

## Rapport Interski 2023

*Rédigé par Julie Sauvageau*

La participation à l'événement Interski a été pour moi un enchaînement de défis stimulants : skier plus vite, parler anglais, maîtriser le contenu, trouver la place dans mon horaire pour tout faire, échanger avec les meilleurs de chaque nation et comprendre leur fonctionnement. Au travers cette expérience et ces défis j'ai grandi et l'information que nous sommes allés chercher en tant que groupe fera certainement grandir l'AMSC.

J'ai cherché un point commun à tout ce que j'ai fait là-bas, un élément à retenir qui résume l'ensemble de ce que j'ai vu, entendu, appliqué et c'est l'importance du visuel et du gestuel.

Ça commence par savoir observer. On peut observer différentes choses en tant que moniteur ou monitrice tels que des gestes à reproduire, mais aussi des méthodes d'enseignement et c'est ce que j'ai fait dans la séance offerte par les États-Unis dirigée par Brian C. Smith. Pour faire de bonnes observations, il faut prendre du recul. Pas besoin d'entendre ni de comprendre, juste à observer les gestes. Avec le non verbal, on comprend ce qui se passe. C'est particulièrement important dans un événement comme celui-là, où presque tous les participants et les participantes d'un groupe ont une langue maternelle différente.



J'ai eu le plaisir de rencontrer par hasard Brian C. Smith lors d'une journée de ski en mai à Killington.

Le congrès Interski, c'est aussi l'occasion de se faire de nouveaux amis!

Dans sa présentation sur neige, la République Tchèque a eu une approche beaucoup plus scientifique de l'utilisation de l'observation. On a parlé de neurones miroir (ce qui s'active dans le cerveau pour apprendre par imitation) et surtout d'une méthode pour les utiliser, une sorte d'activation et d'échauffement de cette partie du cerveau. L'étape 1 consistait à se trouver un partenaire en établissant un contact visuel de près d'une minute. Il y a un contact relationnel (lien de confiance) à établir au préalable avant de pouvoir s'en servir. Ensuite avec ce partenaire, nous avons une série d'étapes où l'on devait à tour de rôle s'imiter : une simulation de la routine du matin à la maison, la routine d'échauffement et un jeu de défi d'imitation. Finalement, on arrive à la dernière étape, les neurones miroirs étant bien activées, on les a utilisées pour développer le ski. Chose intéressante, Laslo, le partenaire avec qui j'ai créé un contact visuel parle français. Est-ce un hasard ou nos cerveaux se sont reconnus? Il y a un aspect plaisir dans cette méthode « de singer » et je crois que l'aspect plaisir de la chose favorise l'apprentissage. Cela donne aussi beaucoup d'information sur les gestes qu'un skieur ou une skieuse utilise. Mon partenaire de la Suisse faisait beaucoup de sauts en changeant d'appui de différentes façons. Quand on a ramené ça au ski, je voyais beaucoup de mouvement verticaux et latéraux efficaces et puissants. Ça m'a permis de comprendre la mécanique de leur ski et à lui la nôtre (Laslo avait participé à une séance du Canada précédemment, et c'était une bonne continuité pour lui). En fin de journée, lors de la séance intérieure, on a pu observer les résultats sur vidéo et voir des différences réelles dans le ski de chacun. Je ne suis pas certaine de la pertinence de chaque étape, mais je crois qu'elles facilitent l'ouverture point de vue moteur à des personnes plus rigide dans cet aspect.



Jana Hoffmannova de la République Tchèque dirigeait l'atelier sur les neurones miroirs.

Cette séance me confirmait et m'expliquait des constats que j'ai fait au cours des dernières années. Par le passé, je me suis entraînée avec une équipe de monitrices en vue d'une participation à une compétition de ski synchronisé. L'amélioration du ski et les résultats obtenus dans la compétition et dans les événements de l'AMSC par les membres de l'équipe sont manifestes. J'ai aussi vu des skieurs et des skieuses développer de grandes compétences principalement en suivant des meilleurs qu'eux. Je m'interroge donc sur l'importance d'utiliser davantage le ski synchronisé où d'autres stratégies similaires comme moyen de développement.

Depuis plusieurs années, j'utilise à l'occasion des tactiques comme celles présentées par la République Tchèque et j'avais toujours beaucoup de succès avec ces méthodes. Tout d'abord parce qu'elles installent un excellent climat de travail au sein du groupe, mais aussi parce que ça permet de faire un bon échauffement moteur et cognitif. Je n'avais tout simplement pas connaissance que, ce faisant, j'activais les neurones miroirs.

J'ai terminé mon séjour en Finlande avec une présentation de Josh Duncan-Smith de la Nouvelle-Zélande. Encore ici, nous avons travaillé en paires sur les qualités d'une bonne rétroaction. Beaucoup de choses étaient semblables à notre méthode. Ce que j'ai trouvé intéressant, c'est qu'ils souhaitent faire une rétroaction précise, directe et pour ce faire, ils utilisent une image, un dessin, une vidéo. Le but étant de détacher la rétroaction de la personne. Il s'agit plutôt d'une rétroaction sur une performance. Ils notent aussi qu'une bonne démonstration de la performance attendue par le moniteur ou la monitrice est essentielle à la réussite de l'apprenant-e.

J'ai pu constater l'effet d'une bonne démonstration à chacune des séances que j'ai dirigées pour le Canada. Mes compétences en anglais, comme celle des autres participant-e-s aux ateliers à l'occasion, étant limitées. J'ai donc dû utiliser d'autres canaux de communication. La gestuelle, les dessins au sol, les supports visuels, les manipulations indirectes sont d'autres moyens essentiels pour vivre une belle expérience.

L'expérience Interski...Je n'aurais jamais pensé que ma passion pour le ski et l'enseignement m'amènerait à vivre une expérience comme celle-là. Je me suis présentée à la sélection tout simplement parce que j'avais maintenant la possibilité d'y être, pour voir et être inspirée par ceux et celles qui allaient représenter le Canada dans le cadre de cet événement. Je n'avais pas d'autres ambitions, d'autant plus qu'en tant qu'enseignante au secondaire, ce n'est pas facile d'avoir les congés nécessaires. Je dois dire que j'aurais aimé voir plus de femmes à la sélection. J'ai demandé à plusieurs pourquoi elles n'y étaient pas. J'ai obtenu des réponses comme : «*Je ne me suis pas entraîné pour ça*», «*Je ne suis pas assez bonne*», «*Je n'ai pas assez de temps à investir dans ce projet*», «*Je n'étais pas au courant des dates ou du processus*». Alors mesdames, je vous mets au défi de passer par-dessus ces obstacles et de vous présenter à la sélection. Juste pour avoir l'occasion de nous retrouver et de nous inspirer les unes les autres dans le cadre de ce rassemblement des meilleurs moniteurs et monitrices de ski du Canada. Encouragez-vous, motivez-vous, informez-vous les unes les autres, afin que nous puissions vivre un grand moment en communauté de femmes à la prochaine sélection. J'espère vous retrouver, vous rencontrer en haut de la

côte pour partager des virages avec vous et être inspirée par vous sans jugement. On mérite toutes notre place!