

Prénom	Maryse
Nom	Tanguay
Affiliation académique	Téluq
Adresse	455 rue du Parvis, Québec, Qc, Canada, G1K 9H6
Téléphone	514-776-7458
Courriel	tanguay.maryse.2@univ.teluq.ca
Autres auteurs	Marianne Roos, M.Mus., M.pht, étudiante à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales, Université Laval; Anne-Marie Pinard, MD FRCPC, professeure agrégée, Université Laval, Chercheure au CIRRIIS; Marie-Ève Lamontagne, professeur agrégé, Université Laval, Chercheur au CIRRIIS; Jean-Sébastien Roy, professeur agrégé, Université Laval, Chercheur au CIRRIIS; Isabelle Savard, professeure en Technologie éducative à la TÉLUQ, Chercheure associée au RQRD

Titre de la présentation :	Design pédagogique itératif et participatif d'une formation hybride (combinant des activités en présence et en ligne) visant à former des musiciens professionnels à la prévention des problèmes musculosquelettiques liés à leur emploi.
Texte synthèse du résumé :	Le travail des musiciens professionnels implique de nombreuses heures de pratique dans des postures qui ne sont pas toujours optimales et l'exécution de mouvements répétés pouvant mener à des blessures musculosquelettiques. Contrairement aux athlètes sportifs, les musiciens, malgré l'aspect physique de leur travail, ne bénéficient pas de support éducatif et physiothérapeutique. Il existe même une certaine culture « <i>no pain no gain</i> » au sein de ces regroupements artistiques. Le but du présent projet est d'amener des musiciens professionnels à considérer leur corps en tant que partie intégrante de leur performance musicale et ainsi à adopter des habitudes de vie contribuant à leur bien-être physique et à la prévention des blessures. Un système d'apprentissage, constitué d'une plateforme éducative en ligne et de séances d'information et d'exercices en présentiel, a été développé dans le but de générer ce changement de culture et d'habitudes. Il sera testé sur 25 musiciens pendant un an et les résultats seront comparés aux 25 musiciens du groupe témoin. Une série de questionnaires, portant sur les connaissances, les symptômes, les capacités fonctionnelles, et les habitudes des musiciens leur seront administrés avant le début du programme (T0; avant les vacances de fin de saison ou de session), au début (T1), à la fin du programme (T2; 3e mois) et à la fin de l'étude (T3; 12 ^e mois).
Description du projet	Mots clés : design pédagogique itératif et participatif, formation hybride, santé et sécurité au travail des musiciens, prévention, changement

d'habitudes, exercices, réadaptation, synergie des sciences de la réadaptation et de la pédagogie, motivation, culture.

Thème : Développement professionnel continu

Contexte : Le travail des musiciens classiques, qui comprend de nombreuses heures de pratique et des mouvements répétitifs dans des postures asymétriques, rend les musiciens vulnérables à des problèmes musculosquelettiques. Malgré les exigences physiques de leur travail, l'éducation des musiciens n'inclut pas de notions liées au maintien du bien-être physique et à la prévention des blessures. Une première étude pilote a été conduite dans le cadre d'un projet de fin d'études en physiothérapie à l'Université Laval et a mené à des résultats prometteurs. Dans cette étude, les musiciens devaient effectuer des exercices de physiothérapie à la maison et lors de séances supervisées par une physiothérapeute en présentiel. Le contenu éducatif était constitué de vidéos d'exercices distribués sur une clé USB, d'une présentation PowerPoint et de courriels informatifs. Pour la deuxième phase du projet, il a été décidé de raffiner le design pédagogique de la formation pour supporter le programme à plus grande échelle et le rendre utilisable de façon autonome par les musiciens.

Objectifs visés : L'objectif ultime est de contribuer au changement de culture au sein des regroupements de musiciens professionnels de façon à valoriser le caractère essentiel du bien-être physique et ainsi à reconnaître que l'entretien du corps et la prévention des blessures constituent des clés indispensables à la pratique de leur métier. Un incontournable de cette prévention est la pratique régulière d'exercices développés pour les musiciens. Nous voulons donc implanter un programme de formation hybride (combinant des activités en présence et en ligne) qui a pour but de mener les musiciens à l'adoption de meilleures habitudes et au changement de culture.

