



Rapport Interski 2023

Rédigé par Marie-Claude Baron

Le parcours de sélection

Interski a toujours été un objectif secondaire pour moi. Ce n'était pas mon objectif professionnel prioritaire, dans la mesure où il est très difficile de se joindre à l'équipe, sachant qu'il n'est possible de l'intégrer qu'une fois tous les quatre ans. Nous savons tous comment la vie et les circonstances sont imprévisibles, en particulier avec la pandémie. Je savais que je pouvais rater la sélection à cause d'une blessure, de la propagation d'un virus dans le monde entier ou même parce que mes résultats ne seraient pas suffisants ce jour-là pour rivaliser avec ceux des skieurs et skieuses d'envergure de notre organisation.

Au lieu de fonder tous mes espoirs et mes rêves sur ma participation à l'expérience Interski, j'ai consacré beaucoup d'efforts et de temps à la réalisation d'autres activités professionnelles. J'ai travaillé à l'étranger, dans différents pays. Cela m'a permis de rencontrer beaucoup d'autres moniteurs de ski professionnels et des formateurs tout aussi passionnés que moi. J'ai participé à des discussions qui dépassaient parfois largement mon niveau de compréhension et j'ai essayé différents types de mouvements qui dépassaient également mon niveau de compétence. Toutes ces expériences ont été pour moi comme un petit Interski. J'ai tâché de comprendre un langage différent de celui de mon école et j'ai essayé des mouvements dont les skieurs qui m'entouraient au Canada ne parlaient pas forcément. Je suis revenue de ces voyages avec une curiosité et une volonté de m'améliorer renouvelées.

Je pense que ces expériences, combinées à des circonstances favorables, m'ont permis de faire mon chemin jusqu'en Finlande. Je suis extrêmement reconnaissante des expériences qui m'ont amenée à être sélectionnée dans l'équipe de démonstration du Canada. Je pense que nous devrions encourager davantage de jeunes formateurs à travailler à l'échelle internationale et à promouvoir le cours de l'AMSC à l'étranger, comme nous le faisons déjà en Nouvelle-Zélande, en Chine et en Andorre.

La formation

Ce n'était pas la première fois que je travaillais en équipe pour un événement de ski. Pendant trois ans, j'ai fait partie de l'équipe de démonstration de Whistler Blackcomb pour un événement de ski synchronisé à Aspen, au Colorado. Je savais qu'il n'est pas toujours facile de travailler avec onze autres skieurs qui ont chacun leur physionomie, leur style et leur personnalité. Ce fut une agréable surprise de découvrir une équipe composée de membres respectueux, humbles et professionnels. Nous avons tous le même objectif, celui de représenter notre pays en réalisant des performances de ski exceptionnelles et en ayant une bonne compréhension de notre discipline. Nos entraîneurs ont accompli un travail remarquable en formant une équipe

exceptionnelle. Ils nous ont permis de tisser des liens grâce à des activités de ski en petites équipes et à des formations de base. Nous avons ensuite brisé la glace en menant l'entraînement des formateurs au début de la saison. Faire la démonstration devant nos mentors et devant les pionniers de notre secteur est sans aucun doute un bon moyen de gagner en confiance avant de se présenter au monde entier! Finalement, nous avons organisé notre dernier entraînement avant notre grand départ et avons réussi à mettre notre descente au point et à la réaliser rapidement.

Lors de notre entraînement à Orford, la pression commençait à monter. C'était notre dernier entraînement avant de nous envoler pour la Finlande, et nous avons l'impression que nous devons réussir nos descentes de démonstration sur-le-champ. Heureusement, notre entraîneur nous a rappelé que ce que nous avons accompli en deux jours était phénoménal et qu'il nous restait encore deux autres jours en Finlande pour peaufiner les détails. Et il avait raison. En Finlande, l'équipe était pleine d'énergie, concentrée et déterminée à travailler efficacement dès les premières minutes des deux jours d'entraînement. Après avoir répété notre descente de ski, nous avons passé du temps en petits groupes à parler de notre séance de démonstration pour nous assurer que tout le monde était sur la même longueur d'onde et en confiance... et BOUM, c'était l'heure de l'événement!

