

CMAS TECHNICAL COMMITTEE



CMAS

MANUEL D'INSTRUCTEUR

CMAS INTERNATIONAL INSTRUCTOR MANUAL

ÉDITEUR :

CONFÉDÉRATION MONDIALE DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

COMITÉ TECHNIQUE DE LA CMAS

WWW.CMAS.ORG EMAIL: cmas@cmas.org tec@cmas.org

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit, vidéo, électronique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de la CMAS. Pour obtenir l'autorisation de réimprimer ou d'extraire des extraits, veuillez contacter la CMAS.



AUTEURS :

Emad Khalil

Rezik Abdelaziz

Marina Guirgis



VALIDATION TECHNIQUE

Comité technique de la CMAS



PHOTOGRAPHIE

Mohamed Khedr

Mohamed Salama

Ziad Morsi

Rezik Abdelaziz

CMAS e-learning



DESIGN GRAPHIQUE

Rezik Abdelaziz



TRADUCTION

Rezik Abdelaziz

Gilles Debelli



CHAPITRE 1

LES QUALITÉS D'UN INSTRUCTEUR CMAS



DÉFINITION: L'apprentissage est un ensemble de mécanismes menant à l'acquisition de savoir-faire, de savoirs ou de connaissances. On dit qu'une personne a appris quelque chose lorsqu'elle manifeste un nouveau comportement au fil du temps. Par conséquent, un bon instructeur est pleinement conscient de la façon dont les élèves apprennent.

1. COMPRENDRE COMMENT LES ÉLÈVES APPRENNENT

La plupart des plongeurs se souviennent d'un bon instructeur de plongée.

- Alors, pourquoi étaient-ils bons ?
- Est-ce parce que leur style d'enseignement était efficace ?
- Ils étaient compétents et polyvalents ?
- Leurs élèves aimaient atteindre de nouveaux objectifs ?
- Où que les élèves se sentaient en sécurité et à l'aise dans l'eau ?

Pour un instructeur, le défi de l'enseignement n'est pas ce que vous enseignez, mais ce sont les élèves eux-mêmes. Le succès de l'enseignement vient souvent de la satisfaction d'avoir des élèves qui ont besoin de plus d'aide que les autres pour atteindre leur objectif. Donc, apprendre à connaître ses élèves est la clé pour pouvoir les aider et les motiver.

Pour devenir de bons instructeurs, vous devez connaître différentes théories de l'apprentissage. Les théories qui seront abordées dans ce manuel sont les suivantes:



- RÉCEPTION DE L'INFORMATION.
- CONSERVATION DES INFORMATIONS.
- MOTIVATION.
- CAPACITÉ DE CONCENTRATION.
- L'INSTRUCTION PROGRESSIVE.

2. LA RÉCEPTION DE L'INFORMATION

L'apprentissage s'acquiert par les cinq sens, à savoir la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. Environ **75 %** des informations que le cerveau reçoit sont transmises par la vue, **15 %** par l'ouïe et **10 %** par les autres sens.

La plupart des apprentissages sont issus de la **vue** et de **l'ouïe** ; cependant, **le toucher** est très important dans l'apprentissage de compétences pratiques pour la plongée.

Si la compétence est relativement sûre, elle peut être apprise efficacement par essais et erreurs puisque l'apprentissage par essais et erreurs repose sur les erreurs commises par les élèves au début de l'acquisition et de la maîtrise des compétences.

Toutefois, cela nécessite un environnement sécurisé pour la pratique. C'est la même chose pour la formation de plongeur, puisque la formation initiale se fait toujours dans un environnement qui offre le maximum de sécurité aux nouveaux pratiquants. Même les plongeurs expérimentés devraient apprendre et pratiquer de nouvelles compétences dans des eaux confinées en toute sécurité.



2.1 LA MÉMORISATION DES INFORMATIONS

Une autre partie importante du processus d'apprentissage est la mémoire, qui consiste à se souvenir des informations stockées. Il existe deux types de mémoire :

Mémoire à long terme : Elle se forme lorsqu'une série de cellules du cerveau sont reliées entre elles par des liaisons chimiques, et que cette mémoire reste intacte, si rien n'attaque ces liaisons. Ainsi, lorsque nous demandons à notre cerveau de récupérer certaines informations, il entame une longue recherche dans cette mémoire, où des quantités massives d'informations sont stockées, mais de manière moins efficace.

Mémoire à court terme : Est notre dossier quotidien sur les choses dont nous avons besoin tout le temps et sur ce qui vient de se passer. Dans cette mémoire, nous stockons les informations importantes, telles que la façon de se rendre au travail, de conduire et d'utiliser certains équipements. L'astuce pour forcer les choses dans ce dossier quotidien est la répétition, donc nous apprenons par la pratique et la répétition.

La répétition des actions en fait une habitude et les inscrit dans la mémoire de tous les jours. Ainsi, si nous voulons que nos élèves se souviennent de certaines choses, *nous devons ajouter la répétition au processus d'apprentissage* (la tâche ou l'information doit être répétée plusieurs fois pour en faire une habitude), *et aux évaluations, examens ou tests* (pour vérifier dans quelle mesure l'information a été retenue par nos élèves).

En tant qu'instructeurs, nous avons tendance à répéter les comportements qui ont des conséquences agréables, et à éviter les comportements qui ont des conséquences désagréables.

2.2 LA MOTIVATION

Pour bien apprendre quelque chose, il faut avoir envie de l'apprendre. Lorsque nous apprenons quelque chose que nous aimons, nous sommes poussés à vouloir en apprendre davantage. Cependant, si c'est trop difficile à apprendre, nous ne l'aimerions pas autant et nous serions peu motivés pour l'apprendre.

Cependant, pouvez-vous vous souvenir d'un sujet qui ne vous attirait pas vraiment au début, mais qui, grâce à un très bon instructeur, vous a permis de commencer à le comprendre et à l'apprécier ? C'est parce que ce moniteur a trouvé un moyen de vous motiver à apprendre davantage. Pour être un bon enseignant, vous devez découvrir la motivation des élèves à vouloir apprendre.

Parfois, la motivation vient du fait de comprendre pourquoi vous avez besoin d'apprendre une matière plutôt que d'être simplement informé «parce que cela fait partie du programme». Comme les élèves *apprennent mieux lorsqu'on leur donne une raison claire de «besoin de savoir»*, s'ils ne pensent pas que l'information sera importante pour eux, ils n'en retiendront que des bribes ou rien du tout.

Lorsque l'on enseigne la théorie de la plongée, en tant qu'instructeur, les informations sur le «besoin de savoir» doivent avoir une application pratique à la plongée (à la fin de ce cours vous serez capable de...). La plupart des élèves à l'apprentissage de la plongée le font parce qu'ils s'imaginent flotter en apesanteur dans un environnement nouveau et spectaculaire.



2.3 LA CAPACITÉ DE CONCENTRATION

Les élèves peuvent se concentrer sur un seul et même sujet, mais seulement pendant un certain temps. Notre attention doit être très concentrée, lorsque nous apprenons une nouvelle compétence ou une nouvelle information. C'est pourquoi l'enseignement d'une matière doit être soigneusement planifié, avec quelque chose de nouveau à apprendre chaque session, non seulement pour maintenir la concentration, mais aussi pour motiver les élèves. Par exemple: Dans la salle de classe, il y a tellement de choses qui peuvent être distrayantes. Les fenêtres doivent donc être fermées, ou couvertes par des rideaux le soleil, afin que l'attention des élèves soit attirée exclusivement vers l'enseignant.

2.4 L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF

L'apprentissage progressif est un concept fondé sur le principe de l'acquisition graduel par la découverte et l'expérience.

En plongée, consiste à enseigner une compétence ou une théorie en la décomposant en petites séquences (Microteaching) et en enseignant chaque séquence à tour de rôle jusqu'à ce que la compétence ou le sujet soit entièrement acquis. L'apprentissage doit se dérouler dans cette séquence logique étape par étape (Acquis, prérequis, savoir, savoir-être, savoir-faire) et doit être renforcé par la pratique après chaque étape.

Les élèves apprennent à plonger principalement en observant et en réalisant des compétences pratiques, en apprenant une théorie sous-jacente, en étant motivés et en appréciant l'expérience.

- La plupart des compétences devront être décomposées en étapes faciles à répéter.
- Chaque étape, que l'instructeur démontre et que les élèves répètent, comprend une répétition de l'étape précédente, chaque étape devenant un peu plus importante jusqu'au résultat final qui est la compétence globale.
- Si nécessaire, des corrections peuvent être apportées avant de passer à l'étape suivante, afin que le candidat réussisse à atteindre la compétence.
- Qu'il s'agisse d'une compétence pratique de plongée simple ou plus complexe, la répétition, l'imitation et la correction si nécessaire permettent à l'élève d'apprendre à coordonner ses pensées et ses mouvements pour atteindre le résultat souhaité.
- Plus la compétence est pratiquée, plus elle devient automatique - nous pouvons faire des compétences sans avoir à y penser trop fort et elles deviennent une habitude (un réflexe musculaire commandé par la mémoire court terme).

L'enseignement progressif de la plongée signifie également que la formation des plongeurs est décomposée en une série d'étapes de sorte que tant qu'instructeurs, nous guiderons nos élèves :

- ▶ Du connu à l'inconnu
- ▶ De l'eau abritée à l'eau libre «plus aventureuse»
- ▶ Connaissances ou compétences simples à plus complexes
- ▶ De la plongée à l'air à la plongée aux mélanges

Toutes ces pratiques que nous apprenons en tant que plongeurs sont importantes pour notre sécurité, il incombe à l'instructeur de toujours assurer un enseignement de qualité avec une sécurité optimale.



3. COMPRENDRE CE QUI EMPÊCHE LES ÉLÈVES D'APPRENDRE

L'instructeur doit être conscient de ce qui pourrait empêcher les élèves d'apprendre. En se mettant à leur place, on peut souvent résoudre la plupart des problèmes qu'ils peuvent rencontrer.

3.1 L'APPRÉHENSION

L'appréhension est causée par le manque de confiance ou le fait de ne pas comprendre à quoi s'attendre (l'inconnu). En cas d'inquiétude ou de peur, l'élève ne peut se concentrer sur autre chose qu'elle-même. Cela peut donc empêcher les élèves d'apprendre. L'instruction progressive est très importante, car elle permet de réduire le sentiment d'appréhension et de renforcer la confiance à chaque étape (*Microteaching*).

Demandez à n'importe quel plongeur s'il s'est senti inquiet à un moment ou à un autre de sa formation et la plupart répondront «**OUI**». Il peut s'agir d'une peur de se sentir claustrophobe sous l'eau, d'être pressé de faire une compétence, d'utiliser un équipement dont il n'est pas sûr, ou d'entrer dans des conditions sous-marines différentes ou plus difficiles.

3.2 LA PRESSION DES AMIS, DU GROUPE OU D'AUTRES...

LA PLONGÉE EST UN SPORT NON COMPÉTITIF, C'EST UNE TECHNIQUE DE LOISIR.

Les amis qui apprennent à plonger en même temps se mettent souvent au défi et se critiquent. Cela peut avoir un *effet négatif* sur l'élève le moins confiant ou pousser l'élève le plus confiant à devenir blasé. Le groupe d'élèves doit comprendre qu'apprendre à plonger n'est pas une *compétition* et que chacun apprend à un rythme différent, et parfois, les élèves lents et prudents deviennent les meilleurs plongeurs.

3.3 LE STRESS

Le stress se manifeste de différentes manières, comme le manque de concentration, l'anxiété ou les tentatives de se surpasser, et cela affecte l'apprentissage et la pratique de la plongée. En tant qu'instructeur, vous devez aider vos élèves à se détendre, à prendre les choses calmement et, (surtout), à apprécier l'apprentissage. Lorsque l'on apprend à plonger, on découvre que c'est un excellent moyen de réduire le stress.

3.4 LE FROID

Le fait d'avoir froid dans l'eau réduit considérablement la concentration. C'est pourquoi, pendant les cours pratiques, en eau confinée ou en eau libre, vous devez surveiller attentivement les élèves pour vous assurer qu'ils n'ont pas froid. Cela peut se faire en réduisant la durée de la session. En tant qu'instructeur, vous devez savoir que les élèves ne ressentent pas tous le froid de la même façon (Enfant, Fille, Garçon, Adulte, Personne âgée).

3.5 L'APTITUDE PHYSIQUE

Rappelez-vous qu'en tant qu'instructeur, votre niveau de forme physique est votre capacité à faire face à des conditions différentes de choses que vous considérez acquises. Vous connaissez la meilleure façon de transporter votre matériel ou de nager en surface avant de descendre.



En tant qu'instructeur, vous devez reconnaître les capacités physiques de votre élève. Vous devez les surveiller et leur apprendre les meilleures méthodes pour faire face aux différentes conditions de plongée. Un élève épuisé, qui ne peut se concentrer, s'inquiète, s'angoisse et commence à paniquer, et c'est la dernière chose que l'on veut avant ou pendant une séance d'entraînement.

3.6 MATÉRIEL DÉFECTUEUX OU MAL ADAPTÉ

En tant qu'instructeur, il est de votre responsabilité de vous assurer que tout l'équipement adéquat est présent et fonctionne correctement, et que l'équipement de chaque élève lui est correctement adapté.



VOUS NE DEVEZ JAMAIS UTILISER UN ÉQUIPEMENT DÉFECTUEUX

SSI un problème se produit, cela devient une source de préoccupation et peut causer de l'anxiété et du stress, ce qui signifie que les élèves se concentreront uniquement sur ce problème et non sur la leçon.

3.7 EXEMPLE

Un gilet trop grand et mal ajusté posera des problèmes lors de l'apprentissage de la flottabilité, et une bouteille de plongée ajustée trop bas causera des problèmes de position dans l'eau, et trop haute, l'élève aura tendance à heurté sa tête avec le 1er étage du détendeur. Ces deux exemples entraîneront une augmentation de la respiration, une mauvaise flottabilité et du stress. Résultat, l'élève ne se concentrera pas sur l'apprentissage et risquera d'avoir un problème sous l'eau.

Un autre problème de la ceinture de lest (mal réparti ou sur-lestage), qui est les raisons les plus courantes pour lesquelles les élèves ont des problèmes de flottabilité aussi. Cela signifie qu'ils se concentreront sur le problème plutôt que sur les compétences que vous essayez de leur enseigner. Vous devez donc vous assurer que les poids dans la ceinture de plongée sont réglés pour chaque élève individuellement et adaptés à leur morphologie.

Enfin, si les élèves travaillent avec un équipement inadapté, défectueux ou mal ajusté pendant la formation, ils pourraient devenir des plongeurs qui ne comprennent pas ou n'apprécient pas l'importance d'entretenir ou de prendre soin de leur propre équipement. Cela engendrerait un grave problème de sécurité.



4. LES QUALITÉS D'UN INSTRUCTEUR CMAS

Pour pouvoir plonger, nous devons acquérir une série de compétences et de connaissances qui ne font pas partie de notre expérience normale. Cette formation est assurée de manière adéquate par un instructeur professionnel qualifié. Bien que le terme "Professionnel" soit généralement associé à ceux qui gagnent leur vie en enseignant la plongée sous-marine, il est important de comprendre qu'il existe également des amateurs professionnels qui enseignent sans autre récompense que la satisfaction d'enseigner un sport qu'ils apprécient. Par conséquent, l'enseignement de la plongée sous-marine requiert le même degré d'expertise professionnelle, qu'il soit rémunéré ou non.

La meilleure façon de maîtriser un sujet est de l'enseigner, et un instructeur est quelqu'un qui enseigne, informe, éduque et dirige. Il doit donc être capable de transmettre des connaissances et d'enseigner des compétences à des groupes variés d'élèves. En appliquant cette définition à la plongée, nous pouvons commencer à comprendre ce qui fait un bon instructeur.

Il convient de souligner que les mauvaises habitudes non corrigées acquises lors de la formation initiale sont très difficiles à rectifier. De plus, la principale cause des accidents de plongée est une mauvaise formation. Une mauvaise formation est dispensée par un mauvais instructeur. Un mauvais instructeur se distingue par :



- MAUVAISE ATTITUDE
- MANQUE DE CONNAISSANCES
- COMPÉTENCES INSUFFISANTES
- MANQUE D'INTÉRÊT POUR LES CANDIDATS

Si vous voulez réussir en tant qu'instructeur, vous devez posséder les qualités suivantes :

- **Bonne apparence** : un instructeur doit donner l'exemple à sa classe qui peut par la suite l'imiter (avoir l'air professionnel).
- **Une excellente et solide connaissance de la matière que vous allez enseigner**: Votre connaissance de la théorie de la plongée doit être à la fois plus approfondie et plus large que celle dont vos élèves ont besoin, afin de transmettre avec succès les informations aux élèves. Vous devez être en mesure de répondre à toutes les demandes légitimes de vos élèves. Dans certains cas, vous serez le premier instructeur à leur enseigner, et vous devez être capable de répondre à leurs questions. L'instructeur doit donc être une source de connaissances et savoir où trouver des informations supplémentaires si nécessaire.
- Les instructeurs doivent s'assurer que **leurs connaissances et leurs enseignements sont à jour**
- **Soyez motivés**: Pour continuer à apprendre et chercher toujours à acquérir de nouvelles connaissances sur la plongée.

- **Avoir de bonnes compétences pratiques**, et des compétences personnelles de plongée de haute qualité. En tant qu'instructeur de plongée, vous devez avoir une maîtrise complète de toutes les compétences pratiques de base liées à la plongée sous-marine. Les normes que vous appliquez à vos propres performances dans des activités telles que l'assemblage, l'installation et l'entretien de votre équipement, le réglage des palmes, le contrôle de la flottabilité, etc. doivent être des gestes très professionnels.
- **Avoir de la motivation et de l'enthousiasme**: Pour pouvoir enseigner à vos élèves un sport que vous aimez et que vous souhaitez partager avec eux, transmettez à la classe votre propre plaisir et votre intérêt pour le sujet. Dans un sport exotique tel que la plongée sous-marine, l'enthousiasme est relativement facile à transmettre, il aidera les élèves à surmonter leurs craintes lorsqu'ils apprendront de nouvelles techniques et à maîtriser des concepts théoriques difficiles. Un bon instructeur fera tout son possible pour cultiver cet enthousiasme naturel résultant de la possibilité d'explorer un monde inconnu.
- **La patience** est une qualité essentielle que doit avoir un instructeur de plongée sous-marine. Enseigner les mêmes compétences de base en plongée jour après jour, résoudre les mêmes types de problèmes et traiter avec des élèves ayant des attitudes différentes, tout cela requiert de la patience et des encouragements persuasifs. Bien que les élèves soient différents, certains enseignements se comportent souvent de manière identique à chaque fois.
- **Par exemple**: L'enseignement du vidage des masques nécessite à peu près le même briefing et la même démonstration, en plus d'avoir suffisamment de temps pour que les élèves puissent le répéter plusieurs fois. En outre, certains élèves pourraient être terrifiés lorsqu'ils exécutent certaines compétences. Vous devez aborder ces situations avec beaucoup de patience, de calme et d'empathie. Ce sont ces élèves nerveux, qui au départ ne répondent pas à certaines exigences de performance, qui vous procureront vos moments les plus gratifiants en tant qu'instructeur, car vous les verrez développer et surmonter leurs craintes.