Méthodes : Les sujets de l'étude sont 50 musiciens issus de conservatoires, et d'orchestres symphoniques et pratiquant leur instrument à raison de plus de 15 heures par semaine. La moitié d'entre eux seront dans le groupe témoin et n'auront pas accès aux contenus éducatifs ni aux séances d'information et d'exercices. Pour les 25 participants du groupe expérimental, une première séance d'information aura lieu au T1 pour démarrer l'étude. Lors de la première présentation, les musiciens se feront présenter la plateforme éducative pour leur permettre de s'y orienter et de consulter les exercices qu'ils devront ensuite commencer à faire à la maison. Il leur sera demandé de faire au minimum 20 minutes de ces exercices, quatre fois par semaine. Deux fois par mois pendant trois mois, ils seront convoqués en groupes de quatre à cinq participants à faire ces exercices sous la supervision d'une physiothérapeute. En plus de la séance

	<p>d'information de départ, deux autres séances d'information en présentiel auront lieu au rythme d'une fois par mois. Également, des courriels informatifs menant à des capsules éducatives leur seront acheminés tous les mois. Le contenu des séances d'information et des capsules éducatives sera en partie déterminé par les questions fréquentes des musiciens soulevées lors des séances d'exercices ou via le forum de la plateforme. Ainsi, la plateforme éducative servira à présenter les différents contenus éducatifs, mais elle permettra également aux musiciens d'échanger entre eux et avec la physiothérapeute, de voir les vidéos d'exercices classés par niveaux de difficulté et de faire le suivi de leurs progrès et accomplissements dans le programme. Des accès individualisés à la plateforme permettront de faire l'analyse des comportements des musiciens au sein de l'environnement informatique. À la fin de la période de trois mois (T2), l'utilisation de la plateforme et l'exécution des exercices se fera de manière autonome jusqu'à 7 mois plus tard (T3). Cette portion de l'étude servira à tester le maintien des bonnes habitudes, à plus long terme. Une série de questionnaires, portant sur les connaissances, les symptômes, les capacités fonctionnelles, et les habitudes des musiciens leur seront administrés aux T0, T1, T2 et T3 de l'étude.</p> <p>Résultats anticipés : L'étude pilote a pu démontrer qu'un tel programme d'exercices était efficace pour diminuer les symptômes et améliorer les capacités fonctionnelles des musiciens. Cette première étude n'a pas pu démontrer la rétention des habitudes à long terme, car cette variable n'a pas été évaluée (suivi total de 11 semaines). Le design pédagogique pour le présent projet se fera de manière itérative, en consultation avec des musiciens représentatifs de la clientèle cible, ce qui devrait permettre de développer du matériel pédagogique adapté à cette clientèle. Il est donc souhaité que le recrutement d'un plus grand nombre de participants exposés à un programme plus long, mieux adapté et pédagogiquement développé mène à un réel changement de culture et des changements de comportements à long terme.</p>
<p>Biographie du conférencier</p>	<p>Maryse Tanguay, étudiante à la maîtrise en éducation – concentration en technologie éducative à la TÉLUQ.</p> <p>Vétérinaire de formation ayant œuvré dans les domaines de la recherche et de la pratique générale, puis fait le saut en enseignement au collégial en techniques de santé animale. Dans le cadre de ses fonctions d'enseignante, Maryse a assuré la formation de futurs techniciens en santé animale : d'abord en enseignement classique en présentiel, puis en formation continue en ligne. Formée de manière autonome, elle toujours pris un grand plaisir à créer des nouvelles stratégies pédagogiques tout en intégrant les derniers outils informatiques mis à sa disposition. Sa curiosité pédagogique l'a également menée à s'impliquer dans l'évaluation du programme de santé animale et dans l'implantation de</p>

	<p>changements pour le rendre plus efficace et adapté aux besoins du marché du travail. Maryse y a fait l'expérience de la gestion de projet pédagogique à un niveau macroscopique et a démontré un excellent esprit de synthèse et d'analyse. Voulant pousser son expertise plus loin que l'intuition, elle a entrepris des études dans le domaine de la technologie éducative qui l'ont menée à participer à un projet lié à ses deux domaines de prédilection : la santé et la pédagogie.</p>
Bibliographie	<p>Étude pilote: Roos, Marianne, and Jean-Sébastien Roy. "Effect of a Rehabilitation Program on Performance-Related Musculoskeletal Disorders in Student and Professional Orchestral Musicians: A Randomized Controlled Trial." <i>Clinical Rehabilitation</i>, June 1, 2018, 269215518785000. https://doi.org/10.1177/0269215518785000.</p>