INTERSKI 2023 –Levi, Finlande

J'étais incroyablement excitée. J'ai dû faire beaucoup d'efforts pour maîtriser mon anxiété de performance. Chaque matin, j'avais une routine d'étirements et de méditation, et des exercices de respiration pour essayer de contrôler ma tête et mon rythme cardiaque. Commencer la journée de cette manière m'a permis de me ramener sur la piste quand je me sentais envahie par le stress. Il est vrai que ce n'était pas la première fois que je devais travailler sous pression. J'ai notamment dû le faire lors de l'examen de niveau 4, lors des championnats techniques, lors des championnats d'Aspen Synchronized et, plus récemment, lors de la sélection. Je ne voulais pas être celle qui tomberait ou qui se tromperait lors de la cérémonie d'ouverture ou de nos descentes.

En repensant à la cérémonie d'ouverture, je me dis que toute cette pression et cette inquiétude n'étaient pas nécessaires. Bien entendu, notre objectif était de réussir. Mais nous n'étions pas là pour juger les autres équipes sur leurs erreurs. Ce qui comptait, c'était de partager notre passion pour le ski et pour le métier de moniteur de ski. Tout le monde avait une attitude positive et solidaire. Tout se déroulait dans une ambiance souriante et ludique. Toutes les équipes ont été excellentes. Il y a eu des éléments originaux et des moments étonnants, et toutes les équipes ont consacré beaucoup de temps et d'efforts pour y parvenir.

Je suis fière de notre équipe qui a skié vite et bien et qui a fait preuve d'un grand esprit sportif envers les équipes de tous les autres pays.

Quand est venu notre tour, mon principal objectif était de faire en sorte que notre présentation reflète clairement ce que nous faisons et la manière dont nous le faisons. Il me fallait faire passer l'information petit à petit, point par point. J'ai constaté que les équipes des autres pays étaient ouvertes à ce que nous avions à dire et très intéressées par notre choix de mots ou par notre méthodologie. Dans le cadre de mes séances, j'ai choisi une approche privilégiant le ski, en jumelant les personnes (souvent sur le téléski) afin de favoriser les échanges et les

conversations. Pour que chaque skieur puisse échanger avec le plus grand nombre de personnes possible, nous avons changé de partenaire à plusieurs reprises. Avant de les envoyer sur le téléski, je leur assignais un sujet de discussion et leur demandais d'utiliser nos méthodes. De cette manière, il m'a été facile de maintenir l'intérêt du groupe.

Nous étions en petits groupes. J'ai eu des groupes de 10 à 14 personnes pendant la semaine. J'ai eu du mal à me souvenir du nom de chaque participant, particulièrement à cause de la prononciation différente en fonction de la langue de chaque pays. Personnellement, j'aurais aimé qu'ils aient un autocollant sur lequel ils auraient pu écrire leur nom et le coller sur leur manteau. Compte tenu du stress des séances, je pense que cela m'aurait aidée à créer un lien avec les personnes qui se trouvaient en face de moi. J'ai également oublié de prendre une photo de groupe avec chaque groupe. J'aurais pu les montrer aux membres et les regarder quelques fois pour me rappeler, plus tard dans la semaine, qui faisait partie de mes groupes. Cette semaine-là passe à toute vitesse, et on y rencontre tellement de gens. Je pense que ce serait facilement réalisable lors du prochain Interski.

Les séances auxquelles j'ai assisté étaient excellentes : formation –États-Unis; virages courts – Belgique; technique –Suisse; technique –Danemark; et ski acrobatique –Nouvelle-Zélande.

À noter que les seuls pays figurant à ce rapport sont la Belgique, le Danemark et la Suisse.

Mon plan de rapport

- a. Belgique : progression vers le virage court– Niels C.
 - b. Les raisons qui motivent la progression vers le virage court et les méthodes employées pour que les skieurs y parviennent rapidement.
 - c. Essai écrit
-
- a. Danemark : des virages et de la patience.
 - b. Pourquoi se sont-ils concentrés sur ces deux sujets?
 - c. Entretien avec le directeur technique de l'association.
-
- a. Suisse : trois mouvements fondamentaux.
 - b. Pourquoi ces trois mouvements sont-ils si importants dans tous les types de virages?
 - c. Entretien avec l'un des présentateurs.