Un bon instructeur doit respecter les standards, surtout en matière de sécurité. Il est de son devoir, en tant qu'instructeur, de donner l'exemple à ses élèves; il est donc essentiel de maintenir un niveau élevé de compétence dans sa pratique, qui, dans la plupart des cas, sera copiée par les élèves.

- **Faites preuve de compréhension** à l'égard des différentes attitudes des élèves et soyez coopératif, flexible et polyvalent.
- **Égalité**: Un instructeur doit traiter tous ses élèves de manière équitable et ne faire preuve d'aucun favoritisme ou comportement d'intimidation envers qui que ce soit.
- **En classe, utilisez des mots simples** et décomposez les termes techniques en termes plus faciles.



- Parlez clairement, lentement et fort, cela permet à chacun de comprendre vos mots.
- Vous devez maintenir un contact visuel avec tous les élèves. Parlez directement à la classe, et non aux notes, au tableau, à l'écran ou à une partie spécifique de la classe.
- Essayez d'apporter un peu d'humour à la leçon. Cependant, si vous n'avez pas la capacité d'être drôle, n'essayez pas.
- Vous devez avoir une excellente ponctualité, c'est-à-dire commencer à l'heure et finir à l'heure.
- Montrez à vos élèves qu'ils sont appréciés et que vous vous souciez de leur réussite. C'est-à-dire suivre tout point soulevé en classe, et veiller à les informer la semaine suivante si nécessaire. Annoncez également votre disponibilité et votre volonté d'aider soit la classe, soit les élèves à tout moment pendant le cours.
- Vous devez connaître tout élève ayant des difficultés d'apprentissage telles que la dyslexie, et prendre les dispositions nécessaires pour que cette élève puisse participer au cours.
- Vous devez être capable d'adapter l'enseignement à chaque élève.
- Les différences culturelles doivent être acceptées et respectées, et si des difficultés linguistiques ou de communication surviennent, elles doivent être traitées avec sympathie et sensibilité pour garantir une formation sûre et efficace.
- Vous devez fournir à vos élèves un environnement d'apprentissage sûr pour vous assurer que les tâches qui leur sont demandées sont dans la limite de leurs capacités et qu'ils peuvent effectuer leur formation en toute sécurité.

► LORSQUE L'ON ÉMET DES CRITIQUES :

- Donnez votre avis en paroles, et non par des gestes ou des imitations.
- Soyez clair dans ce que vous dites, n'essayez pas de cacher les faits.
- Soyez objectif et décrivez ce qui devrait être fait pour résoudre le problème.
- Ne condamnez pas et n'accusez pas les élèves.
- Ne parlez pas des fautes de quelqu'un avec les autres.
- Évitez d'avoir des personnes présentes qui ne font pas partie du problème pendant que vous en discutez.
- Évitez de faire en sorte qu'un élève se sente en colère, triste, menacée ou effrayée.
- Ce à quoi vous vous opposez doit être modifiable, sinon la critique est inutile.
- Vous pouvez dire à n'importe qui de prendre plus de notes, mais de ne pas en retenir plus.
- Évitez de comparer une personne à d'autres ; cela ne fera que l'aggraver.
- Ne faites pas de critiques négatives, mais donnez surtout des encouragements positifs.
- Expliquez pourquoi vous les critiquez : est-ce votre avis personnel ou quelque chose de factuel.



- Enfin, un instructeur doit tenir un journal de toutes les instructions données. Le journal de bord de l'instructeur est un document qui indique que les élèves ont reçu les informations. La CMAS exige désormais que chaque élève signe pour confirmer que l'enseignement a été dispensé et qu'il en comprend parfaitement le contenu.

La liste ci-dessus peut sembler décourageante et difficile, mais comme vous souhaitez devenir instructeur ou que vous êtes déjà qualifié en tant qu'instructeur, vous possédez probablement déjà la plupart de ces qualités.

Il existe deux autres rôles d'instructeur qui sont également très importants :

- ▶ **ÉVALUATION DES ÉLÈVES** : La capacité de l'instructeur à évaluer les performances de ses élèves fait partie intégrante du processus d'enseignement progressif. (Nous aborderons ce point en détail au chapitre 5).
- ▶ **ÊTRE UN MODÈLE** : Un instructeur est à la fois un enseignant et un modèle dans toutes les pratiques de plongée et d'enseignement, les élèves imiteront normalement leurs instructeurs, donc :
 - Chaque instructeur doit s'assurer que son attitude est la bonne.
 - Ayez confiance en votre capacité à enseigner aux autres.
 - Maintenez-vous en bonne santé avec un certificat médical à jour.
 - Maintenez une pratique régulière pour toutes les compétences que vous pouvez être appelé à enseigner.
 - Toutes les compétences enseignées doivent être pratiquées avec simplicité, et tout enseignement doit être effectué avec assurance. Les élèves imiteront souvent leur instructeur, surtout si celui-ci est considéré avec un grand respect.
 - Si vous ne pouvez pas exécuter une compétence vous-même, vous ne serez pas en mesure de l'enseigner.

En conséquence, nous pouvons fixer les normes et les exigences dont la CMAS a besoin pour ses instructeurs :

▶ CMAS M1 (VOIR STANDARDS)

Le programme de formation vise à familiariser le plongeur CMAS trois étoiles « guide de palanquée » aux concepts de base, aux principes pédagogiques et aux techniques d'enseignement de la plongée, lui permettant d'enseigner certains programmes de formation du plongeur CMAS avec compétence et en toute sécurité.

▶ CMAS M2 (VOIR STANDARDS)

Le programme de formation a pour objectif d'actualiser les connaissances des instructeurs CMAS une étoile expérimentés en ce qui concerne les concepts de base, les principes et les techniques pédagogiques pour le perfectionnement et la formation des plongeurs et de les familiariser avec les techniques d'instruction nécessaire à la formation de plongeurs de niveau confirmés dans le cadre des programmes de formations CMAS d'une manière sûre et compétente.



► CMAS M3 (VOIR STANDARDS)

Le programme de formation a pour objectif de faire acquérir aux instructeurs deux étoiles CMAS expérimentés les concepts de base, les principes et les techniques pédagogiques d'enseignement utilisés dans la formation des instructeurs de plongée, ce qui leur permettra de dispenser des formations d'instructeurs une et deux étoiles CMAS en toute sécurité d'une manière sûre et compétente.

Tout cela doit être basé sur une grande expérience acquise dans de nombreuses activités, conditions et situations de plongée différentes sur une période appropriée.

Tout cela vous donnera la confiance nécessaire pour gagner le respect de vos élèves, ce qui est essentiel pour un apprentissage efficace.



SI VOUS PENSEZ ÊTRE L'INSTRUCTEUR PARFAIT, IL EST TEMPS D'ARRÊTER. UN BON INSTRUCTEUR NE CESSE DE VOULOIR S'AMÉLIORER, APPRENDRE ET PROGRESSER.

RÉSUMÉ DES POINTS CLÉS

⇒ **COMPRENDRE COMMENT LES ÉLÈVES APPRENNENT.**

- ✓ LA RÉCEPTION DE L'INFORMATION
- ✓ CONSERVATION DES INFORMATIONS
- ✓ LA MOTIVATION
- ✓ CAPACITÉ D'ATTENTION
- ✓ L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF

⇒ **COMPRENDRE CE QUI EMPÊCHE LES ÉLÈVES D'APPRENDRE**

- ✓ L'APPRÉHENSION
- ✓ LA PRESSION DES PAIRES OU DU GROUPE
- ✓ LE STRESS
- ✓ LE FROID
- ✓ APTITUDE PHYSIQUE
- ✓ MATÉRIEL DÉFECTUEUX OU MAL RÉGLÉ

⇒ **LES QUALITÉS D'UN MAUVAIS INSTRUCTEUR**

- ✓ MAUVAISE ATTITUDE
- ✓ MANQUE DE CONNAISSANCES
- ✓ COMPÉTENCES INSUFFISANTES
- ✓ MANQUE D'INTÉRÊT POUR LES CANDIDATS

⇒ **STANDARD CMAS M1/M2/M3**



NOTE:

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the 'NOTE:' header and extending across the width of the page.



CHAPITRE 2

L'ENSEIGNEMENT DE LA THÉORIE DE LA PLONGÉE



1. LE PROGRAMME DE FORMATION DES INSTRUCTEURS (P.F.I)

La méthodologie des cours de formation d'instructeurs est une combinaison de leçons traditionnelles, où l'instructeur formateur donne aux futurs moniteurs de nouvelles connaissances, et d'apprentissage par la pratique. Les leçons traditionnelles doivent être menées de manière ouverte et amicale, ouvertes aux questions des élèves, et prêtent à ouvrir des discussions sur tout sujet ou question liée à la plongée sous-marine.

Ce programme de formation se divise en :

- ▶ LEÇONS THÉORIQUES
- ▶ LEÇONS PRATIQUES

Dans le cadre du PFI, il existe trois types d'activités différentes :

- ▶ CONFÉRENCES EN CLASSE
- ▶ LES SESSIONS DE FORMATION PRATIQUE
- ▶ TESTS ÉCRITS EN CLASSE

Ce chapitre traite des différents aspects de l'enseignement en classe et de la préparation réussie d'une leçon théorique.

2. PRINCIPES DE LA FORMATION DES INSTRUCTEURS

La théorie de la plongée fait partie de toutes les activités de plongée. Dans de nombreux cas, **les théories sont liées à des compétences pratiques**. Par exemple, la compréhension des principes de la pression et des gaz permet aux plongeurs de mieux appréhender ce qui affecte leur corps sous l'eau, ce qui augmente leur conscience lors de la planification et de l'exécution d'une plongée et leur capacité à éviter et à résoudre les problèmes sous l'eau.

En tant qu'instructeur, il est essentiel de pouvoir enseigner efficacement la théorie de la plongée et il faut s'assurer que tous les plongeurs suivent des cours théoriques.

Dans le cadre du programme de la formation d'instructeur (P.F.I), les sessions de formation peuvent se dérouler dans une salle de classe, en piscine ou en eau libre, où les élèves se relaient dans des jeux de rôle, s'enseignant mutuellement leurs connaissances et compétences en matière de plongée.

Dans ce chapitre, nous aborderons les exigences relatives aux sessions de formation en salle de classe, puis dans le chapitre suivant, nous parlerons des sessions de formation en piscine, milieu protégé et en eau libre.

3. COURS DE FORMATION EN CLASSE

La formation en salle de classe peut être une leçon complète (45-60 minutes) ou une partie de leçon d'au moins 15 minutes (Micro-teaching). Dans ces leçons de formation, chaque élève est autorisé à enseigner un sujet spécifique (ou une partie de celui-ci) concernant les connaissances en matière de plongée. Chaque élève disposant de 20 minutes pour enseigner son sujet. Le candidat ne doit pas être interrompu par des questions qui risquent de le faire déborder sur le temps et/ou le faire sortir de son sujet.



Après chaque leçon de formation, l'instructeur formateur se place à côté de l'élève qui joue le rôle de l'enseignant devant le groupe.

Tout d'abord, le formateur demande à l'élève s'il y a rencontrés des problèmes pendant la leçon. Ensuite, les autres élèves sont invités à donner leurs suggestions sur les commentaires concernant l'enseignement, cela sans être sarcastiques ou grossiers.

Seules les suggestions constructives d'amélioration sont autorisées. En revanche, l'élève qui joue le rôle de l'enseignant n'est pas autorisé à faire des commentaires, mais seulement à écouter ceux de ses collègues. Toute tentative de se défendre ou de répondre à ses collègues doit être immédiatement interrompue.

4. LES CRITÈRES ESSENTIELS POUR UN ENSEIGNEMENT THÉORIQUE EFFICACE

Pour donner une leçon de théorie efficace, il faut respecter 4 critères essentiels qui peuvent être résumés comme suit:

- **PROGRESSIVE** : Les informations doivent être présentées de façon **logique** et suivie avec **une progression pédagogique** afin de déterminer l'ordre dans lequel le moniteur va enseigner les différentes compétences et capacités à ses élèves.
- **PRÉCIS** : Les informations présentées doivent être **exactes et à jour**.
- **VISUEL** : L'enseignement doit être soutenu par **des aides audiovisuelles appropriées**.
- **EFFICACE** : La présentation doit être efficace. Elle doit contenir toutes les informations «**indispensables**» concernant la matière et le niveau de l'élève.

Il y a également quatre phases distinctes et importantes qui mènent à une leçon de théorie réussie.



4.1 PLANIFIER LA LEÇON

Lors de la planification d'une leçon théorique, nous devons nous poser une série de questions. Ce programme de formation se divise en :

► POUR QUI PRÉPARONS-NOUS LA LEÇON ? (ÉLÈVES)

- Sont-ils des adultes ou des jeunes ?
- Sont-ils un groupe témoin de la population ?
- Quel est leur niveau de scolarité ?
- Sont-ils des élèves novices ou des plongeurs expérimentés ?
- Certains d'entre eux ont-ils des besoins particuliers ?
- Combien d'élèves allez-vous enseigner ?

► QU'ALLEZ-VOUS ENSEIGNER ? (SUJET)

- Quelles sont les informations « indispensables » à connaître sur le sujet ?
- Est-ce la première fois que les élèves découvrent le sujet de la leçon ?
- Que savent déjà les élèves et que doivent-ils appliquer à leur plongée ?
- Que doivent savoir les élèves avant la prochaine leçon ?

► POURQUOI FAITES-VOUS LA LEÇON ? (JUSTIFICATION ET OBJECTIFS)

Si vous ne savez pas pourquoi la leçon doit être donnée, vous ne pourrez pas dire à vos élèves pourquoi ils doivent l'apprendre !

Connaître clairement le « pourquoi » fera partie de votre introduction à la session. Par exemple, les plongeurs ont besoin d'un masque pour les aider à voir sous l'eau et à vous ouvrir les yeux. Cependant, vous pouvez également enseigner à vos élèves l'importance d'une spécification correcte du masque de plongée afin qu'ils puissent en acheter un et qu'ils sachent ce qu'il faut rechercher et ce qu'il faut éviter.



Les réponses aux questions (qui) et (quoi) vous donneront un point de départ pour le sujet et définiront la portée de votre leçon.

Les réponses aux questions (qui) (quoi) et (pourquoi) vous aideront à déterminer les objectifs de la leçon

► QUAND ENSEIGNEZ-VOUS LA LEÇON ? (TIMING)

- À quel moment de la journée allez-vous enseigner ?

La réponse à la question (quand) vous donne une indication sur les réponses possibles de vos élèves :

- Si la leçon a lieu à la première heure du matin, les élèves peuvent être assez peu réactifs, vous devrez donc travailler dur pour les impliquer et les motiver.
- Si la leçon a lieu juste après un repas, certains peuvent avoir tendance à s'endormir. Il faudra donc veiller à une bonne ventilation et à une participation importante de la classe à votre leçon pour les garder éveillés.
- Les cours du soir ont généralement lieu après que les élèves ont déjà terminé leur journée de travail, mais il arrive qu'ils soient fatigués et stressés. Votre session devra donc être animée afin que les élèves puissent oublier les pressions de la journée et apprendre quelque chose de nouveau et d'amusant.



► OÙ DONNEZ-VOUS LA LEÇON ? (LIEU)

- Combien de temps vous faudra-t-il pour vous y rendre et pour transformer l'endroit en une salle de classe efficace ?
- Quels sont les mobiliers déjà présents ?
- Quels sont les supports visuels disponibles ? ou de quoi avez-vous besoin pour votre leçon ?

Prévoyez un temps de préparation pour mettre en place votre présentation avant l'arrivée des élèves.

La réponse à la question (où) vous aide à planifier le temps qu'il vous faudra pour arriver avant la leçon afin de préparer la classe.



► COMMENT ALLEZ-VOUS ENSEIGNER LA LEÇON ? (MÉTHODOLOGIE)

- Quel style de présentation allez-vous utiliser ?
- Quels supports visuels utiliserez-vous ?
- Quelle disposition utiliserez-vous en classe ?

La réponse à la question (comment) dépend des réponses aux questions (qui), (quoi) et (où).



4.2 PRÉPARATION ET STRUCTURATION DE LA LEÇON

Quel que soit le temps que vous avez consacré à la leçon, la partie principale de la présentation devrait prendre environ 80% du temps, laissant 20% pour l'introduction et le résumé.

- Introduction 10%
- Partie principale 80%
- Résumé 10%

➔ INTRODUCTION ET TITRES (10 %) :

- Dites aux élèves ce que vous allez leur dire et pourquoi ce cours
- Contenu, objectifs et justification
- Connaissances acquises attendues après à la fin du cours

➔ PARTIE PRINCIPALE 80 % :

- Il s'agit essentiellement des détails de chacun des titres mentionnés dans l'introduction
- Cela devrait inclure les activités des élèves (Objectifs à atteindre)

➔ RÉSUMÉ (10%)

- Rappelez à vos élèves les principaux points abordés pendant la leçon
- Rappelez les titres, renforcez le cours et répétez les parties importantes.
- Le résumé est également l'occasion de dire à vos élèves ce qui va se passer ensuite, quelle est la prochaine étape de la progression.
- Rappelez-leur quand aura lieu la prochaine leçon.

4.3 EXEMPLE DE LA STRUCTURE D'UNE LEÇON SUR LES SIGNES DE PLONGÉE

➔ INTRODUCTION (10%):

Votre introduction doit « **préparer le terrain** » pour vos élèves.

Présentez-vous et expliquez pourquoi vous donnez la leçon.

Dites aux élèves ce qu'ils vont apprendre et pourquoi ils doivent l'apprendre.

Nous ne pouvons pas parler sous l'eau, donc tous les plongeurs ont besoin d'un système de signes pour communiquer entre eux. Par conséquent, tous les plongeurs du groupe doivent connaître le code CMAS des signes de plongée. Les plongeurs du monde entier utilisent ces signaux, il s'agit donc d'un langage universel. Tous les signaux doivent être clairs, non ambigus et exiger une réponse.

➔ LA PARTIE PRINCIPALE (80%):

Gardez les objectifs de la leçon à l'esprit lorsque vous en construisez le contenu.

L'élaboration de votre leçon est le corps principal de votre présentation.

