

## Enseigner le ski en temps de COVID : conseils pratiques et considérations de l'AMSC

Il ne fait aucun doute que l'existence de la COVID-19 présente actuellement des défis et continuera à en présenter dans le monde de l'enseignement du ski, alors que nous nous apprêtons à commencer la saison. "Enseigner de façon sécuritaire" prendra une toute autre signification, alors que les moniteurs de ski retournent à leur passion qui est d'offrir aux clients des écoles de neige de partout au pays une expérience de ski fabuleuse.

Cet hiver, enseigner le ski pourrait avoir beaucoup plus d'impact positif sur le bien-être et la santé publique que jamais auparavant. Le fait d'être actif, de sortir en plein air et de vivre des expériences de croissance positives, sont des façons de garder la santé physique et psychologique.

Afin d'offrir des expériences de ski positives et sécuritaires, nous devons, en tant que moniteur de ski, garder une ouverture d'esprit, changer les comportements et faire tout ce que nous pouvons pour maintenir la viabilité de l'industrie du ski cette saison et dans le futur. On ne peut pas sous-estimer l'importance de cela.

Voici quelques astuces pour vous aider à planifier et à offrir une excellente leçon en tenant compte des facteurs liés à la COVID-19.

- 1) Comme à toutes les saisons, vous devez connaître les protocoles de votre station de ski afin d'être en sécurité au travail et d'aider à maintenir un cadre sécuritaire et confortable pour votre groupe de participants et les clients de la station. C'est un « nouveau monde » pour tous, alors si vous êtes incertain, n'oubliez pas de demander.
- 2) N'oubliez pas que vos clients veulent passer un bon moment et s'amuser, et vous aussi. Ces expériences de ski peuvent s'avérer la pause dont ils ont besoin pour diminuer le stress des derniers mois, alors assurez-vous d'adresser l'évidence avec vos clients, mais ne vous attardez pas sur cette dernière. Ayez une conversation honnête sur la façon dont tout le monde peut et devrait coopérer pour assurer la sécurité et le confort mutuels (selon les directives de la station), puis offrez-leur une belle journée! Voici certains sujets dont il faut traiter :
  - a. Les directives relatives au couvre-visage.
  - b. La distanciation physique sur la montagne, dans les files d'attente et dans les remontées.
  - c. La façon de s'arrêter en groupe.
  - d. Les méthodes de communication (le couvre-visage peut altérer le son de la voix et donc il peut être plus difficile de se faire entendre).
- 3) Planifiez à l'avance et collaborez avec vos clients. Voici quelques éléments à considérer :
  - a. Les pauses seront probablement nécessaires, alors soyez au courant des protocoles pour entrer à l'intérieur, pour s'échauffer, pour les pauses toilettes, etc. Pour les leçons plus longues, planifiez les pauses à l'avance.

- b. Si vous enseignez à des enfants, assurez-vous de discuter des pauses et des heures de fin de leçon, ainsi que des lieux de rencontre avec les parents.
  - c. Avant le début de la leçon, assurez-vous que tous les participants aient un couvre-visage.
  - d. La plupart des nouveaux protocoles, limite de capacité, etc., peuvent être gérés beaucoup plus facilement lorsque vous vous y attendez et que vous avez suffisamment de temps.
  - e. L'utilisation des remontées mécaniques dans les stations de ski a peut-être changé et pourrait avoir une incidence sur le temps qu'il faut pour accéder à la remontée, sur le nombre de personnes qui peuvent monter ensemble, etc. Informez-vous sur ces protocoles avant de partir.
  - f. Prévoyez un ou deux couvre-visages supplémentaires dans votre poche pour pouvoir le changer et être à l'aise pendant la journée.
- 4) Comme vous le savez, il est probable que les skieurs débutants chutent et, dans le contexte actuel, les aider physiquement à se relever n'est pas permis pour l'instant. Donc, avant qu'ils ne chutent, passez du temps dans un environnement contrôlé à leur enseigner comment mettre et enlever leur équipement et comment tomber en toute sécurité et se relever par eux-mêmes. Il peut être frustrant pour un client d'avoir du mal à se relever. Il faut donc rendre le tout amusant et leur rappeler que tout cela fait partie de l'expérience, ce qui peut aider à atténuer le stress du moment.
- 5) Choisissez judicieusement votre terrain. Skier à reculons devant une personne en lui tenant les mains ou les bâtons pour le ralentir et contrôler sa direction est une chose du passé (pour l'instant), alors agissez prudemment sur le terrain, afin d'éviter une situation où vous auriez besoin d'interagir physiquement avec un client et pour les garder en sécurité. Faites-en sorte que la vitesse et la direction contrôlent les points de repère pour avancer dans votre leçon.
- 6) Se rapprocher physiquement d'un client pour l'aider à se déplacer et pour l'aider à comprendre quelle partie de son corps il doit bouger et comment il doit le bouger, sera difficile. Voici donc quelques façons de faire pour transmettre votre enseignement:
- a. Demandez à vos clients de poser leurs mains sur la partie de leur corps que vous voulez qu'ils déplacent, puis demandez-leur d'essayer le mouvement statiquement avant d'essayer pendant qu'ils glissent.
  - b. Faites-en sorte que vos démonstrations soient claires et visibles en tout temps.
  - c. Gardez les clients en mouvement autant que possible. En plus de contribuer à l'apprentissage, cela réduit également le temps que vous passez en étant face à face avec la personne.
- 7) Les leçons familiales et les cours privés sont plus susceptibles d'être enseignés, car les skieurs sont encouragés à rester dans leurs « bulles ». Ainsi, vous pourriez vous retrouver à enseigner aux parents et aux enfants dans la même leçon, plus que dans le passé.

