leçon. Ils la décrivent en neuf étapes. En revanche, la description de ces étapes dit simplement en d'autres mots ce que nous faisons dans notre approche collaborative.