La leçon doit être structurée (vous devez savoir comment faire passer les élèves du connu à l'inconnu).

- Le sujet : Les signes de plongée
- Sous-thème : points importants sur les signes
- Sous-thème : signes en plongée (sous l'eau)
- Sous-thème : signes de surface
- Révision \ vérification : pratiquer certains signes ensemble





EXEMPLE D'UN COURS THÉORIQUE



- **SUJET** : Aujourd'hui, nous allons parler comment identifier quelques espèces marines et leur habitat.
- **INTRODUCTION**: Attirer l'attention sur soi / Soyez professionnel et amical
- **DURÉE DU COURS**: Heure: 30' Minutes
- **ATTIRER L'ATTENTION DE LA CLASSE** : « Avez-vous déjà vu la vie marine dans un magazine de plongée et vous êtes-vous demandé ce que c'est et comment les élèves trouvent cette vie aquatique ? Aujourd'hui, nous allons aborder ces deux sujets».
- **OBJECTIF** : « À la fin de ce cours, vous serez donc en mesure d'identifier deux espèces différentes de créatures marines, les vertébrés et les invertébrés, et de savoir dans quelles zones on les trouve, pélagiques ou benthiques».
- **JUSTIFICATION** : « En connaissant les deux catégories de base de la vie marine, les vertébrés et les invertébrés, ainsi que les zones dans lesquelles ils se trouvent, pélagique et benthique, il vous sera plus facile de les identifier après une plongée. Une fois que vous aurez acquis des connaissances de base, votre compréhension de la vie marine augmentera rapidement».
- **L'IMPORTANCE DU COURS** : « Lorsque vous essayez de localiser ou d'identifier la faune et la flore marines, il est important de savoir où elles se trouvent et ce qu'elles sont».
- **PLAN DU COURS** : « Veuillez me suivre en utilisant le livre d'identification de la vie marine et les ardoises pendant que je parcours le diaporama. Vous pouvez m'interrompre à tout moment pendant la présentation si vous avez une question».
- **POINTS CLÉS** : Vertébrés, invertébrés, pélagiques, benthiques.
- **RENFORCEMENT DU COURS**: Pourquoi ce cours est-il important dans la plongée.
- **TESTER LES OBJECTIFS**: Posez des questions ouvertes sur les points clés déjà vus.
- **INTERACTION AVEC LES ÉLÈVES**: Solliciter les élèves par des questions simples pour les valoriser et pour qu'ils puissent répondre.
- **ANNONCE DU PROCHAIN COURS** : Annoncer toujours le prochain cours qui va suivre.



Ne dépassez jamais le temps imparti au cours que vous avez programmé et surtout vous ne devriez jamais sur d'autres sujets.

Soyez professionnel et amical





PRÉSENTATION D'UN COURS THÉORIQUE



➔ SUJET :

➔ INTRODUCTION:

➔ DURÉE DU COURS: HEURES:MINUTES

➔ ATTIRER L'ATTENTION DE LA CLASSE :

➔ OBJECTIF :

➔ L'IMPORTANCE DU COURS / JUSTIFICATION :

➔ PLAN DU COURS/ POINTS CLÉS :

Partie développement

| Plan du cours | Titre du cours | Points clés |
|---------------|--|-------------|
| 1- | Partie développement (explication et schéma) | 1- |
| 2- | | 2- |
| 3- | | 3- |
| 4- | | 4- |
| 5- | | 5- |
| 6- | | 6- |
| 7- | | 7- |

Résumé

➔ REVOIR LES POINTS CLÉS :

➔ RENFORCEMENT DU COURS:

➔ TEST DES OBJECTIFS (FEEDBACK-CONTACT DU REGARD):

➔ TEST DES CONNAISSANCES (ÊTRE SUR A 100% DE LA COMPRÉHENSION):

➔ ANNONCE DU PROCHAIN COURS :

SOYEZ AMICAL ET PROFESSIONNEL



5. MISE EN PRATIQUE DES LEÇONS THÉORIQUES

Après la planification effectuée jusqu'à présent, et après avoir «préparé le cours, les supports visuels et les notes», vous devez vous entraîner à donner le cours. En tant qu'instructeur, vous devez être capable de donner la leçon de la meilleure façon possible. Pratiquer signifie tirer le meilleur parti de toute votre préparation :

5.1 AVANT LE COURS:

- Planifiez soigneusement le cours
- Lire le texte
- Soyez en place avant les autres
- Planifiez comme si tout pouvait mal tourner

5.2 PENDANT LE COURS:

- Ne vous mettez pas en travers du tableau ou de l'écran.
- Laissez les élèves voir les images ou les objets pendant un moment avant de commencer à parler.
- Restez calme, parlez lentement et avec assurance et essayez d'écouter ce que vous dites.
- Ne faites pas preuve de favoritisme
- Ne persécutez pas une personne qui a du mal à comprendre un point ; les élèves n'apprennent pas tous de la même manière.
- Si une nouvelle information peut être reliée à des connaissances antérieures, elle est plus facilement apprise.
- Concentrez-vous sur les choses que les élèves font correctement et laissez-les développer ce qu'ils ont mal fait. Si les élèves sont en mesure de savoir ce qu'ils ont fait de mal, les réponses seront plus facilement trouvées.
- Évitez d'essayer de corriger toutes les fautes en même temps..
- Ne donnez que des informations correctes, n'essayez pas de bluffer, si vous ne pouvez pas répondre à une question, proposez d'obtenir la réponse après le cours, ou la prochaine fois.
- Faites des pauses : Ne parlez pas de manière continue pendant plus de 7 minutes, les élèves perdront leur capacité de concentration, des pauses nombreuses et courtes maintiennent les élèves en éveil. Les pauses ne signifient pas nécessairement que vous allez prendre un café, elles peuvent consister en un changement de méthode d'enseignement ou en un travail que les élèves peuvent discuter ou résoudre par eux-mêmes. Les exercices de relaxation peuvent également être utilisés comme des pauses.

5.3 APRÈS LE COURS:

- Prendre des notes sur les questions posées pendant la leçon
- Écoutez les commentaires des élèves
- Rangez les salles et organisez vos documents pour être prêts pour la prochaine fois.



5.4 DURÉE DE LA LEÇON

- Il est important de définir le timing et la durée du cours. Vous devez prévoir de faire rentrer votre cours dans le temps imparti, sinon vous risquez d'affecter d'autres séances ou l'ensemble de l'emploi du temps lors d'une série de séances en classe.
- Une fois que vous avez mis en place la structure de la leçon, vous pouvez la parcourir et réfléchir à la durée de l'enseignement de chacun de vos points.
- N'oubliez pas de prévoir du temps pour la participation des élèves et notez le timing de chaque partie.
- C'est une bonne idée de placer une montre dans un endroit visible pour vous rappeler le timing de l'exposé.
- Une fois la structure de la leçon et le timing déterminés, vous aurez une idée des supports visuels que vous pourrez utiliser. .

6. PRÉSENTATION DE LA LEÇON THÉORIQUE

La présentation est la partie émergée de l'iceberg et le résultat de tout votre travail. Se tenir devant un groupe d'élèves et faire une présentation peut être assez effrayant, surtout si vous n'avez pas l'habitude de le faire. Cependant, si vous avez planifié, préparé et pratiqué, vous serez en mesure de faire une bonne présentation qui motivera les auditeurs. En outre, vous pouvez faire certaines choses pour que votre présentation se déroule sans problème:

6.1 PRÉPARER VOTRE CLASSE:

- Il existe plusieurs endroits pour donner des cours théoriques de plongée, allant d'une salle de classe à un navire de plongée (expédition plongée), mais le lieu d'enseignement le plus probable que vous utiliserez pour la première leçon théorique sera une salle. Il ne s'agit peut-être pas d'une salle de classe spécialement conçue à cet effet, mais elle doit présenter des similitudes avec la réalité.
- L'instructeur doit savoir où les cours seront donnés et quelles seront les facilités disponibles. Si le cours a lieu dans un endroit qui ne vous est pas familier, vous devez essayer de faire une reconnaissance à l'avance au cas où il y aurait des difficultés et vous assurer que toutes les conditions nécessaires soient réunies, c'est-à-dire des prises de courant, une lumière suffisante, suffisamment de sièges, etc.
- Arrivez toujours dans la salle de classe bien avant le début des cours. Il est important d'arriver à l'avance pour s'assurer d'avoir suffisamment de temps d'installer la salle ainsi que votre présentation, et pour confirmer que toutes les installations nécessaires fonctionneront comme prévu.
- Si vous disposez d'un tableau blanc effaçable, d'un tableau à feuilles ou même d'un tableau interactif, vérifiez la disponibilité des accessoires d'écriture et du nettoyant pour tableau blanc. Le tableau doit être nettoyé pour enlever toute information qui aurait pu être laissée par un présentateur précédent.
- Si vous utilisez un vidéoprojecteur, assurez-vous qu'il fonctionne correctement.
- Retirez ou couvrez toute distraction telle que des images, des affiches et des équipements qui empêcheraient les élèves de se concentrer.
- Veillez à ne pas placer de barrière physique entre vous et vos élèves, car cela peut également entraîner la formation d'une barrière psychologique.



6.2 PRÉPARATION DE LA SALLE DE COURS:

- L'environnement idéal pour un instructeur enseignant à un groupe d'élèves est une salle bien éclairée, lumineuse, bien ventilée et bien insonorisée (pour éviter que d'autres activités dans le bâtiment ou à l'extérieur ne distraient les élèves).
- Il doit y avoir un espace suffisant pour des chaises et des bureaux confortables, ou des chaises avec des tables à bras, où les élèves peuvent s'asseoir et prendre des notes.
- Il doit y avoir une zone à l'avant où vous pouvez être vu par tous les élèves, où du matériel visuel peut être affiché et un espace où des notes ou des diagrammes importants peuvent être écrits (par exemple un tableau blanc).
- Vous devez éviter autant que possible de donner des cours en plein air. Cependant, seules les classes avec un petit nombre d'élèves doivent être menées en plein air. N'oubliez pas qu'un lieu intérieur vous permettra toujours de mieux contrôler une leçon.
- Une température ambiante confortable est indispensable. Le fait d'avoir trop froid ou trop chaud affectera la concentration des élèves.
- Il doit y avoir un accès facile à des toilettes à proximité de la salle de classe.

6.3 SOYEZ CONFiant:

- N'oubliez pas que vous en savez plus sur le sujet que vos élèves, mais n'oubliez pas que vous avez déjà dû apprendre la leçon que vous donnez. En vous mettant à la place de vos élèves et en sympathisant avec eux, vous les aiderez à comprendre que vous n'êtes pas seulement là pour leur enseigner et les aider, mais aussi pour leur montrer ce que vous savez et ce que vous aimez faire de la plongée.
- Essayez de vous détendre et d'être aussi naturel que possible, quelques respirations profondes avant de commencer votre présentation vous aideront.
- Une salle de classe moderne et bien équipée peut améliorer la confiance des instructeurs.

6.4 ÊTRE PRÉSENTABLES:

- Restez simple. Ce que vous portez est important, car tout ce qui peut affecter la concentration des élèves. Un t-shirt avec un grand dessin ou beaucoup de mots peut être une distraction majeure et détourner l'attention des élèves de la leçon. Un t-shirt mal entretenu ou sale peut également avoir un effet négatif. Il n'est pas nécessaire de s'habiller de façon formelle pour avoir l'air propre et soigné. Cependant, des vêtements mal entretenus ou sales sont non seulement une distraction, mais ne montrent pas non plus beaucoup de respect pour vos élèves.

6.5 MINIMISER LES PETITES MANIES ET LES MAUVAISES HABITUDES :

- Nous avons tous des manies, et nous les faisons apparaître en classe lorsque nous enseignons. Cela ne pose aucun problème, mais méfiez-vous des mauvaises habitudes, qui pourraient devenir une distraction pour vos élèves, car ils pourraient se concentrer sur cela plutôt que sur la leçon.



7. LE MODE DE COMMUNICATION

► L'UTILISATION DE VOTRE VOIX (LES MOTS PRONONCÉS)

Cela inclut l'utilisation du niveau, du ton et de la hauteur de la voix dans différentes variations. Nous devons faire la différence entre la langue parlée employée pour enseigner une classe et la langue technique utilisée pour des termes et expressions spécifiques. Pour donner une leçon, vous devez choisir une langue qui soit comprise par tous les membres de l'auditoire et que vous maîtrisez vous-même. Vous devez parler fort et clairement, afin que les élèves aient le sentiment que le message que vous apportez est important.

Si vous êtes habituellement un orateur rapide, essayez de parler plus lentement. La pratique est très utile à cet égard. Ne commencez pas votre cours avant d'être complètement prêt. Prenez une bonne respiration et commencez.

C'est une bonne idée de faire des variations dans votre voix pendant le cours, c'est-à-dire d'éviter d'être monotone.

Cela permet d'attirer l'attention des élèves qui pourraient se désintéresser. Cela vous permet également de souligner les détails importants de la leçon. Cela rend donc le cours plus intéressant à écouter.

► LANGAGE CORPOREL:

Un autre langage, encore plus important que le langage parlé, est le langage corporel.

Contact visuel : lorsque vous organisez une séance de cours, assurez-vous que vous pourrez avoir un bon contact visuel avec tous les élèves de la classe.

- Gardez un contact visuel avec tous les élèves
- Parlez à toute la classe
- Donnez aux élèves le sentiment que vous leur parlez directement
- Faites preuve de confiance en regardant les élèves dans les yeux
- Faites sentir aux élèves que votre message est destiné à chacun d'entre eux.
- Garder un contact visuel avec vos élèves signifie que chaque élève se sentira personnellement impliqué dans votre présentation, ce qui permet de maintenir sa concentration et son intérêt.
- Si vous voyez quelqu'un qui a l'air perplexe, vous pouvez vous arrêter et poser une question ou récapituler un point particulier pour vous assurer qu'il a bien compris avant de passer au point suivant.
- Si les élèves s'agitent ou commencent à s'assoupir, cela signifie que vous avez perdu leur concentration. Cela pourrait signifier que vous vous concentriez sur un ou deux d'entre eux seulement et que vous ignorez les autres qui vont rapidement se désintéresser ou se sentir ignorés.
- En bougeant vos yeux dans la classe, en voyant tous les élèves et en vous déplaçant dans une pièce, vous vous rendez compte que cette pièce vous appartient.
- Ne restez pas assis derrière le bureau tout le temps et ne bloquez pas vos aides visuelles. Cela donne une distance inutile aux élèves et vous donne l'impression de ne pas être en sécurité.
- Impliquez les élèves dans votre présentation et utilisez-les dans votre enseignement, mais ne forcez personne à participer.



► L'ÉCRITURE

L'utilisation de l'écriture pour la communication peut se faire sous deux formes différentes :

- Écrire au tableau dans le cadre de votre cours
- Rédaction sur papier pour les photocopies des élèves

Le premier type ne pose généralement pas de problème, car vous êtes là pour vous assurer que les élèves reçoivent votre message comme vous le souhaitez, et pour leur expliquer tout point qui pourrait ne pas être clair.

Dans le deuxième type, vous devez être très prudent, car le document peut être relu longtemps après la leçon, ou par quelqu'un qui n'était pas présent à la conférence. Vous n'obtiendrez donc pas de retour d'information et vous ne saurez pas si la communication a été réussie. Les photocopies fournissent le texte de la leçon pour que l'élève ait quelque chose à emporter chez lui. Il est donc préférable d'utiliser les documents et le matériel déjà fournis par la CMAS ou par votre organisation de plongée.

8. LES TECHNIQUES DE QUESTIONNEMENT

Les instructeurs utilisent des questions pendant et à la fin des sessions théoriques pour vérifier la réussite du transfert de connaissances. Vous devez savoir si vos élèves ont compris ce qui a été enseigné avant qu'ils ne passent à la leçon suivante. Si vous utilisez des questions, vous devez les prévoir dans le cadre de votre présentation. Les types de questions utilisées peuvent être :

- ➔ **QUESTIONS OUVERTES**, qui génèrent des discussions actives et de bonnes réponses. Une question ouverte peut avoir de nombreuses réponses. Elle commence généralement par Quoi, Quand, Où, Comment et Pourquoi.
 - Par exemple: Quelles sont les conditions météorologiques favorables à la plongée ?
 - Essayez d'utiliser ce type de questions dans vos cours, cela vous aidera à impliquer vos élèves et à suivre leurs progrès pendant et à la fin du cours. Par conséquent, lorsque vous posez des questions, utilisez une question ouverte adressée à tous les élèves afin que chacun d'entre eux commence à réfléchir à la réponse.
 - D'autre part, ne mettez jamais un élève dans l'embarras ou ne vous en prenez pas à une personne pour répondre à une question. Il se peut qu'il ait immédiatement peur de se tromper ou qu'il ne veuille pas avoir l'air stupide. Par ailleurs, les autres élèves essaieront d'éviter le contact visuel avec vous pour ne pas se retrouver dans la même situation.
- ➔ **QUESTION FERMÉE** n'ont qu'une seule réponse, donc il limite la réponse à un seul mot ou à une réponse **OUI/NON**. Les questions fermées commencent généralement par (peut, est, fera, aura, a, fait par exemple).
 - Par exemple: « la pression peut-elle affecter les tympans » ou des questions sans signification telles que « voyez-vous ce que je veux dire ? vous avez compris ? » Ces questions appellent généralement une réponse de la tête ou un «oui» des élèves, ce qui est totalement dénué d'intérêt.



9. PLANIFICATION ET PRÉPARATION DES AIDES AUDIOVISUELLES

On estime que nous sommes en mesure de retenir environ 50 % des informations que nous voyons et entendons et 70 % de ce que nous discutons, tandis que nous retenons 20 % de ce que nous entendons seulement. Donc, si une leçon comprend des aides audiovisuelles et des discussions, les élèves seront en mesure de se souvenir de la plupart des informations qu'ils reçoivent.

D'autre part, des études montrent que le niveau d'information que nous retenons (conservons) diminue avec le temps. Ainsi, après trois heures, nous retenons 70 % des informations verbales que nous avons reçues et 85 % des informations audiovisuelles ; alors qu'après trois jours, nous ne retenons que 10 % des informations verbales tandis que nous nous souvenons de 65 % des informations reçues par des moyens audiovisuels.

- Les aides visuelles sont utilisées pour augmenter l'impact des mots et pour rendre l'information plus facile à mémoriser.
- L'utilisation d'aides visuelles dans les cours de plongée est essentielle pour maintenir l'engagement des élèves et les aider à retenir l'information.
- Les aides visuelles peuvent être un outil très puissant pour renforcer l'impact de vos présentations. La parole seule atteint rarement le résultat souhaité.
- La meilleure façon de s'assurer que votre message soit compris est d'utiliser la parole avec un bon support visuel. En utilisant des aides audiovisuelles dans votre cours, vous assurez une meilleure transmission de votre message à vos élèves.
- L'objectif de l'utilisation d'aides audiovisuelles est de mieux faire passer le message, et cela améliore considérablement la compréhension et la mémorisation de la leçon.