BFSI –Belgian Federation of Snowsport Instructors – Progression vers le virage court Responsable de la séance : Niels Craenen

La Belgique n'a aucune station de ski ni aucune montagne skiable. Mais elle compte des pistes de ski intérieures. Les Belges les appellent des dômes. La plupart des visiteurs s'entraînent en vue d'un voyage de ski plus important dans les Alpes. En raison de l'espace limité à l'intérieur de ces dômes, les moniteurs ont choisi d'enseigner un virage à rayon plus court. À l'aide d'exercices et de jeux, ils aident les skieurs à effectuer des virages courts et enchaînés, en quelques leçons seulement.

La première partie de la séance s'est déroulée à l'intérieur, dans une salle de conférence située sur la pente principale de Levi. Niels a présenté le contexte du contenu de la séance et a expliqué comment il était possible d'apprendre rapidement la progression vers le virage court. La deuxième partie s'est déroulée sur la neige. Nous avons skié principalement sur la piste de démonstration. Nous étions environ 15 à 20 skieurs. Niels a encouragé la participation des membres du groupe à chaque étape de la progression. Les exercices ont été présentés avec une touche d'humour, dans un contexte ludique, de sorte que chaque exercice est devenu un jeu.

Étape 1 : Rythme

Amener le skieur à maintenir un rythme pendant qu'il skie. C'est très important sur une piste bondée, et c'est une étape essentielle pour réaliser un bon virage court. Nous avons travaillé les virages en modifiant le corridor du plus grand au plus petit virage, les repères auditifs et le ski synchronisé.

Étape 2 : Séparation

La séparation est le résultat de l'effort de rotation. Selon le système belge, l'inclinaison et l'angulation constituent une séparation latérale. Ils considèrent également la séparation de la rotation résultant de l'effort de rotation de la jambe.

Il est possible de le faire avec des arrêts hockey, des virages en « J » et des virages en guirlande orientés vers la ligne de pente.

Étape 3 : Perfectionnement de la trajectoire

Le fait d'ajouter une prise de carres à l'effort de rotation aidera le skieur à gagner en contrôle et en performance. Cette étape comprend également le contrôle de la pression en vue d'aider à la flexion du ski et au maintien d'une transition en douceur.

Les exercices utilisés pour travailler ces compétences étaient le dérapage latéral, l'arrêt hockey et le virage en « J » sauté.

Étape 4 : Silhouette

En Belgique, cette évaluation se fait sur la base d'une vue d'ensemble du corps. La maîtrise de la partie supérieure du corps permet d'acquérir les compétences citées plus haut.

Neils nous a demandé de skier en plaçant nos bâtons à la verticale afin de « cadrer » la trajectoire et d'effectuer des virages courts en position groupée. Nous avons également fait quelques virages courts avec des doubles plantés de bâton.

Quelles sont les différences entre ce système et le nôtre?

La BFSI a choisi de présenter une méthode d'enseignement linéaire. Cette méthode peut être efficace et facile à enseigner aux nouveaux moniteurs, dans un contexte où il y a moins de variantes environnementales. Pour une leçon dans une station de ski intérieure, cette méthode peut s'avérer judicieuse.

Grâce à des objectifs à atteindre et à des jeux, la BFSI sollicite la participation de l'élève et le place au centre de la leçon. La méthode stimulante est un excellent moyen de motiver les participants, malgré le fait qu'ils descendent toujours la même pente.

Den Danske Skiskole – La patience mise à rude épreuve

Animateurs de la séance : Mads Vinter et Klaus

La délégation de la Den Danske Skiskole (école danoise de ski) était énorme. L'équipe de démonstration était composée de 14 skieurs (quatre femmes et dix hommes), et certains des meilleurs examinateurs se sont joints à eux pour les présentations de l'événement. Cela leur a permis d'organiser de nombreuses séances, toutes présentées lors d'une des journées d'Interski.

Le thème de leur séance était l'utilisation des virages ronds à tous les niveaux de ski et la patience nécessaire dans la moitié supérieure de l'arc afin de réaliser le virage rond.

Les deux animateurs ont posé des questions au groupe et nous ont permis de réfléchir à ces questions en équipe et dans le télésiège. Cela a créé une belle ambiance de coopération. Après une discussion qui nous a permis de comprendre pourquoi un virage rond est optimal en ski, ils nous ont fait tester quelques exercices :

- Effectuer un virage sur un seul pied pour obtenir un transfert rapide de l'équilibre sur le ski extérieur. Cela nous permet d'avoir une prise de carres précoce au sommet de la courbe et un alignement optimal à la fin de la courbe.
- Les virages sur le ski amont permettent l'inclinaison dans la première moitié du virage au lieu d'une torsion rapide du ski.