- a. La collaboration est essentielle. Établissez les attentes tôt pour aider tout le monde à se sentir en sécurité, mais aussi pour qu'ils comprennent comment vous pourriez devoir travailler avec eux en gérant la diversité dans le groupe. Par exemple, vous pourriez devoir passer plus de temps avec les jeunes enfants et vous pourriez même avoir besoin de l'aide des parents dans certaines situations, alors assurez-vous d'aider les adultes à comprendre comment ils peuvent aider.
  - b. Soyez réalistes en ce qui a trait aux objectifs de la leçon et rappelez-vous que la sécurité passe au premier plan.
  - c. Rappelez-vous que s'ils ont du plaisir ensemble, vous avez réussi! Alors, faites-en sorte d'alléger l'atmosphère tout en ayant des attentes réalistes. Cette année sera peut-être celle où les membres d'une jeune famille deviendront skieurs pour la vie et ce sera grâce à vous!
  - d. Soyez indulgents envers vous-mêmes. Enseigner aux débutants est un travail difficile, alors soyez prêt. Reconnaissez également que la dynamique des parents et des enfants au sein d'une même leçon peut ajouter un niveau de complexité que vous ne pouvez tout simplement pas prédire ou contrôler. Restez positif et si tout le reste échoue, assurez-vous que tout le monde est en sécurité. Vous y arriverez!
- 8) Soyez empathique et compréhensif, mais faites preuve de diligence. N'oubliez pas que vos clients comptent sur vous pour les aider à apprendre et à passer un bon moment. Certains peuvent adhérer aux directives et aux protocoles en matière de sécurité et d'autres pas. Il est important de ne pas juger qui que ce soit ou d'essayer de forcer la conformité, mais plutôt d'être vous-même un modèle de diligence. Si vous avez des problèmes avec un client, communiquez avec un superviseur pour lui faire part de vos préoccupations.
- 9) Les sourires en disent long! Malheureusement, le couvre-visage vient camoufler cet outil de communication si essentiel. Assurez-vous donc de toujours communiquer verbalement et de faire participer vos apprenants verbalement. Surtout avec les enfants... Ils doivent savoir que vous souriez et que vous êtes excité pour eux. Cela est réconfortant et inspire la confiance. Voici quelques idées supplémentaires:
- a. Essayez de verbaliser vos émotions (ex; *ça m'a fait sourire!*)
  - b. Soyez animé et gesticulez.
  - c. Parlez plus lentement et clairement.
  - d. Demandez régulièrement à vos élèves s'ils vont bien... parce qu'eux aussi leur sourire est caché!
- 10) Prenez soin de vous. Votre santé physique et mentale et votre sécurité sont importantes, alors soyez à l'écoute de comment vous vous sentez et abordez toute situation inconfortable ou potentiellement dangereuse avec votre superviseur. Comme pour toute nouveauté, il faut du temps pour s'habituer et pour bien faire, alors attendez-vous à cela. Prenez le temps et pratiquez. Vos collègues vivront la même chose, alors assurez-vous de vous soutenir les uns les autres.

11) N'oubliez pas d'en profiter!