Le paragraphe suivant traite des différents types d'aides visuelles qui peuvent être utilisées dans vos cours de théorie en fonction des installations fournies et du type de cours à donner (intérieur/extérieur, pratique/théorie).

► QUAND UTILISER DES AIDES AUDIOVISUELLES ?:

Des mots et des images peuvent être utilisés tout au long de votre présentation, de l'introduction à la conclusion. Pensez à utiliser des aides visuelles aux moments suivants :

- Introduire le sujet de votre conférence
- Afficher le titre de la présentation
- Définissez des termes techniques spécifiques
- Indiquez la structure de votre présentation en énumérant vos points principaux.
- Affichez une image qui résume votre thème
- Développez vos points principaux
- Soulignez les nouveaux points par une image ou une phrase appropriée.
- Indiquez la progression en reliant les points entre eux
- Clôturez votre présentation
- Résumez vos points clés
- Présentez les conclusions en une courte phrase ou image (par exemple, ne bloquez jamais votre respiration à la remontée).

10. LA DISTRACTION EN CLASSE

Pour pouvoir faire une bonne présentation, veiller à éviter toute distraction en classe, car les élèves peuvent être distraits de nombreuses façons différentes :

► DISTRACTIONS VISUELLES

Les distractions les plus puissantes sont visuelles. Tout ce qui est exposé, comme les tableaux muraux ou les affiches placées derrière vous ou dans le champ de vision normal des élèves, doit être enlevé ou recouvert.

- Lorsque vous utilisez vos propres aides visuelles, gardez-les hors de vue jusqu'à ce qu'elles soient nécessaires. Les objets encombrants, tels que les équipements trop grands pour être placés entièrement hors de vue, doivent être couverts.
- Si la leçon se déroule à l'extérieur (par exemple sur la plage), assurez-vous qu'elle est à l'abri des distractions et des perturbations visuelles (par exemple, les estivants).
- L'une des principales distractions visuelles c'est l'instructeur. Veillez à ce que vos manières ou votre apparence ne deviennent pas le centre d'attention des élèves.

► LE BRUIT

- Les élèves qui parlent pendant une présentation sont (peuvent être) distrayants et irritants pour les autres. C'est pourquoi il faut leur demander poliment de s'arrêter jusqu'à la fin de la leçon.
- Le bruit extérieur, est généralement plus difficile à contrôler. Cependant, fermer les fenêtres et les portes ouvertes aide à réduire le niveau de bruit.
- S'il y a un bruit inattendu pendant votre présentation; plutôt que d'essayer de crier au-dessus de ce bruit, il est préférable d'arrêter de parler jusqu'à ce que le bruit se soit atténué ou ait disparu.

► L'ENVIRONNEMENT DE LA CLASSE

- Veillez à ce que l'environnement de la classe convienne pour toute la durée de la leçon.
- La température, l'éclairage et la superficie de la salle doivent être adéquats.

11. TYPES D'AIDE AUDIOVISUELLE ?

Il existe de nombreux types d'aides audiovisuelles que les instructeurs peuvent utiliser. Votre choix peut être déterminé par le lieu de la classe et le sujet que vous abordez.

► LA DÉMONSTRATION PAR OBJETS (MATÉRIEL):

L'utilisation de matériel (équipement de plongée, cordes, caméras, etc.) permet de faire le lien entre la théorie et la pratique, mais il y a certaines choses à prendre en compte :

➤ Nombre d'élèves du groupes:

- Convient à un groupe de 10 élèves maximum (voir ratio standard).

➤ Avantages:

- Les objets réels (matériels) montrent aux élèves la taille, le poids, la matière et la sensation d'un objet.
- Avec un équipement de plongée, vos élèves seront intéressés par la manipulation de celui-ci.
- Vous pouvez commencer à enseigner des compétences pratiques dans une salle de classe.

➤ Inconvénients:

- Elle peut devenir une cause majeure de distraction.
- Il existe un grand potentiel de perte de contrôle sur la classe.

➤ Conseils aux instructeurs:

- Utilisez la démonstration d'objet réel en association avec un schéma ou un modèle.
- Pour les petits objets, tels que les masques et les palmes, vous pouvez permettre à vos élèves de manipuler l'objet et de le faire circuler.
- Pour les objets un peu plus grands, trop difficiles à faire passer, vous pouvez les montrer et discuter de leurs différentes caractéristiques.
- Dans tous les cas, évitez de passer à la partie suivante de votre présentation avant que tous les élèves n'aient eu la possibilité de voir ou de sentir ce qui était montré.

► LA DÉMONSTRATION PAR MODÈLES:

Dans certains cours, par exemple pour expliquer la R.C.P, les maquettes grandeur nature (mannequins) sont le meilleur moyen de démontrer et de pratiquer en toute sécurité les méthodes et les techniques.

Dans d'autres classes, par exemple pour expliquer la relation entre la pression et le volume, un ballon peut être utilisé efficacement pour démontrer l'effet de la pression sur les poumons.

Cependant, certains points sont à considérer lors de l'utilisation de maquettes (exemples) sont:

➤ Nombre d'élèves du groupes:

- Le nombre d'élèves doit être pris en compte lors du choix du modèle qui sera utilisé afin que chacun puisse le voir et/ou s'exercer.

➤ Avantages:

- Un simple exemple peut être très efficace pour relier les informations relatives à la plongée aux activités quotidiennes. Par exemple, l'ouverture d'une la bouteille de soda peut être utilisée pour démontrer comment le gaz se libère d'un liquide lorsque la pression est réduite. (Elle peut donc) Cela peut être utilisé pour expliquer la théorie de l'accident de décompression (DCS).



- Un exemple, une démonstration ou un schéma permettra aux élèves de visualiser en détails le sujet de la leçon. Exemple, une bouteille de plongée coupée en deux montrera l'épaisseur de la paroi, ce que les élèves ne voient (verraient) normalement pas.
- Certaines maquettes nécessitent de l'ingéniosité et des dépenses pour être fabriquées, mais une fois réalisées, elles durent longtemps.
- Les objets réels et les bonnes maquettes illustrant les principes de base, sont des outils pédagogiques précieux qui contribuent à maintenir l'intérêt des élèves.

➔ Inconvénients:

- Certains modèles peuvent prendre beaucoup de temps à préparer, ou être compliqués à réaliser.
- Certains modèles peuvent tellement étonner une classe que le modèle devient une distraction, par exemple l'utilisation de lunettes de réalité virtuelle.

➔ Conseils aux instructeurs:

- Restez simple, c'est très important.
- Assurez-vous que le modèle est en état de marche et que vous avez l'habitude de manipuler.
- Vérifiez le bon fonctionnement du modèle juste avant la présentation
- Pour éviter que cela ne soit une distraction, cachez ou couvrez le modèle avant d'en avoir besoin pendant votre leçon et cachez ou couvrez-le encore après l'avoir utilisé.

▶ LE TABLEAU BLANC:

- L'utilisation du tableau blanc dans l'enseignement est la méthode la plus courante. Les tableaux blancs sont particulièrement utiles pour préciser une explication, pour les schémas et comme support pour la participation des élèves (en notant les contributions des élèves).
- Toutefois, pour l'utiliser efficacement, vous devrez vous entraîner régulièrement, car son utilisation requiert un degré de compétence assez élevé.
- Lorsque vous utilisez un tableau blanc, vous devez organiser votre texte de manière claire, afin que les élèves qui pourraient arriver en retard au cours aient une chance de comprendre ce qui se passe.

➔ Nombre d'élève du groupes:

- Convient à un groupe de 30 élèves maximum, assis à une distance maximale de 5 mètres.

➔ Avantages:

- La plupart des classes d'école ou de collège en ont un.
- Idéal pour établir une liste de points et corriger les erreurs.
- Idéal pour établir des diagrammes simples
- Peu coûteux à utiliser, il suffit d'avoir un tableau blanc, des marqueurs et une brosse.
- Certains tableaux blancs sont mobiles, et peuvent être déplacés d'un endroit à l'autre.

➤ Inconvénients:

- L'écriture doit être claire et lisible.
- Les fautes d'orthographe sont une distraction pour certains élèves.
- Un tableau blanc ne se nettoie pas aussi facilement avec l'âge, et les traces de résidus nuisent à son efficacité.
- L'écriture sur le tableau prend généralement beaucoup de temps. Vous devez donc planifier votre leçon avec soin, sinon votre présentation sera moins que professionnelle.

➤ Conseils aux instructeurs:

- Soigner votre écriture
- Faites attention aux fautes d'orthographe.
- Partager votre tableau en 3 parties (Titre, développement et conclusion).
- Utilisez peu ou pas de couleurs
- Ne parlez pas au tableau, parlez aux élèves face à eux
- N'effacez le tableau que si vous êtes sûr que tous les élèves ont recopié le cours.

► PAPERBOARD

Un paperboard (tableau de papier) peut être préparé à l'avance avec les informations requises et peut être réutilisé, mais peut également être utilisé par l'instructeur pour écrire pendant le cours.

➤ Nombre d'élève du groupes:

- Convient à des groupes de 20 élèves maximum, assis à 5 mètres maximum.
- Les feuillets des paperboard peuvent être préparés à l'avance et conviennent parfaitement à une utilisation en extérieur.
- Utilisez des feuilles de format A1 pour une présentation claire; cependant, les formats A2 et A3 plus petits peuvent être utilisés sur des supports portables pour des classes plus petites de 4-5 élèves.
- L'écriture et les diagrammes doivent être en gras, clairs, nets et faciles à lire.

➤ Avantages:

- Les tableaux de papier sont portables, relativement peu coûteux et faciles à trouver dans les magasins de papeterie.
- Plusieurs tableaux de papier peuvent être utilisés dans une même classe pour afficher simultanément différentes informations.
- En plus des écrits, les tableaux de conférence peuvent contenir des diagrammes ou des dessins générés par ordinateur sur de plus petites feuilles de papier qui peuvent être attachées au tableau de conférence.

➤ Inconvénients:

- Les paperboard sont portables, relativement peu coûteux et faciles à trouver dans les papeteries.
- Plusieurs paperboard peuvent être utilisés dans une même classe pour afficher simultanément différentes informations.
- En plus des écrits, les paperboard peuvent contenir des diagrammes ou des dessins générés par ordinateur sur de plus petites feuillets qui peuvent être collés au paperboard.



► FICHES TECHNIQUES (POSTER)

Les posters sont des feuilles papier ou de carton qui sont préparés à l'avance pour la leçon. Elles comportent des mots clés, des diagrammes ou des illustrations et sont ensuite fixés sur un mur ou un tableau. Les posters sont préparés et disposés suivant l'ordre de la présentation. Elles sont ensuite affichées de manière ordonnée sur un tableau pour éviter toute confusion et peuvent être maintenues en place à l'aide d'épingles ou d'aimants.

Les posters sont des aides visuelles très efficaces, mais leur préparation, leur utilisation et leur présentation exigent un grand soin.

➤ Nombre d'élève du groupes:

- Convient à des groupes de 15 élèves maximum, assises à 5 mètres maximum.
- Le nombre de posters utilisés varie en fonction des thèmes abordés.

➤ Avantages:

- Le principal avantage des posters est qu'ils peuvent être utilisés sur n'importe quelle surface propre, un mur, le côté d'un classeur ou même une porte.
- Ils sont idéals pour construire une présentation et pour des schémas simples.
- Relativement peu coûteux à utiliser.

➤ Inconvénients:

- Les posters doivent être rangés avec soin, car un usage fréquent les use.
- Il est difficile de mettre beaucoup d'informations ou un grand diagramme sur un poster.

➤ Conseils aux instructeurs:

- Utilisez un poster avec un texte de couleur pour indiquer les sujets et les sous-thèmes, les puces et les sous-puces.
- N'oubliez pas que les écrits de couleur claire fonctionnent mieux sur un fond sombre, et que les écrits de couleur sombre fonctionnent mieux sur un fond blanc.
- Lors de la préparation, utilisez un crayon pour produire la carte complète avant d'ajouter des marques plus permanentes, ce qui permet de vérifier l'orthographe et d'évaluer et de modifier la présentation de la carte si nécessaire.
- Faites en sorte que le texte soit suffisamment grand pour être vu par les élèves au fond de la classe. Pour une classe de taille moyenne de 15 élèves maximum, le texte doit mesurer au moins 7,5 cm (3 pouces).
- Disposez les fiches dans l'ordre dans lequel elles seront utilisées.
- Pour éviter que les élèves n'essaient de voir ce qui va suivre, allongez-les face contre terre, mais écrivez au dos de chaque carte ce qu'elle montre au recto. Veillez à ce que toute écriture soit petite et nette et ne soit visible que pour vous.
- N'oubliez pas de vous tourner vers votre classe pour maintenir le contact lorsque vous avez fini d'installer une carte flash.
- Si vous utilisez une punaise bleue, il faut l'enlever avant de ranger les fiches pour éviter qu'elles ne se collent les unes aux autres ; une autre solution consiste à les ranger avec des morceaux de feuille de plastique entre chaque feuille d'informations.

► ORDINATEURS ET VIDÉOPROJECTEURS

Les ordinateurs personnels sont d'excellents moyens de produire des présentations audiovisuelles. Un certain nombre de logiciels sont disponibles à cet effet, qui offrent une excellente qualité de présentation et une grande facilité d'utilisation (exemple: Microsoft PowerPoint et d'autres outils de présentation).

➤ Nombre d'élève du groupes:

- Convient aux groupes de toute taille.

➤ Avantages:

- Très mobiles; les ordinateurs portables et les vidéoprojecteurs sont petits et compacts.
- Ils permettent d'enseigner à un grand groupe d'élèves en même temps.
- Une présentation d'aspect très professionnel très facile à créer.
- L'utilisation d'une souris sans fil donne la possibilité de contrôler la présentation sans vous approcher de l'ordinateur, ce qui minimise les distractions.
- Les présentations peuvent être enregistrées et transférées facilement entre ordinateurs.
- Les présentations peuvent être modifiées, améliorées et mises à jour selon les besoins.
- Les présentations peuvent être très impressionnantes et peuvent inclure du son et des vidéos.
- Les vidéos peuvent être arrêtées ou rejouées pour permettre des discussions.
- Les vidéos peuvent être éditées de manière à conserver les parties pertinentes et à éliminer les parties non souhaitées.

➤ Inconvénients:

- Le principal inconvénient de cette méthode est le coût.
- Pour une utilisation en intérieur uniquement.
- Pièce obscure peu pratique pour prendre des notes.
- Difficile à combiner avec d'autres aides audiovisuelles.
- Prend beaucoup de temps pour préparer, filmer et éditer.

► LES VIDÉOS :

- Ne laissez jamais une vidéo remplacer votre enseignement. Utilisez-la pour soutenir votre cours et vos instructions.
- Veillez à ce que la présentation vidéo reflète vos objectifs de formation.
- Vous devez vérifier la vidéo avant la leçon pour s'assurer qu'elle fonctionne correctement.
- Il est important de savoir comment jouer la vidéo en fonction de votre style d'enseignement (arrêt sur image et reprise, selon votre plan de cours).
- Vous devez rester avec vos élèves pendant qu'ils regardent, et ainsi surveiller leurs réactions.
- Vous pouvez utiliser un ordinateur portable seul avec un petit groupe, mais pour un groupe plus important, vous aurez besoin d'un moniteur ou d'un écran de projection blanc et d'un projecteur.



► PRÉSENTATIONS PAR ORDINATEUR :

Prévoyez un thème de couleur simple tout au long de votre présentation et gardez le même pour chaque diapositive (maintenez la cohérence de la couleur et du style de votre présentation).

- Évitez les animations et les effets sonores inutiles.
- Stockez le fichier de présentation original sur votre disque dur, afin de pouvoir modifier facilement n'importe quelle diapositive pour un événement futur.

► UTILISATION DU MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE FOURNI AVEC LE MANUEL DE L'INSTRUCTEUR:

- Le matériel pédagogique et les supports visuels fournis avec les manuels des instructeurs traite de la planification des cours et comprend les principales présentations. Cependant, vous devez encore réfléchir à la planification et au choix des présentations.
- Lorsque le matériel est facilement disponible, nous avons tendance à penser que tout le travail est prêt, mais dès que la présentation commence, il devient évident, pour l'instructeur comme pour les élèves, que ce n'est pas suffisant.
- Pour présenter la leçon avec succès, vous devez revoir le matériel pédagogique, pratiquer les présentations en apportant toutes les modifications nécessaires.

► PRÉPARER VOTRE PRÉSENTATION:

Il existe de nombreuses caractéristiques communes qui s'appliquent à toutes les présentations. Alors, lorsque vous préparez votre propre présentation, vous devez:

➤ LA SIMPLICITÉ :

- Faites en sorte que ce soit aussi simple que possible. Trop d'informations sont source de confusion et de distraction pour les élèves.
- Évitez d'utiliser des animations et des effets sonores inutiles dans les présentations.
- Utilisez des transitions simples entre les diapositives et veillez à ce qu'elles soient cohérentes tout au long de la présentation.

➤ LES POLICES DE CARACTÈRES:

- Le bon choix de la police de caractères rendra vos présentations plus claires, plus faciles à lire et, par conséquent, contribuera à transmettre votre message plus efficacement.
- Les polices Sans-serif telles que Helvetica, Arial ou Times New Roman sont les plus adaptées aux présentations, car elles sont plus faciles à lire lorsqu'elles sont vues de loin, mais il y'a beaucoup d'autres polices modernes qui pourront être aussi utilisées comme celle employée dans ce document (Century Gothic).
- Pour les documents à distribuer, il est préférable d'utiliser le Times New Roman.
- Les polices décoratives doivent être évitées, car elles peuvent être difficiles à lire.

- Essayez d'éviter d'utiliser plus de deux types de polices différentes dans votre présentation. Si vous devez mettre davantage l'accent, vous pouvez utiliser, comme des caractères **gras**, *italiques* ou soulignés.
- Vous ne devez utiliser que des lettres MAJUSCULES pour les titres.
- Faites attention lorsque vous utilisez des MAJUSCULES, si le texte est long, il sera fatigant à lire et l'impact sera perdu.
- Avant de commencer, décidez des polices de caractères, du style et de la taille que vous souhaitez utiliser pour vos titres, sous-titres, puces, etc., et utilisez-les de manière **cohérente** tout au long de votre présentation.

➔ TAILLE DES TEXTES :

- Les mots doivent être lisibles pour tous les élèves, donc la taille de la classe dictera évidemment la taille de l'aide visuelle et la taille des caractères.
- La taille du texte doit être de 36 ou plus pour les titres, 28 pour les points principaux et 24 pour le texte normal. Une taille inférieure à 20 rendrait la lecture difficile.