Les exercices étaient faciles à présenter, et le temps consacré à la tâche était suffisant pour favoriser la compréhension de chaque skieur.

Quelles sont les différences entre ce système et le nôtre?

J'ai trouvé que notre méthode d'enseignement ressemblait beaucoup à la méthode danoise. Les Danois souhaitent réellement centrer la leçon sur l'élève et favoriser la coopération entre le moniteur et l'apprenant. Parallèlement, leurs méthodes sont influencées par le système autrichien, où les exercices occupent une place plus importante que les mouvements du corps et les signaux internes.

J'ai observé que l'examineur nous faisait comprendre ce que nous devions ressentir avant chaque tâche. De cette façon, lorsque le moment était venu de faire la relation entre la tâche et les résultats, nous savions à quoi nous devions nous attendre. J'ai remarqué qu'il évitait de poser des questions vagues comme : « qu'est-ce que vous avez ressenti? » et qu'il avait la volonté sincère que l'apprenant comprenne très bien ce qu'on lui disait. Même si cette séance a d'abord été consacrée à l'importance des virages ronds à tous les niveaux de ski et à la patience nécessaire pour y parvenir, elle a surtout été conçue pour que nous puissions expérimenter la méthode d'enseignement coopératif utilisée par la Den Danske Skiskole.

Suisse – trois mouvements fondamentaux

Présentateurs : Killi Webel et Thomas

L'équipe suisse a présenté ses séances par équipe de deux. Un des intervenants présentait la séance et l'autre servait de modèle pour la présentation des exercices. Pour la séance à laquelle j'ai assisté, Thomas était l'intervenant principal et Killi le modèle. Les groupes étaient composés de 20 skieurs. Chaque fois qu'un groupe avait terminé, un nouveau groupe se formait au pied de la montagne.

Dans le système suisse, il y a trois principes techniques fondamentaux que l'on retrouve à tous les niveaux et dans toutes les disciplines de ski.

La première est la capacité d'étendre une jambe et de rapprocher l'autre pendant la transition. Cela entraîne une légère élévation du centre de masse, mais aide également le skieur à déplacer son poids vers l'intérieur. Le deuxième mouvement fondamental est le déplacement du centre de masse vers l'intérieur du virage. Cela permet une prise de carres rapide et la capacité de manœuvrer, quelle que soit la direction souhaitée.

Le troisième mouvement fondamental que l'on retrouve dans la partie technique du système suisse est la rotation de la hanche dans la première moitié du virage. La rotation se fait dans le sens du nouveau virage (vers l'intérieur). Cette rotation doit avoir lieu dans la moitié supérieure du virage. Ils ont parlé de cette rotation de la hanche comme d'une rotation active. C'est l'élément clé pour une bonne prise de carres sur la neige avec le ski extérieur. Ce mouvement permet de maintenir un bon alignement et un bon équilibre entre les pieds et les skis. Ce mouvement se produit toujours dans la première moitié du virage, mais il change dans la seconde moitié du virage en fonction de la pente, de la forme du virage souhaitée et de l'exécution du virage.

Quelles sont les différences entre ce système et le nôtre?

Le troisième mouvement fondamental est un mouvement remarquable que nous devrions nous employer à encourager et à renforcer au sein de notre association. Je trouve que nous n'en parlons pas assez dans notre cadre de compétences actuel. La référence technique précédente de l'AMSC nous a même fait prendre une direction opposée en mettant l'accent sur la conduite du virage avec le bas du corps.

Si nous mettons en pratique et encourageons le troisième mouvement fondamental suisse, nous amenons les skieurs à manœuvrer le virage avec les skis d'une manière plus puissante et plus efficace.

Manœuvrer le virage avec le bas du corps ne nécessite pas un grand effort de rotation des jambes au début du virage. Lorsque le skieur fait cela, il crée une contre-rotation qui entraîne un mauvais alignement et un mauvais équilibre latéral. Cela empêche alors le skieur de se diriger efficacement dans la seconde moitié du virage.