➔ LES COULEURS :

- Les couleurs ajoutent de l'impact et de la clarté à votre présentation. Elles peuvent être utilisées pour mettre en valeur du texte ou des images.
- Vous pouvez l'utiliser pour mettre en évidence ou souligner des points particuliers.
- Votre palette de couleurs doit être aussi simple que possible ; utiliser trop de couleurs prêle à confusion.
- Vous pouvez utiliser le **rouge** pour mettre en évidence les choses à éviter, et le **vert** pour les choses que vous pouvez faire. C'est un code de couleurs utilisé dans la vie de tous les jours.
- Lorsque vous combinez des couleurs, vous devez vous assurer qu'elles se complètent et que les lettres soient faciles à lire. Un fond bleu foncé avec un texte clair « **blanc ou jaune** » ou un fond coloré et clair avec un texte noir ou foncé fonctionnent très bien.
- Vous devez éviter certaines combinaisons de couleurs, comme un **fond bleu** avec un **texte rouge**, qui est difficile à lire. La combinaison du **rouge** et du **vert** peut poser un problème avec les daltoniens.
- Prévoyez un code couleur pour toute cette présentation. Par exemple, une couleur pour les titres, et une autre pour les puces, etc.
- Si vous utilisez une photographie comme fond pour la présentation, vérifiez qu'elle ne soit pas distrayante et que la couleur du texte ne se fonde pas dans certaines parties de la photographie, ce qui rendrait la lecture difficile, quoique cette option n'est pas recommandée.

► DISPOSITION DE LA CLASSE :

Votre salle de classe peut prendre différentes formes telles que :

➤ DISPOSITIONS OFFICIELLES

- Une disposition officielle peut être donnée à un nombre quelconque d'élèves.
- Si elle est donnée à un grand nombre d'élèves, elle pourrait limiter l'interaction et la participation de la classe.
- Dans les grands groupes, la participation de la classe est beaucoup plus difficile et difficile à contrôler.
- Un écran doit être placé devant les élèves.
- Les élèves doivent être assis confortablement en rang pour pouvoir voir l'instructeur et les aides visuelles.
- Un groupe plus nombreux signifie que certains élèves pourraient être assis loin de l'instructeur et des aides audiovisuelles. Vous devrez alors parler plus fort pour vous faire entendre. Vous devez également vous assurer que le texte et les images de votre présentation soient clairement visibles par tous.
- Idéalement, des bureaux ou des chaises avec des tables à bras doivent être mis à disposition des élèves pour qu'ils puissent prendre des notes.

➤ LES GROUPES DE TRAVAIL (WORKGROUP):

- Un groupe de travail est utile pour enseigner des sujets pratiques.
- Il convient à un maximum de 6 élèves.
- Il convient à un enseignement interactif sur des sujets tels que : L'assemblage du matériel de plongée, les techniques de sauvetage, la réanimation cardio-respiratoire, la lecture des cartes de navigation, les tables de plongée, etc.
- Il nécessite un contrôle minutieux de la classe. Lorsque le sujet est passionnant, les élèves ont tendance à vouloir discuter de tout en même temps.
- Il peut être difficile de travailler avec l'ensemble du groupe en même temps.
- Il faut un environnement confortable et un espace de travail adéquat.

► DISCUSSION \ SESSIONS DE RETOUR SUR EXPÉRIENCE (FEED-BACK):

- Convient à un groupe de taille moyenne de 5 à 25 élèves.
- Il existe un bon potentiel pour obtenir l'avis et les commentaires de chacun.
- Les groupes de discussion constituent une pause intéressante entre les périodes d'enseignement plus formel.
- Les discussions peuvent prendre plus de temps que prévu, vous devez donc garder le contrôle du temps.
- Il faut un environnement confortable et une bonne ambiance.
- Il faut une disposition de la salle adaptée pour encourager la contribution de tous les participants.
- Vous devez pouvoir voir et entendre tous les élèves.
- Les discussions doivent être soigneusement préparées et coordonnées de votre côté.
- Cette technique est plus efficace lorsque le sujet choisi est controversé ou comporte des aspects sur lesquels des opinions divergentes peuvent être exprimées.
- La discussion est peu utile pour la présentation d'informations factuelles, bien que l'expression d'opinions fasse ressortir des faits plus utiles.
- Faire participer les élèves à la discussion est une façon efficace d'enseigner.
- Une atmosphère informelle est essentielle pour encourager les élèves à poser des questions et à exprimer leurs opinions.
- Les élèves hésitent souvent à exprimer leurs opinions devant les autres, surtout dans un grand groupe. Vous devez donc répartir les élèves en petits groupes de discussion.
- Lorsqu'il n'y a que 3 ou 4 élèves dans un groupe, il est beaucoup plus facile d'exprimer des opinions et cela permet également à chaque membre de contribuer et de renforcer sa confiance.
- Chaque groupe doit avoir un animateur qui peut lancer la discussion par un bref aperçu du sujet et une indication de certains aspects qui méritent d'être pris en considération.
- Le chef de groupe peut ensuite adresser une question au reste du groupe. Il doit s'agir d'une question qui nécessite une déclaration d'opinion et non une simple réponse par "oui" ou par "non", sinon la discussion s'arrêtera là sans suite.
- La tâche du chef de groupe consiste à maintenir les commentaires dans le cadre du thème principal, à faire circuler les idées et à ajouter des informations si nécessaire.
- Le chef de groupe doit contrôler les contributions et s'assurer qu'une ou deux élèves ne dominant pas la discussion.
- Il est essentiel d'empêcher les membres du groupe de se contredire entre eux.
- Le chef de groupe doit être prêt à recueillir les points de vue des élèves et à résumer les opinions exprimées.
- En général, cette méthode fonctionne bien avec des plongeurs plus expérimentés et avec un bon instructeur lui aussi expérimenté.



RÉSUMÉ DES POINTS CLÉS

➔ VEUILLEZ RÉSUMER LES POINTS CLÉS DU CHAPITRE 2 ?

Handwriting practice area consisting of 30 horizontal dotted lines for writing a summary.





CHAPITRE 3

L'ENSEIGNEMENT DES COMPÉTENCES PRATIQUES



CMAS

MANUEL DE L'INSTRUCTEUR INTERNATIONAL CMAS

1. L'ENSEIGNEMENT DES COMPÉTENCES PRATIQUES

Pour obtenir la certification de plongeur CMAS, les élèves doivent acquérir un certain nombre de connaissances et de compétences spécifiques. Cela peut être développé de deux manières :

- ▶ Par des cours théoriques, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent.
- ▶ Par des cours pratiques, dont nous parlerons dans ce chapitre.

La plongée sous-marine est avant tout une activité pratique, mais elle requiert un ensemble de connaissances et de compétences qui, ensemble, constituent de bonnes techniques et pratiques. Il est évident que la plongée implique de nombreuses compétences pratiques, qui ne sont pas seulement utilisées pendant la plongée, mais aussi lors d'autres activités telles que la manipulation de bateaux et la localisation. Par conséquent, pour être un bon instructeur de plongée, vous devez comprendre comment les compétences sont acquises et comment transférer vos connaissances aux élèves.

En tant que plongeurs, nous planifions à l'avance toutes nos plongées. Notre planification et notre préparation doivent évaluer le risque associé à la plongée afin de réduire ce risque autant que possible. Pour cela, il faut parfaitement planifier les plongées. (D'autre part,) En tant qu'instructeurs, vous devez tenir compte du niveau et de l'expérience de vos élèves pour assurer leur sécurité, leur bien-être et leur réussite.

2. L'ÉVALUATION DES RISQUES

L'évaluation des risques fait partie intégrante de la formation des candidats. En tant qu'instructeurs, nous sommes tenus de nous occuper de nos élèves. Nous devons donc nous mettre à leur place et comprendre les limites de leur expérience par rapport à la nôtre. Cela nous aidera à juger si les élèves sont prêts ou non à progresser dans leur formation.

L'évaluation des risques faite par un instructeur avant une plongée d'entraînement doit prendre en considération :

- ▶ LES COMPÉTENCES QUI SERONT ENSEIGNÉES
- ▶ L'ENVIRONNEMENT ET LES CONDITIONS DE FORMATION
- ▶ L'EXPÉRIENCE DES ÉLÈVES

Les programmes de formation des plongeurs visent à former les élèves à la plongée préventive (formation défensive), c'est-à-dire à être capable de prévoir et de prévenir les problèmes. Le risque de manquer d'air est couvert lorsque l'on enseigne l'importance de la planification des plongées, de la consommation de gaz, de la vérification des binômes et des procédures d'urgence.

En tant qu'instructeurs, nous devons évaluer les risques possibles de l'enseignement des compétences pratiques de plongée.



- **Exemple**, lorsque vous enseignez le «vidage du masque» pour la première fois, l'évaluation des risques doit tenir compte de la possibilité qu'un élève s'étouffe, tousse ou même panique pendant la formation.
- Lors de l'enseignement du «Contrôle de la flottabilité» dans une piscine ou milieu protégé, l'évaluation des risques doit tenir compte:
 - C'est l'une des dernières compétences à enseigner à un plongeur novice
 - Les élèves doivent être confiants dans l'utilisation d'un gilet et dans leurs compétences de base en plongée, telles que le vidage du masque, le lâcher et reprise d'embout avant de passer à l'échange d'embout.
 - La profondeur doit être prise en compte, la compétence doit être pratiquée et maîtrisée à l'extrémité la moins profonde avant d'être pratiquée à l'extrémité la plus profonde.
 - Puisque vous préparez les élèves à maîtriser cette compétence en eau libre, il est essentiel qu'ils la pratiquent en eau libre après l'avoir maîtrisée en piscine ou en milieu protégé.
- Avant d'enseigner une séance pratique, posez-vous toujours la question :
 - Êtes-vous prêt et apte à enseigner la séance?
 - Les conditions de l'eau sont-elles appropriées pour enseigner à des élèves de ce niveau?
 - Les élèves sont-ils prêts à progresser dans leurs compétences ?



Toutes les techniques de plongée doivent d'abord être enseignées dans des eaux peu profondes et stagnantes, avec très peu ou pas de mouvements d'eau, de sorte que tout problème puisse être facilement résolu par l'élève simplement en se tenant debout

- Avant d'enseigner une compétence, une évaluation des risques doit être écrite et partagée avec les participants.
 - Cela permet d'assurer le confort et la sécurité des élèves.
 - Elle aide l'instructeur à prévoir et à prévenir tout problème qui pourrait survenir.
 - Si un problème survient pendant la formation, l'instructeur peut être appelé à expliquer ce qu'il enseigne, comment, pourquoi et où ; une évaluation écrite des risques peut être utilisée comme document justificatif.



Lorsque vous enseignez à titre professionnel, en fonction de l'endroit où vous vous trouvez dans le monde, les réglementations locales peuvent également affecter la procédure d'évaluation des risques.

Un instructeur doit toujours être prêt à adapter le plan de plongée et savoir que les conditions sous l'eau varient constamment, tout comme le niveau de confiance des élèves.



3. COURS PRATIQUES

Les principes que nous avons utilisés précédemment pour planifier les leçons théoriques s'appliquent également à l'enseignement pratique. En conséquence, nous devrions suivre le même processus suivant le principe des quatre **P.P.P.P** :



3.1 CRITÈRES ESSENTIELS POUR DES ENSEIGNEMENTS PRATIQUES EFFICACES

Pour planifier, préparer, pratiquer et présenter une leçon de pratique, vous devez toujours garder à l'esprit les critères essentiels d'une formation de pratique réussie (**STEP**) :

► SÉCURITÉ

- La leçon doit être sécuritaire pour les élèves à leur stade de formation.

► TECHNIQUEMENT CORRECT

- La compétence doit être enseignée par des démonstrations faites par un instructeur et qui sont réalisées avec précision en utilisant des compétences à jour.

► EFFICACITÉ :

- Après une démonstration, les élèves imitent le comportement. Les performances des élèves sont analysées et les éventuels défauts sont identifiés et corrigés à l'aide de démonstrations supplémentaires \ cycles de simulation.

► PROGRESSIVE :

- La leçon s'appuie logiquement sur des prérequis.

3.2 LE PROCESSUS DES LEÇONS PRATIQUES (PLANIFIER - PRÉPARER - PRATIQUER - PRÉSENTER)

► PRÉPARER UNE LEÇON PRATIQUE:

- La préparation du plan du cours est très importante, elle rend votre présentation de la leçon plus efficace.
- Préparez les supports de formation. Cela signifie que lors de la planification, vous choisissez les supports de formation ; Vous devez donc les préparer avant la leçon.
- Vous devez répondre à certaines questions avant de préparer votre leçon de pratique. Il s'agit des mêmes questions que pour la planification de la leçon théorique. (voir chapitre 2) :
 - Qui sont les élèves ?
 - Quel est leur niveau de compétence ?
 - Pourquoi donnez-vous cette leçon ?
 - Quand la leçon sera-t-elle dispensée ?
 - Où la leçon sera-t-elle dispensée ?
 - Comment allez-vous enseigner la leçon (la méthode d'enseignement) ?



► RATIO INSTRUCTEUR/ÉLÈVE :

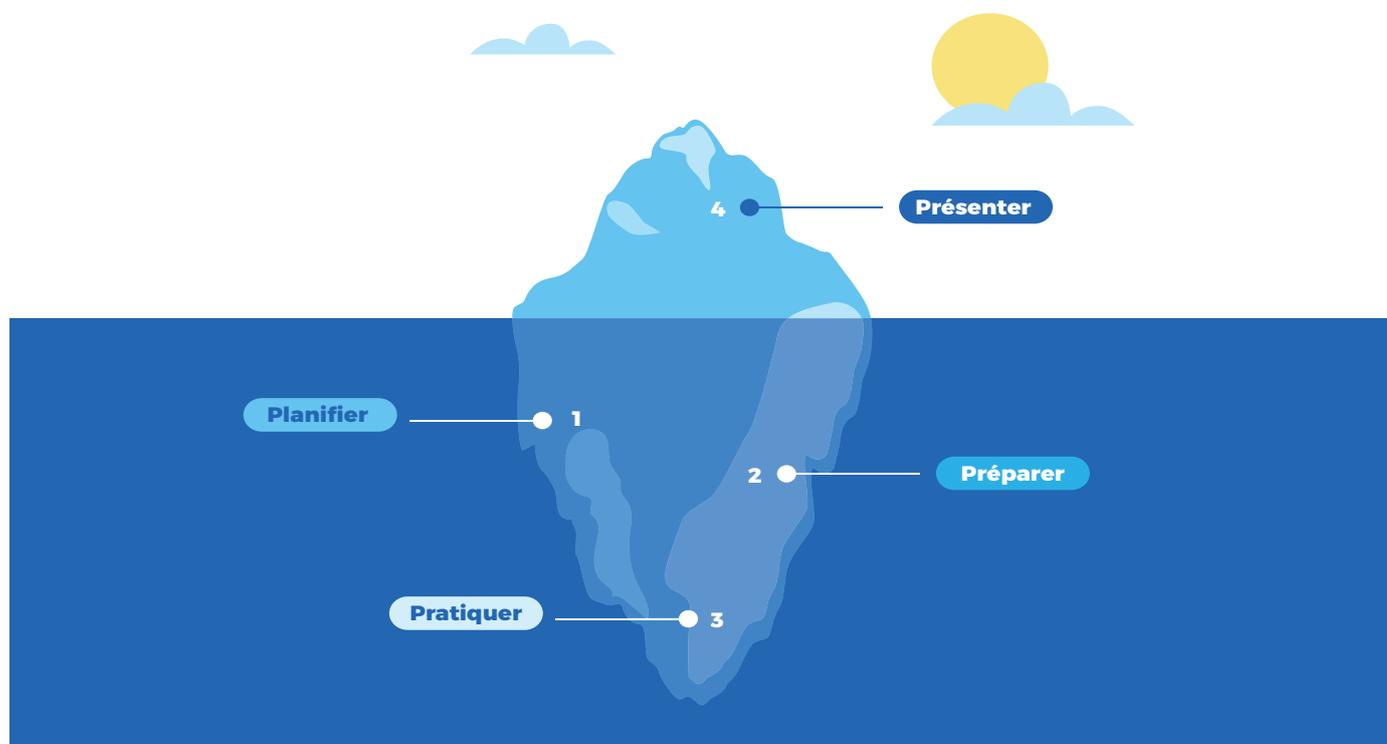
- Dans le cadre de la planification des sessions pratiques, vous devez tenir compte du ratio instructeur/élèves. (voir Standards)
- La taille des classes dépend de l'activité exercée. Ainsi, pour les techniques de travail de surface telle que la nage avec palmes, natation, de grands groupes de **6 à 8** élèves peuvent être enseignés efficacement par un seul instructeur, et peut-être un assistant pour aider aux démonstrations et aux instructions correctives.
- Bien qu'il soit possible d'enseigner à de grands groupes, il ne faut pas oublier que leur progression et leur qualité finale peuvent être moins bonnes, car vous ne pouvez pas accorder à chaque élève l'attention individuelle dont il peut avoir besoin.
- Pour les compétences sous-marines, des ratios de **2:1** et **4:1** sont généralement considérés comme les plus efficaces, même dans des conditions idéales.
- Bien que l'enseignement **1:1** puisse être considéré comme optimal dans certains cas, il présente certains inconvénients. Par exemple, une partie importante de la formation à la plongée sous-marine consiste à développer **le système de binôme**, ce qui est difficile à réaliser avec un seul élève. De plus, l'élève unique n'aurait pas le sens de la compétition.
- Plus la profondeur augmente, moins les conditions sont favorables pour les élèves ayant peu d'expérience. Dans ce cas, le ratio devra être réduit afin de ne pas nuire à l'efficacité et à la sécurité de la formation.
- Pour certaines leçons, des considérations de sécurité dicteront le ratio de **1:1**. Il peut s'agir d'une première plongée en profondeur ou même d'une simple compétence enseignée par mauvaise visibilité.
- Même pour les cours à ratio **1:1**, selon la compétence enseignée, vous pouvez demander à une autre personne de faire une démonstration sur et pour votre élève de s'entraîner. Par exemple, pour les techniques de sauvetage, telles que les remontées techniques, les tractages et la prise en charge de l'accidenté en cas d'inconscience, une autre personne est nécessaire, car les élèves ne doivent pas s'entraîner sur vous. Non seulement c'est moins efficace, mais vous risquez de perdre le contrôle en étant impliqué en tant que victime plutôt que de surveiller et de contrôler vos élèves.



Les standards CMAS permettent aux instructeurs de structurer les cours en fonction du nombre d'élèves participants, de leur niveau de compétence et de l'environnement de plongée. Le ratio constitue **un gage de sécurité et de qualité** dans la formation.

3.3 PRÉPARER UN COURS PRATIQUE

Neuf dixièmes de votre travail sont consacrés à la préparation et restent invisibles. Un dixième apparaît dans votre présentation.



► DÉFINIR L'OBJECTIF (S) DE LA LEÇON :

L'objectif de la leçon est la raison pour laquelle vous donnez le cours. C'est le but à atteindre par vos élèves à la fin de la session. Il peut s'agir d'introduire une compétence entièrement nouvelle ou de pratiquer une compétence déjà acquise et de passer à l'étape suivante. Vous voulez que vos élèves soient::

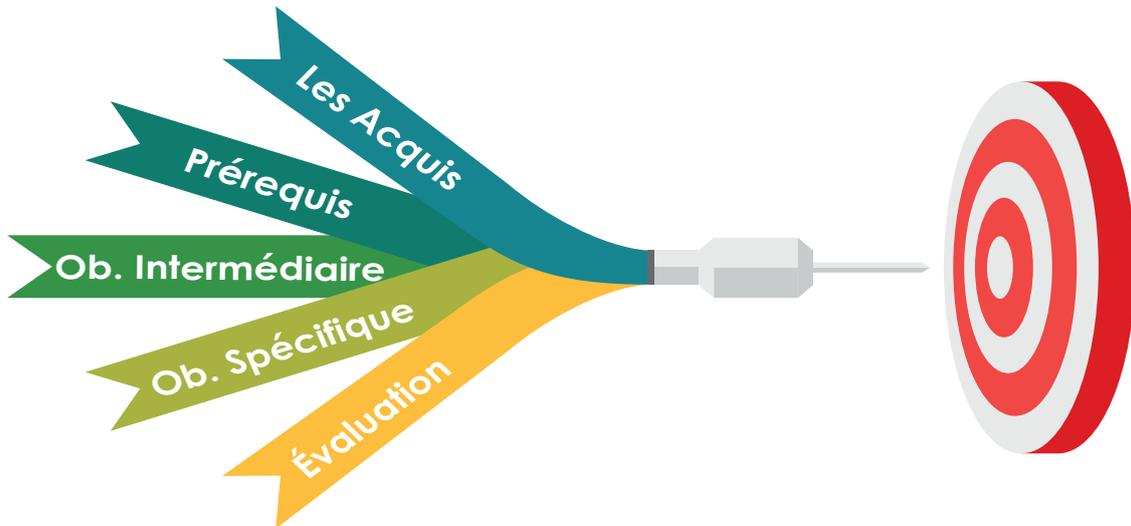
- En mesure de le faire correctement.....
- En cours de développer.....
- Capable de.....
- En mesure de.....
- En mesure d'utiliser.....

L'instructeur doit expliquer clairement à ses élèves l'objectif de la leçon, ce que l'on attend d'eux à la fin de la session et comment la formation va se dérouler.



► STRUCTURER LE COURS :

En tant que plongeur expérimenté, il y a beaucoup de compétences que nous faisons sans réfléchir, car nous avons développé des réflexes naturels, notamment par la répétition, tout au long de notre propre formation et expérience. Toutefois, en tant qu'instructeurs, nous devons nous rappeler que, dans de nombreux cas, nous enseignons à nos élèves une compétence particulière pour la première fois. Par conséquent, le fait de réfléchir à chaque étape concernant la compétence qui sera enseignée aide l'instructeur à développer les étapes progressives qui doivent être mises en place pour que les élèves puissent l'atteindre. Ces étapes montrent que plusieurs actions doivent être incluses lors de la préparation de la structure d'une leçon de compétences pratiques.



Dans l'introduction, vous devez attirer l'attention de l'élève, le motiver et lui donner les grandes lignes et les objectifs en utilisant la méthode de réalisation. L'élève doit savoir exactement ce qu'il doit faire et ce qu'on attend de lui.

► EXEMPLE DE LA COMPÉTENCE DU VIDAGE DU MASQUE

Pour la compétence du Vidage du Masque, les étapes pourraient être :

- Vérifier l'étanchéité du masque.
- Mettre le masque.
- Faire entrer de l'eau dans le masque.
- Inspirer par la bouche.
- Expirer par le nez.
- Fermeture du masque sur le front pour faciliter le vidage.
- Ouvrir les yeux.
- Déficience visuelle sans masque.
- S'occuper de la sangle lors du retrait du masque.
- Trouver la poche nasale.
- Vérification de l'étanchéité.
- Éviter la présence de cheveux dans le masque.
- Inconfort.

- Panique.
- Remplissage à moitié du masque avec de l'eau.
- Remplissage complet du masque avec de l'eau.
- Enlever le masque.
- Remplacement du masque.
- Contact pendant l'exercice.
- Prolongation de l'exercice par un exercice sans masque.
- Prolonger l'exercice en changeant de masque avec un binôme.
- Prolongation de l'exercice en enlevant et en remettant le masque.
- Position de la tête pendant le retrait du masque.

► STRUCTURE GÉNÉRALE DES COURS:

La ou les compétences, enseignées font partie de la session de pratique. Une session de pratique peut comprendre plus d'une compétence. Cependant, chaque compétence nécessite une répartition appropriée du temps et de l'attention pour être maîtrisée. Par conséquent, les instructeurs sont tenus de mettre en place une structure de leçon que chaque compétence puisse être enseignée progressivement.



La majorité des leçons pratiques qu'un instructeur donne se déroulent dans le cadre de «plongées», qu'elles soient axées sur les compétences ou sur l'extension de l'expérience de plongée. Il est donc préférable de remplacer «session de compétences» par le mot «plongée». Exemple, «pendant la plongée d'aujourd'hui, nous allons apprendre comment

► STRUCTURE DES COURS PRATIQUES:

- Briefing : l'introduction à la session et les compétences qui seront enseignées.
- La mise en place des ateliers pratiques.
- Contrôle des binômes : éventuel essai du matériel à sec.
- Méthodes d'entrée dans l'eau.
- Séance de formation sur les compétences principales, divisée en étapes progressives.
- Sortie de l'eau.
- Déséquipement.
- Débriefing.



3.4 LE BRIEFING

- C'est l'introduction à votre session. Il présente brièvement la leçon et la raison de l'enseigner..
- Le bord d'une piscine n'est PAS un endroit pour un cours théorique, c'est pourquoi le briefing doit être court, complet et ciblé.
- Les élèves n'absorberont que quatre à cinq points d'information au maximum avant une leçon pratique, car ils sont généralement préoccupés par l'événement à venir.
- Par conséquent, votre briefing doit se limiter à l'essentiel nécessaire au bon déroulement de la leçon.
- Lorsque vous organisez un briefing, vous devez vous poser les questions suivantes :
 - Quel exercice vais-je enseigner ?
 - Quel est l'équipement requis pour l'exercice ?
 - Où l'exercice va-t-il se dérouler ?
 - Quelles sont les précautions à prendre en matière de sécurité ?
 - Quels signes vont être utilisés ?
- Utilisez le mot **SEEDS** comme moyen mnémotechnique (pour couvrir les éléments essentiels d'un briefing), et essayez de limiter vos briefings à environ 5 minutes.

- ▶ EXERCICE
- ▶ SÉCURITÉ
- ▶ ÉQUIPEMENT
- ▶ DISCIPLINE
- ▶ SIGNES

Vous n'avez pas à suivre cet ordre particulier, mais n'oubliez pas de couvrir tous les éléments. Dites à l'élève quelle leçon il va apprendre et pourquoi.

➔ SÉCURITÉ:

- Cela dépend des objectifs d'enseignement.
- Examinez l'exercice que vous enseignez, et mettez en évidence les domaines où la sécurité doit être mise en avant.
- Pour les débutants, la sécurité comprendra un rappel à respirer normalement en permanence, et de bien équilibrer ses oreilles.
- Si vous devez enseigner une remontée contrôlée, vous devez dire à vos élèves de respirer normalement pendant la remontée, et de ne pas retenir leur respiration à aucun moment pendant l'exercice.
- Au fur et à mesure du développement des compétences des élèves, la consigne de sécurité évoluera en s'adaptant à chaque leçon.
- La sécurité peut être utilisée pour vérifier si les élèves ont quelque chose de spécifique qui pourrait affecter la leçon. Exemple: les lentilles de contact et le vidage du masque.
- La sécurité peut également inclure des points spécifiques concernant le lieu utilisé. Exemple: faire attention aux surfaces glissantes à l'entrée et à la sortie, au risque de visibilité réduite et aux procédures de séparation (perte de binôme ou de la palanquée).





Limitez votre briefing aux aspects de sécurité pertinents pour l'exercice, et évitez de couvrir toutes les catastrophes possibles qui pourraient leur arriver.

➤ EQUIPMENT:

- C'est un rappel aux élèves de tout l'équipement nécessaire pour la leçon.
- Pour les débutants, il s'agit de vérifier que tout l'équipement de plongée est présent.
- Pour les plongeurs plus expérimentés, il peut s'agir d'un équipement supplémentaire tel que le parachute de palier (SMB) ou le dévidoir...
- Vérifiez que l'équipement de vos élèves soit correctement installé et qu'il fonctionne.
- Encouragez les élèves à vérifier l'équipement de leur camarade, y compris leur manomètre.
- N'oubliez pas que les vérifications de l'équipement avant la plongée doivent apprendre aux élèves à identifier les éventuels problèmes.
- La vérification de l'équipement doit être progressive. Les élèves deviennent (au cours de la formation initiale) progressivement plus compétents pour assembler et trouver les défaillances de leur propre équipement et de celui de leur binôme.

➤ DISCIPLINE:

- • Vous devez contrôler la séance dès le début. Ce point couvre le comportement à adopter pour que la leçon se déroule de manière sûre et efficace.
- • Demandez aux élèves d'observer vos démonstrations et d'exécuter ensuite la compétence lorsque demandez.
- • Ce point couvre également le fait de demander aux élèves de prêter attention à vos instructions, de rester proches les uns des autres et d'agir de manière appropriée aux consignes qui leur sont donnés.

➤ LES SIGNES:

- Les signes de plongée sont divisés en deux catégories: les signes généraux et les signes d'instruction.
- Pour les débutants, les signes de plongée habituels doivent être répétés fréquemment. Pour les élèves plus expérimentés, ce n'est pas forcément nécessaire.
- Les signes d'instruction sont communs à la plupart des scénarii d'enseignement. Exemple: "Regardez-moi" ou "à vous".
- Vous devrez aussi introduire d'autres signes tels que "inspirez", "expirez" ou "restez grouper".
- Des signes supplémentaires sont nécessaires lors de l'enseignement d'une compétence particulière. Exemple: dans une leçon impliquant la respiration en binôme, des signes devront être prévus pour identifier quel élève est le donneur et quel élève est le récepteur.
- Ce type de signes particuliers à une compétence peut varier légèrement d'un instructeur à l'autre.
- C'est pourquoi il est très important de les aborder dans le briefing afin de s'assurer que vos élèves sauront exactement ce que vous voulez qu'ils fassent sous l'eau.



3.5 SIGNES D'INSTRUCTION:



3.6 S'ÉQUIPER:

- L'instructeur doit toujours (dans la mesure du possible) s'équiper en premier.
- Ainsi, vous serez prêt et pourrez regarder ou assister les élèves qui s'équipent sans avoir à vous presser.
- Pour les nouveaux plongeurs, le fait que vous vous équipiez en premier est également une excellente occasion de leur montrer comment aider leur binôme pendant l'équipement, afin qu'ils comprennent l'importance de s'entraider.

3.7 CONTRÔLE ENTRE BINÔMES:

- Immédiatement avant l'entrée dans l'eau, le contrôle de binôme doit être effectué, il démontre que la pratique de la plongée est sécurisante.
- C'est un élément indispensable de toutes les leçons de plongée.
- Il est essentiel que les élèves apprennent que le contrôle des binômes est un élément capital de toutes les plongées.
- Cela renforce également l'importance de cette vérification pour les élèves plus expérimentés et plus compétents.
- Il est très important de former les élèves à intégrer la vérification du binôme dans leurs habitudes de plongée.
- Lors de la démonstration du contrôle du binôme, toute omission dans l'équipement peut être détectée.
- Exemple: si un élève oublie d'ouvrir sa bouteille de plongée, le fait de découvrir que le contrôle par le binôme renforce la valeur et l'importance de la nécessité pour les plongeurs de toujours effectuer un contrôle par le binôme avant d'entrer dans l'eau.
- Les élèves apprendront la valeur du contrôle par les autres plongeurs et que les erreurs sont acceptables tant qu'il existe un mécanisme permettant de les corriger.
- Vérifier l'équipement d'un autre plongeur est toujours une bonne idée, tant pour les instructeurs que pour les élèves.
- Si l'on enseigne une compétence telle que S.A (Source Alternative), une pratique sur la façon comment l'octopus est attaché et positionné sur le gilet et comment l'utiliser en cas de besoin aide énormément avant d'entrer dans l'eau. Il est préférable de le faire sur la terre ferme pour éviter de tâtonner sous l'eau et d'interrompre le déroulement de la leçon.

3.8 L'ENTRÉE DANS L'EAU:

- Connaître le lieu où vous enseignerez vous aide à choisir le type d'entrée à utiliser (bord de piscine, plage, zodiac, semi-rigide ou bateau de plongée, etc.)
- Le passage d'une surface sèche à l'eau nécessite des compétences.
- Pour les nouveaux plongeurs, le poids supplémentaire de l'équipement et le port de palmes peuvent s'avérer encombrants et la transition doit se faire de la manière la plus sûre possible.
- Vous pouvez enseigner aux élèves différentes façons de faire une entrée.
- Vous pouvez également constater que les élèves plus expérimentés n'ont utilisé qu'un ou deux types d'entrées et qu'il faut peut-être leur en enseigner un nouveau.





L'instructeur doit toujours entrer dans l'eau en premier et en sortir en dernier.

3.9 SÉANCE SUR LES COMPÉTENCES PRINCIPALES DIVISÉE EN ÉTAPES PROGRESSIVES:

- L'objectif de l'enseignement est d'augmenter le niveau de connaissances ou de compétences des élèves.
- Les compétences s'acquièrent essentiellement par l'exécution de tâches.
- Normalement, la vue est le sens le plus important par lequel l'information est obtenue. Cependant, dans l'apprentissage des compétences, l'utilisation réelle des mouvements musculaires est trois fois plus importante que l'exécution de la compétence.
- Écouter un compte rendu détaillé de la manière dont les actions doivent être exécutées est beaucoup moins utile de regarder une performance.
- Dans la mesure du possible, la démonstration d'une compétence doit être accompagnée d'une description verbale de ses points les plus subtils qui expliquent les détails pour aider à la compréhension.
- Si trop d'instructions sont présentées en même temps, les élèves auront du mal à comprendre ou à assimiler en raison d'une surcharge d'informations.
- Pour éviter cela, et pour que la formation se déroule le plus efficacement possible, vous devez procéder à une instruction progressive.

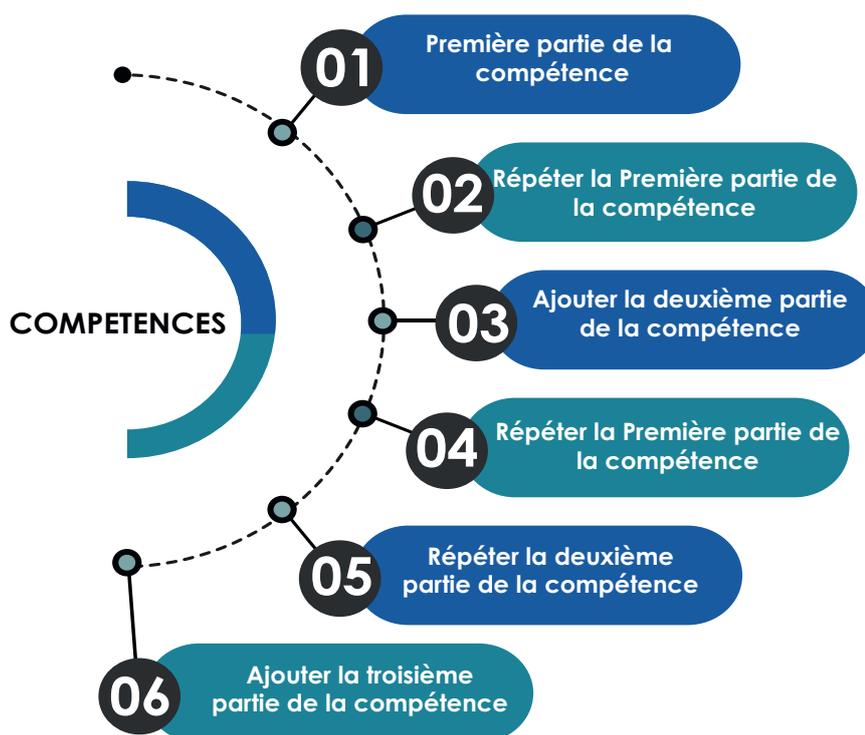
4. QU'EST-CE QUE L'ENSEIGNEMENT PROGRESSIF ?

L'éducation progressive c'est un mouvement pédagogique qui valorise l'expérience sur l'apprentissage des faits au détriment de la compréhension de ce qui est enseigné.

- La nature chronologique de certaines activités de plongée permet de la **décomposer** en une série d'actions discrètes.
- L'enseignement progressif commence par l'établissement **d'un point** auquel l'élève peut s'identifier.
- Chaque élève aura des connaissances ou des compétences qu'il connaît bien et qui pourront lui servir de base pour acquérir d'autres nouvelles connaissances ou compétences.
- La nouvelle information ou compétence est ensuite décomposée en **petites étapes**.
- **La première étape** s'appuie directement sur le point de départ, et chaque **étape suivante** s'appuie directement sur l'étape précédente (acquis, prérequis).
- Ce n'est que lorsque chaque étape est **pleinement assimilée** que la leçon passe à la suivante.
- Chaque étape doit **se répéter et s'appuyer sur celle qui la précède**. Si une correction s'avère nécessaire, elle peut être effectuée avant de passer à l'étape suivante.
- Cette méthode garantit que les élèves **répètent les étapes** en vue de l'acquisition de la compétence globale.
- Une fois la compétence globale acquise, l'étape suivante peut **consister à répéter l'exercice dans son intégralité**.



- En travaillant les étapes de cette manière, les nouvelles connaissances ou compétences sont acquises progressivement.
- Vous pouvez atteindre un bon niveau de performance en enseignant les éléments de l'activité sous forme d'exercices.
- Une application trop rigide des exercices dans un programme de formation peut produire des habitudes qui ne possèdent pas le contenu de connaissances nécessaire à un véritable comportement qualifié.
- Les exercices produisent des **modèles de comportement dans une situation donnée**, mais ceux-ci ont tendance à entraver la capacité des élèves à s'adapter aux conditions changeantes.



Qu'il se concentre sur une compétence ou une série de compétences, l'enseignement de la pratique **doit être progressif afin de renforcer la compétence et la confiance de l'élève dans l'exercice qui est développé.**

Les compétences **complexes** peuvent être **décomposées en leurs éléments constitutifs**. Plus la complexité est grande, plus le nombre **d'étapes** dans la progression est **important**.

La compréhension de la vraie nature d'une compétence vient de **l'explication**.

La **progression** d'un stagiaire vers l'acquisition d'une compétence dépend d'un certain nombre de facteurs :

- **Capacité physique** : cette capacité varie d'un individu à l'autre et vous devez vous préparer à accueillir des élèves qui sont physiquement moins capables.



- **Le degré de compréhension de l'élève:** Cela varie également d'un élève à l'autre et vous devez vous assurer que tous les élèves ont atteint le même objectif avant de passer à l'étape suivante.
- La nature et la **complexité** de l'activité qui leur est demandée.
- La **référence de performance** qui leur est donnée comme exemple à imiter.
- **Enseignement progressif** à une leçon peuvent être illustrés par des exemples d'enseignement d'une compétence **simples** et d'une compétence **complexe**.

► **UNE COMPÉTENCE SIMPLE (VIDAGE DE MASQUE):**

- La capacité à vider l'eau d'un masque de plongée est **une compétence de base** qui doit être maîtrisée très tôt dans le programme de formation du plongeur.
- Cependant, c'est un exercice **assez stressant** pour une personne qui n'a pas l'habitude d'être sous l'eau et de respirer par un détendeur.
- Si l'on veut enseigner à l'élève la nouvelle compétence du vidage de masque avec succès, il est nécessaire de prendre en compte tous les différents aspects qui le concerneront et d'aborder chaque aspect un par un.
- Pour ce faire, il est préférable d'introduire d'abord un peu d'eau pour inonder **partiellement** le masque.
- Une fois que la technique de vidage de cette eau est maîtrisée, l'exercice peut être prolongé par une inondation plus importante du masque jusqu'à ce qu'il soit complètement rempli d'eau.
- L'étape finale sera le retrait complet du masque pour simuler une situation réelle où un déplacement sous l'eau sans masque est possible. (Voir infographie de la page précédente.



Malheureusement, de nombreux instructeurs ne réalisent peu ou pas l'exercice de la dissociation bucco-nasal **qu'après** que leurs élèves aient commencé l'exercice du vidage de masque. Cette **approche** met les élèves qui ont le plus de difficultés à vider leur masque dans la **situation inconfortable et stressante** d'exposer leur nez à l'eau en même temps qu'ils essaient de maîtriser la technique du vidage de masque.

⇒ **POUR RÉALISER UN VIDAGE DU MASQUE, LES ÉTAPES PEUVENT ÊTRE LES SUIVANTES:**

- Retirer un masque sous l'eau est une grande étape pour quelqu'un qui ne l'a jamais fait auparavant.
- Respirer sous l'eau sans masque peut d'abord être pratiqué avec les élèves en eau très peu profonde en les tenant par un support sûr.
- Sans masque, l'élève commence à respirer à partir du détendeur et, une fois qu'un rythme régulier est établi, il s'accroupit lentement dans l'eau jusqu'à ce que le niveau de l'eau couvre sa bouche et son nez.
- Si l'un des élèves rencontre une difficulté quelconque, il lui suffit de lever la tête sur une courte distance pour pouvoir respirer normalement par le nez.

- Une fois la confiance acquise, les élèves peuvent immerger l'ensemble de leur visage sous l'eau et respirer par le détendeur pendant une période plus longue.
- La nécessité de faire surface si l'exercice se passe mal est à la fois une considération psychologique pour l'élève et une considération de sécurité pour l'instructeur.
- Si l'exercice est effectué dans une eau qui est juste assez profonde pour couvrir la tête de l'élève lorsqu'il est agenouillé, celui-ci aura la certitude de savoir que tout ce qui est nécessaire pour refaire surface est de se lever, l'instructeur aura également la certitude de savoir que dans une remontée aussi courte, le risque de blessure aux poumons, si l'élève retient sa respiration, est minime.
- En s'éloignant de la surface, une fois la technique maîtrisée, les élèves sont ensuite emmenés dans des eaux légèrement plus profondes où ils ne peuvent plus se lever immédiatement pour regagner la surface.
- Cela les rassure que la technique fonctionne aussi bien, quelle que soit la profondeur.

4.1 EXEMPLE DE LEÇON SUR LE VIDAGE DU MASQUE:

► EN SURFACE AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

⇒ ÉTAPE 1: L'INSTRUCTEUR MONTRE COMMENT METTRE LE MASQUE:



Fig 1: Réglez la sangle du masque, mais dans une position où elle peut être passée par-dessus la tête sans se déformer.



Fig 2: En tenant le masque d'une main, en utilisant l'autre main, vérifiez que les cheveux ne se trouvent pas sur le visage.



Fig 3: Mettre le masque en place, tirer la sangle sur la tête, vérifier que la jupe en silicone est bien fixée et que la sangle n'est pas tordue.

Les élèves imitent l'étape 1 (l'instructeur peut vérifier que le masque de l'élève s'adapte correctement et n'est ni trop serré ni trop lâché).

➔ ÉTAPE 2: L'INSTRUCTEUR FAIT LA DÉMONSTRATION DU CYCLE RESPIRATOIRE UTILISÉ PENDANT L'EXERCICE:



Fig 1: La tête légèrement en bas, inspirez par la bouche.

Fig 2: Expirez par le nez avant de commencer à pencher la tête en arrière.



Fig 3: Les élèves doivent sentir le masque se détendre lorsqu'ils expirent.



Les élèves reproduisent l'étape 2 (l'instructeur peut vérifier que l'élève expire bien par le nez et non pas la bouche).



La dissociation bucco-nasale est un exercice très important en plongée, la démonstration à sec doit être explicite et simple. L'adaptation des voies aériennes des élèves à l'eau salée est un prérequis pour la suite des compétences qui vont être enseignées.

Commencer par le faire à sec, puis en surface avec un tuba, en surface avec détendeur, et en dernier le faire au fond avec appui.

Vérifier que les élèves savent respirer par la bouche et peuvent expirer par leur nez pour que vous puissiez passer à une autre compétence.

En cas de difficultés : **pincer le nez, ou une narine.**

► **DANS L'EAU (L'ÉLÈVE DOIT AVOIR PIED):**

➔ **ÉTAPE 3 : L'INSTRUCTEUR FAIT UNE DÉMONSTRATION DE LA RESPIRATION À L'AIDE DU DÉTENDEUR SANS MASQUE:**



Fig1: Sans masque, mais avec le détendeur dans la bouche, penchez-vous vers l'avant en étant à genoux ou debout.

Fig 2: Placez votre visage avec les yeux ouverts dans l'eau et respirez à l'aide du détendeur pendant 5 à 10 respirations. Si l'eau est froide, c'est permis de fermer les yeux.



Les élèves reproduisent l'étape 3, l'objectif est de renforcer la confiance de la respiration à partir d'un détendeur avec de l'eau autour du nez avant d'aller sous l'eau et être sûr que la dissociation bucco-nasale a été bien maîtrisée (pédagogie sans scaphandre).

➔ **ÉTAPE 4 : L'INSTRUCTEUR MONTRE COMMENT FAIRE OSCILLER LE MASQUE SUR LE VISAGE**



Fig 1: Avec le masque en main le moniteur explique comment osciller le masque et le faire décoller du visage.

Fig 2: Expirer par le nez, incliner la tête vers l'arrière et basculer doucement le bas du masque pour faciliter le décollement de la jupe du masque afin de permettre à l'air expiré de s'échapper.



Les élèves reproduisent l'étape 4 et répètent plusieurs fois pour établir un rythme de :

- Tête en bas, inspirez par la bouche en première phase, puis par le détendeur.
- Expirez par le nez, inclinez la tête vers l'arrière et oscillez doucement le bas du masque.

Remarque : Les masques peuvent s'embuer et nécessiter un rinçage avant l'étape suivante.

► **SOUS L'EAU - À GENOUX SUR UN FOND PLANCHER:**

➔ **ÉTAPE 5: UN INSTRUCTEUR FAIT LA DÉMONSTRATION DU CYCLE RESPIRATOIRE SOUS L'EAU:**



Fig 1: La tête légèrement en bas, en tenant le masque, inspirer par le détendeur.

Fig 2: Expirez par le nez, inclinez la tête vers l'arrière et secouez doucement le bas du masque pour décoller la jupe et montrer les bulles qui s'échappent du masque à travers votre expiration par le nez.



Répétez l'exercice de côté pour montrer aux élèves la tête qui bascule vers l'arrière et les élèves reproduisent l'étape.

➔ ÉTAPE 6 : L'INSTRUCTEUR MONTRE COMMENT ENLEVER UNE PETITE QUANTITÉ D'EAU DU MASQUE:



Fig 1: Ouvrir ou pincer légèrement le masque par le haut pour permettre à une petite quantité d'eau de pénétrer dans le masque.

Fig 2: Basculez la tête du bas vers le haut, en tenant le masque, et respirez par le détendeur.



Fig 3 : Expirez par le nez, basculez la tête vers l'arrière et oscillez doucement le bas du masque pour décoller la jupe et faciliter l'évacuation de l'eau.

Fig 4 : Montrez que le masque a été vidé de son eau.



Expliquer bien l'ouverture de la jupe à vos élèves lors du vidage du masque, si l'ouverture est grande avec une mauvaise synchronisation, l'élève aura toujours de l'eau dans son masque.

Le but de l'exercice n'est pas seulement vider le masque, mais aussi, savoir synchroniser entre l'expiration, l'ouverture de la jupe et la fermeture en temps opportun.



➔ ÉTAPE 7 : UN INSTRUCTEUR DÉMONTRE UN VIDAGE DU MASQUE PARTIEL (MASQUE 1/2 REMPLI)



Fig 1: Ouvrir ou pincer légèrement le masque par le haut pour permettre à une petite quantité d'eau de pénétrer dans le masque (1/2).

Fig 2: Expirer par le nez, basculez la tête vers l'arrière et oscillez doucement le bas du masque pour décoller la jupe et faciliter l'évacuation de l'eau.



➔ ÉTAPE 8 : UN INSTRUCTEUR FAIT LA DÉMONSTRATION D'UN VIDAGE DU MASQUE COMPLET



Fig 1 : Réaliser le vidage du masque même principe comme de l'étape 6 et 7.

Fig 2 : Réaliser le vidage du masque même principe comme de l'étape 6 et 7.



➔ ÉTAPE 8 : L'INSTRUCTEUR FAIT LA DÉMONSTRATION DU RETRAIT COMPLET ET DE LA REMISE EN PLACE DU MASQUE :



Fig 1 : : Enlever le masque, touchez le support nasal pour vous assurer qu'il est correctement positionné vers le haut, et libérez la sangle pour qu'elle puisse être tirée au-dessus de la tête sans se déformer

Fig 2: Assurez-vous qu'il n'y a pas de cheveux sur le visage et remplacez le masque sur le visage tout en tenant le masque d'une main, utilisez l'autre pour tirer la sangle sur votre tête.



Fig 3 : Vider le masque comme à l'étape 6

Fig 4 : Montrer que le masque a été vidé de son eau et que la sangle n'est pas froissée. Les élèves imitent l'étape 9



4.2 UNE COMPÉTENCE COMPLEXE (SOULEVER UN OBJET IMMERGÉ) :

- Vous devez examiner dans quelle mesure une compétence complexe peut être utilement décomposée en éléments mineurs.
- Lors de la sélection des modules, veillez à ce que chacune des compétences mineures concernées s'intègre naturellement dans leur séquence de développement lorsque la compétence complexe est pratiquée comme un système intégré.
- Le développement d'une compétence complexe par l'enseignement de ses éléments peut se faire de deux manières :
 - ▶ De manière progressive, le premier élément est pratiqué en premier, puis le second et les deux éléments pratiqués ensemble, puis le troisième est ajouté aux deux premiers éléments et ainsi de suite.
 - ▶ Ou en pratiquant chaque élément indépendamment les uns des autres et en combinant finalement tous les éléments ensemble pour obtenir la compétence complète.

▶ EXEMPLE DE LEÇON SUR LA LEVÉE D'UN OBJET IMMERGÉ:

Une séquence typique pour l'enseignement de cette compétence comprendrait les éléments suivants:

➤ CONNAISSANCES THÉORIQUES:

- Des cours en classe seront nécessaires pour s'assurer que l'élève comprenne bien la flottabilité et l'effet des variations de pression sur le volume d'air utilisé.
- Tous les équipements que les élèves n'ont jamais vus auparavant, comme les parachutes de levage, parachute de palier, dévidoir où les mousquetons les manilles, devront être pleinement expliqués.

➤ CONNAISSANCES PRATIQUES À SEC:

- Les élèves devront avoir l'occasion de se familiariser avec la manipulation de l'équipement avant de le mettre à l'eau.
- Les nœuds nécessaires pour fixer les mousquetons aux parachutes à l'objet à soulever devront être expliqués et pratiqués par les élèves.
- Une répétition de l'exercice à réaliser sous l'eau consistera à assembler complètement l'équipement, puis à le démonter de nouveau pour le transporter.

➤ LA PRATIQUE EN EAU CONFINÉE:

- En utilisant un objet relativement petit, l'instructeur peut démontrer la technique de gonflage d'un parachute et comment juger de la quantité d'air nécessaire pour le faire.
- Les élèves s'entraînent ensuite jusqu'à ce qu'ils se familiarisent avec la technique



➤ LA PRATIQUE EN EAU OUVERTE:

- En utilisant le même équipement, les élèves doivent s'exercer dans des eaux plus profondes et se familiariser avec les effets de la plus grande pression qui réduit le taux de gonflage du parachute et les effets de l'expansion de l'air lors de la remontée.
- Au départ, les exercices doivent être effectués en eau claire et dans des conditions favorables.
- Une fois les techniques de base maîtrisées, elles peuvent être répétées dans des conditions moins favorables de visibilité réduite, avec un léger courant, ou de mer un peu agitée.
- Les objets relativement petits utilisés pour les premières pratiques peuvent être remplacés par des objets beaucoup plus lourds qui nécessiteront des parachutes de levage plus grands avec des dispositions plus complexes.



Pour que l'élève puisse exécuter la compétence de manière régulière et sécuritaire, elle doit être pratiquée à plusieurs reprises.

La répétition de l'exercice au cours de plusieurs sessions différentes de formation pour consolider la compétence fait également partie de la progression.

4.3 LA SORTIE DE L'EAU :

- À la fin de l'enseignement des principales compétences de la leçon, vous devez vous préparer à démontrer une méthode de sortie de l'eau.
- Le moniteur doit être la dernière personne à sortir de l'eau, car si un élève retombe dans l'eau, il doit être prêt à l'aider immédiatement.

4.4 LE DÉSÉQUIPEMENT :

- Vous pouvez ensuite profiter de l'occasion pour montrer comment se déséquiper en toute sécurité avec l'aide d'un camarade.
- Il s'agit notamment de retirer l'équipement dans le bon ordre, de le laver à l'eau douce, de le sécher et de le ranger.
- Il peut y avoir des points d'enseignement supplémentaires tels que:
 - ✓ D'éviter aux détenteurs d'être en contact avec le sable.
 - ✓ Garder tous les équipements personnels regroupés dans un seul endroit pour éviter une «dispersion» des équipements de plongée.
 - ✓ Fermer le bouchon du 1er étage avant de laver le détenteur.
 - ✓ Ne pas appuyer sur le bouton de purge du 2e étage pendant le nettoyage.

4.5 LE DÉBRIEFING:

- Cette partie de la leçon doit être préparée ; son contenu dépendra du déroulement de la session et des résultats obtenus par les élèves.
- L'instructeur doit mettre en évidence les problèmes rencontrés par les élèves et la manière d'y remédier.



- L'instructeur répond aux questions des élèves, les encourage et salue les bonnes performances.
- Il est très important de donner un feedback à vos élèves, car cela conclut la leçon et doit leur donner un sentiment de mise à jour et d'impatience pour la prochaine session.
- À la fin de la leçon, vous devez maintenir l'attention des élèves.

► PRÉPARER UN DÉBRIEFING :

- Le moyen mnémorique **REEP** est utilisée pour couvrir les éléments essentiels d'un débriefing:
 - ✓ **REVISION**
 - ✓ **ENCOURAGER**
 - ✓ **ÉVALUER**
 - ✓ **PROGRESSER**

➞ LA REVISION:

- Répétez les objectifs
- Passez en revue ce que vous avez fait pendant la leçon.
- Concentrez-vous sur les principaux points abordés pendant la leçon et soulignez les informations clés.
- Faites le lien entre la leçon et l'application pratique

➞ ENCOURAGER:

- Vous devez être positif sur ce que vos élèves ont accompli pour qu'ils restent motivés.
- Connaître les capacités de vos élèves vous aidera à apprécier ce qui a été difficile pour eux d'apprendre et de pratiquer.
- Il est également important de connaître les défis et les difficultés qu'ils ont surmontés.
- Veillez, lorsque vous félicitez vos élèves, à ne pas dévaloriser ceux qui n'ont pas obtenu de bons résultats.

➞ ÉVALUER:

- Vous devez évaluer les résultats obtenus au cours de la leçon.
- Vous devez commencer par signaler les points positifs.
- Ensuite, si quelque chose ne s'est pas bien passé, vous devez le signaler.
- Il est important que vous analysiez la situation et les causes des problèmes.
- Si vous vous rendez compte que les problèmes ont été causés par vos instructions, soyez franc et dites-leur que vous n'avez peut-être pas été assez clair dans ce que vous vouliez qu'ils fassent.
- Si c'est parce qu'un élève avait des problèmes, vous pouvez le rassurer en lui disant qu'il aura d'autres occasions de s'exercer et qu'il n'y a pas de limite de temps pour réussir quelque chose.
- Vous ne devez pas corriger pendant le débriefing. C'est au cours de la séance d'apprentissage que vous devez apporter des corrections.

➞ PROGRESSER:

- Sur la base de votre évaluation, vous serez en mesure de dire aux élèves quelle sera la prochaine étape de leur formation, elle aura lieu.



5. MISE EN APPLICATION DE LA LEÇON PRATIQUE :

- Après avoir planifié et préparé la leçon, il faut la pratiquer avant de l'enseigner dans une session réelle.
- Vous pouvez utiliser d'autres plongeurs comme public, mais il est préférable de s'exercer avec d'autres instructeurs. Ils vous donneront leur avis et, de par leur propre expérience, vous proposeront des solutions aux problèmes que vous pourriez rencontrer.
- La chose la plus importante à faire avant d'enseigner des compétences pratiques est d'être honnête avec vous-même. Maîtrisez-vous et pratiquez-vous les compétences que vous allez enseigner ?
- Il n'y a rien de pire qu'un instructeur qui ne s'entraîne pas. Vous décevrez vos élèves, ce qui pourrait nuire à leur efficacité et, en fin de compte, à leur sécurité.
- Même les instructeurs les plus expérimentés ont des périodes d'arrêt de l'enseignement et de la plongée. Ils doivent s'assurer qu'ils soient à jour dans leurs connaissances et en forme physique avant d'enseigner à nouveau.



Il est très important de préparer des fiches pédagogiques, afin que l'instructeur ne soit pas perdu au milieu de sa leçon, et cela lui rappellera toujours où il en est, et ce qui va suivre. La pratique, et encore la pratique, vous permettra de perfectionner vos compétences pédagogiques et d'accroître votre flexibilité et votre capacité d'adaptation, ce qui vous aidera à faire face à tous les types de problèmes.

5.1 PRÉSENTATION DE LA LEÇON PRATIQUE :

Lorsque vous présentez une leçon pratique, il y a quelques points essentiels dont vous devez vous souvenir :

- Tout au long de la leçon, il est important de vous positionner de manière appropriée par rapport aux élèves pour assurer le contrôle et leur sécurité.
- Évitez autant de distractions que possible afin que les élèves puissent se concentrer sur vous et voir clairement vos démonstrations « vous êtes l'aide visuelle ».
- Parfois, il peut être difficile d'éviter toutes les distractions lors de l'enseignement des compétences pratiques, mais n'oubliez pas que nous (en tant que plongeurs) devons nous adapter aux conditions de surface ou sous-marines pour plonger en toute sécurité.





Avant la session pratique, nous devons tenir compte des points suivants :

- ✓ Choisir un lieu de briefing loin des distractions.
- ✓ Les points d'entrée et de sortie de l'eau et les méthodes d'entrée et de sortie.
- ✓ La profondeur et la zone dans laquelle l'exercice doit se dérouler (en surface ou sous l'eau).
- ✓ L'équipement nécessaire
- ✓ Le temps disponible
- Nous devons également prendre en compte :
 - ✓ Le niveau de compétence actuel de l'élève
 - ✓ L'exercice
 - ✓ La progression de la leçon

5.2 LES SITES DE FORMATION :

Les compétences pratiques et de nombreux aspects techniques de la formation de plongeur sont enseignés dans différents environnements, notamment une salle de classe, une piscine, des sites en eau confinée et en eau libre. Les piscines et les eaux confinées sont les plus appropriées pour que les apprenants puissent acquérir leurs compétences de base.

► LA FORMATION EN PISCINE :

Une piscine est le premier choix pour la formation de base des plongeurs :

- Les murs et le fond de la piscine délimitent la zone et la profondeur est généralement assez faible.
- L'eau est propre et chaude grâce aux systèmes de filtration et de chauffage avec peu de mouvement d'eau.
- La plupart des piscines disposent de vestiaires et de douches et sont des lieux confortables pour l'enseignement.

Les piscines ne sont pas nécessairement conçues pour l'enseignement de la plongée. Il y a donc un certain nombre de points à prendre en compte lors de l'utilisation d'une piscine pour la formation à la plongée :

- L'eau doit être suffisamment profonde pour que l'élève puisse effectuer des exercices sous-marins tout en étant entièrement immergé.
- Pour que les élèves puissent apprécier les effets de la pression en fonction de la variation de la profondeur, il est souhaitable que la piscine ait une zone profonde de 2 à 3 mètres.
- La plupart des programmes de formation exigent une bonne dose d'activité en surface, comme le sauvetage et la pratique de la plongée sans scaphandre. Par conséquent, les piscines doivent être d'une longueur raisonnable.
- Le fond de la piscine doit être graduellement incliné, sans être abrupt, afin que les élèves puissent s'agenouiller aisément. Une disposition en gradins du fond de la piscine est préférable.

- Des échelles ou des marches à l'extrémité profonde sont souhaitables pour faciliter l'accès et la sortie.
- Les marches ou les échelles peuvent varier en taille et en emplacement d'une piscine à l'autre.
- Les piscines chauffées peuvent varier en température et certaines peuvent être très fraîches bien qu'elles soient dites « chauffées ».
- Selon le système de filtration et de chauffage utilisé, il peut y avoir des zones de la piscine, en particulier près des événements, où l'on peut sentir un certain mouvement de l'eau.
- La lumière et la chaleur autour de la piscine et des vestiaires sont généralement bonnes, mais une salle de piscine mal chauffée, ou une piscine extérieure qui sera évidemment à la merci des éléments qui pourraient facilement affecter le temps passé à la surface ou sur le côté de la piscine.
- Les surfaces autour d'une piscine varient de larges à très étroites et de glissantes à non glissantes.
- Il se peut que d'autres séances aient lieu en même temps que votre leçon, ce qui limitera l'espace dont vous disposez.
- L'acoustique d'une piscine couverte peut rendre la communication difficile.
- Vous devez vérifier toutes les caractéristiques de sécurité de la piscine, telles que les procédures d'alarme incendie, l'accessibilité de la trousse de premiers secours et les procédures de déclaration d'accident.
- Si vous devez enseigner dans une piscine que vous ne connaissez pas, prenez le temps de l'examiner et d'apporter les ajustements nécessaires à votre plan de cours.
- La connaissance de la piscine vous aidera dans votre processus de planification et de préparation. Vous saurez quel est le meilleur endroit pour commencer votre leçon, où vous pouvez vous déplacer pour progresser dans les eaux plus profondes et les points d'entrée et de sortie.
- Il faut faire très attention en s'assurant que le plomb est recouvert de plastique et que les cylindres sont équipés de socle de protection. Le remplacement des carreaux cassés est un processus coûteux et ne vous fera pas aimer des propriétaires de la piscine.

► LA FORMATION EN EAU LIBRE:

- L'utilisation d'une zone de formation en eau libre est nettement moins coûteuse que l'utilisation d'une piscine et permet une plus grande flexibilité en termes de disponibilité.
- L'eau libre offre à l'élève un environnement plus réaliste pour apprendre les techniques de plongée.

Cependant, l'enseignement en eau libre a aussi ses inconvénients :

- Il se peut, que la température de l'eau soit basse et la visibilité mauvaise, ces facteurs peuvent raccourcir les leçons et rendre le contrôle de la classe plus difficile.
- Les conditions météorologiques de surface peuvent être inadaptées.
- La visibilité peut être variable.
- La température de l'eau nécessite le port de vêtements de protection.



Lors du choix d'une zone de formation en eau libre, il convient de prendre en compte les éléments suivants :

- Le site choisi doit être exempt des effets des courants, des fortes marées et de l'action excessive des vagues.
- La nature statique de certains aspects de l'entraînement peut se révéler froide, même si l'eau est relativement chaude.
- Une certaine forme de vêtements de protection est recommandée pour la protection thermique et la protection contre les abrasions.
- Il peut y avoir trop de sources de distraction naturelles.
- La zone d'entraînement devrait avoir une profondeur similaire à celle d'une piscine type.
- Avoir des points d'accès et de sortie faciles.
- N'oubliez pas que si l'un de vos élèves se trouve en difficulté, il est probable que vous deviez accéder rapidement à la rive.
- Contrairement à une piscine, où le bord de la piscine est facilement accessible, les incidents en eau libre peuvent devenir plus difficiles à gérer si la zone choisie est trop éloignée d'un point de sortie sûr.
- L'utilisation d'une bouée de marquage de surface pour identifier votre position sous l'eau et d'un bateau de plongée comme couverture de surface sont de sages précautions si l'entraînement doit se dérouler dans des zones maritimes ouvertes.
- Choisissez avec soin votre zone d'entraînement en eau libre.
- Évitez les zones rocheuses et accidentées, et essayez de trouver un endroit raisonnablement plat où il y a suffisamment de place pour accueillir votre classe.
- Les zones sablonneuses sont idéales, à condition que le mouvement de l'eau soit minimale.
- Vous devrez peut-être déplacer la classe de temps en temps, car le sable est facilement soulevé et la visibilité peut se détériorer rapidement.
- Dans les eaux très froides et dans des conditions de mauvaise visibilité, certains aspects de la formation de base doivent être considérés avec plus de soin. Par exemple, les exercices de vidage du masque peuvent être difficiles et risqués si le visage de l'élève est soudainement exposé à l'eau froide. L'exercice devient plus difficile avec une visibilité réduite avec un inconvénient supplémentaire qui est le port de gants.

Que ce soit en piscine ou en eau libre, toute compétence pratique enseignée pour la première fois doit respecter ce principe de base :

Briefing

Surface

Moins Profond

Plus Profond



6. SÉANCE PRATIQUE EN PISCINE OU EN MILIEU CONFINÉ :

- Cette section a pour but d'introduire les compétences de base de la pratique de la plongée.
- En fonction du nombre d'élèves du cours, veillez à les répartir en groupes de 4 élèves maximum chacun.
- S'il n'y a qu'un seul instructeur disponible et plus de 4 élèves, l'instructeur devra s'occuper d'un seul groupe à la fois.
- La durée de la session varie en fonction du nombre d'élèves et des compétences enseignées, mais elle ne doit pas dépasser 45 minutes sous l'eau.

➤ EXEMPLE D'UNE SESSION PRATIQUE(VOIR COURS P1 E-LEARNING SECTION 2):

- Niveau : Plongeur CMAS une étoile
 - Seance: N°1/P1
 - Titre de la leçon : introduction à l'équipement (pédagogie sans scaphandre)
 - Durée du cours : 60 minutes
 - Contenu :
 - Dans cette première leçon, les élèves seront initiés au masque, aux palmes et au tuba et à leur utilisation. Ils apprendront à apprécier les effets de la pression sur le masque et l'équilibrage des oreilles en eau peu profonde.
 - Le système du binôme sera utilisé dès la première occasion.
 - Mise en place du masque, ajustement, désembuage et équilibrage des oreilles.
 - Mise en place du tuba, respiration en surface, dégagement par expiration et déplacement.
 - Mise en place des palmes, réglage, action correcte des palmes et exercice de pratique.
 - Nage en surface, plongées en apnée et technique de remontée en surface avec signe OK, tour d'horizon.
 - Apnée horizontale, différente technique de nage.
 - Brève introduction au scaphandre autonome, ajustement, différents composants.
-
- Niveau : Plongeur CMAS une étoile
 - Seance: N°2/P1
 - Titre de la leçon : Assemblage du scaphandre/ Compétence plongée1
 - Durée du cours : 60 minutes
 - Contenu :
 - Assemblage du scaphandre (0213).
 - Montage et vérification du détendeur, de l'alimentation en air, du gilet, de la ceinture de lestage.



- Entrée dans l'eau, respiration à partir du deuxième étage du détendeur dans différentes positions, vérification et ajustement de la flottabilité.
- Nager et se déplacer en scaphandre autonome.
- Lâché et reprise d'embout.
- Retirer, remplacer et vider le masque.
- Respirer à partir d'une source d'air alternative (octopus).
- Récupération du détendeur deux méthodes (Expiration et purge).
- Respiration à partir d'une source d'air alternative (octopus) en binôme et en statique
- Faire surface et sortir de l'eau.

- Niveau : Plongeur CMAS une étoile

- Seance: N°3/P1

- Titre de la leçon : Compétence plongée 2

- Durée du cours : 60 minutes

- Contenu :

- Amélioration des techniques de nage PMT, entrée dans l'eau, sortie de l'eau.
- Revérification des compétences précédentes
- Retirer et remettre l'équipement de base.
- Utilisation et mise en place d'une ceinture de plombs.
- Répétition du vidage du masque.
- Compétences en matière de plongée sous-marine, entrée et sortie de l'eau.
- Améliorer la technique du lâcher et reprise d'embout.
- Améliorer la technique de palmage .
- Démonstration du contrôle de la flottabilité.
- Respiration en binôme après une simulation de « panne d'air ».
- Enlever le scaphandre autonome à la surface.

- Niveau : Plongeur CMAS une étoile

- Seance: N°4/P1

- Titre de la leçon : Compétence plongée 3

- Durée du cours : 60 minutes

- Contenu :

- Approfondir les techniques .
- Amélioration des techniques de base, vidage du masque, palmage.
- Exercices de stabilité, contrôle de la flottabilité.
- Enlever et remettre la ceinture de poids sous l'eau.
- Enlever et remettre le scaphandre sous l'eau.
- Notion de palier de principe, remontée, capeler avec le scaphandre, sur tuba, puis sur détendeur.
- Sortir de l'eau par une échelle

➤ DÉMONSTRATION D'EXERCICES STANDARDS EN PISCINE :

Première partie avec palmes, masque et tuba :

- Techniques d'entrée et de sortie de l'eau, saut avant droit, bascule arrière.
- Techniques de plongée : canard et phoque.
- Techniques de palmage .
- Vidage du masque.
- Vidage du tuba.
- Technique d'assistance d'un camarade en difficulté.

Deuxième partie avec équipement complet :

- Techniques d'entrée et de sortie de l'eau, saut avant droit, bascule arrière.
- Enlever et mettre son scaphandre sous l'eau.
- Capelage en surface.
- Tractage d'un camarade en difficulté.

7. PLANIFICATION DES LEÇONS DE PISCINE :

Les techniques d'enseignement pédagogique de base restent les mêmes, mais désormais, en tant qu'instructeur, vous avez la possibilité de mettre l'accent sur **un apprentissage basé sur la pratique**.

- Sur le bord de la piscine, il peut y avoir un certain nombre de groupes dirigés par d'autres instructeurs, ainsi que le bruit et l'activité dans la zone de la piscine, tout cela constitue des sources de distraction pour un instructeur.
- Il est essentiel que le moniteur s'adapte à cet environnement.
- Le moniteur est responsable du bien-être des élèves ainsi que de l'enseignement.
- Le moniteur sera la première personne à être consulté en cas d'urgence.
- La sécurité est un aspect important de toute séance de piscine.
- Vous devez vous assurer qu'il y a un maître-nageur en service.
- Il doit y avoir un assistant de service pour aider à la logistique de l'entraînement.
- L'emplacement des premiers secours, du plan d'urgence et de l'oxygène doit être clairement indiqué et connu de tous.
- Sachez qui peut et ne peut pas fournir et recevoir de l'oxygène.
- Pendant votre séance, restez toujours à bonne distance du bord de la piscine.
- Utilisez les coins et gardez les élèves contre les bords de la piscine et positionnez-vous au centre.
- Tout d'abord, choisissez un endroit où placer tout l'équipement avant le briefing, la mise en place du matériel et la vérification du binôme.
- Il faut éviter les zones où il y a un accès à la piscine, car trébucher sur l'équipement de votre groupe pourrait présenter un danger pour les autres utilisateurs de la piscine.



- Le fait d'avoir un point de rassemblement pour l'équipement vous aide à le garder ensemble et à éviter qu'il ne gêne les autres.
- Il peut également être vérifié plus facilement avant de commencer la leçon pour s'assurer que tous vos élèves ont tout leur équipement.
- Avant de quitter la piscine, assurez-vous que vos élèves ont emballé tout leur équipement et qu'ils n'ont rien oublié.



Idéalement, essayez d'utiliser un coin de la piscine loin de toute perturbation. Ou encore, une zone sur le côté de la piscine où il y a le moins de mouvement.

7.1 DONNER SON BRIEFING

- Pour que les élèves se concentrent sur vous et sur votre briefing, rassemblez-les dans un endroit calme sur le bord de la piscine, ou dans un endroit abrité loin de l'activité si c'est à l'extérieur. (détournez-les de la piscine et de ses distractions).
- Placez-vous dans un coin, ou contre un mur, et rapprochez vos élèves pour qu'ils puissent vous entendre - les halls de piscine sont souvent bruyants et résonnent en raison de leur conception.
- Assurez-vous que les élèves ne sont pas face à quelque chose qui pourrait les distraire (vérifiez s'il n'y a pas de panneaux ou de posters directement derrière vous qui pourraient détourner l'attention de vos élèves de ce que vous dites).
- Énoncez les exercices à faire, donnez des raisons claires sur l'objectif de chaque exercice et sa pertinence pour la plongée.
- Faites appel aux expériences des élèves à partir des compétences déjà acquises.
- Donnez des instructions étape par étape sur la façon d'exécuter chaque compétence en intégrant les signaux spécifiques et les questions de sécurité pour l'exercice.
- Faites appel à un assistant ou à un élève pour vous aider.
- Insistez sur l'utilisation des signes de plongée, sur le comportement à adopter au bord de la piscine et sur l'entretien du matériel (qu'il soit utilisé ou laissé au bord de la piscine).
- Si vous vous déplacez dans une piscine, gardez les élèves près de vous et aussi loin que possible du bord de la piscine.
- Pour éviter que les élèves ne s'approchent trop du bord de la piscine, placez-vous entre eux et la piscine..



L'instructeur doit s'équiper en premier, et les élèves l'observent. Cela leur permet de se familiariser avec l'équipement. L'instructeur doit ensuite aider chaque élève à tour de rôle, ensuite il doit vérifier l'équipement de chaque élève.



7.2 SE PRÉPARER À ENTRER DANS L'EAU :

- L'instructeur doit entrer dans l'eau en premier.
- Entrez dans l'eau dans la partie peu profonde, puis les élèves.
- Vous devez utiliser et démontrer les méthodes d'entrée et de sortie les plus faciles.
- Les élèves sont encore en train de s'habituer à leur équilibre lorsqu'ils portent un équipement complet et toute appréhension peut rendre les entrées assez difficiles.
- Vous voulez les aider dans la leçon de plongée, pas les fatiguer.
- Demandez à vos élèves de se déplacer et de se rassembler dans un endroit approprié (une zone) dans l'eau pour l'exercice.
- Faites ensuite la démonstration de l'exercice dans la partie peu profonde, en utilisant les signes requis.
- Vous devez démontrer l'exercice complet, puis demander à vos élèves d'exécuter l'exercice ou la compétence.
- Votre positionnement lorsque vous enseignez une entrée est important. Rappelez-vous que tous les élèves doivent voir ce que vous faites.
- Utilisez un coin de la piscine. C'est la position en «L» idéale, car les élèves peuvent vous voir clairement lorsque vous montrez la méthode d'entrée. Ils peuvent ensuite imiter l'entrée un par un.
- Si un coin de la piscine n'est pas disponible, utilisez le côté de la piscine, mais placez les élèves en ligne en formant un léger angle avec le point d'entrée. Lors de votre entrée, orientez-vous légèrement vers les élèves pour optimiser leur vue latérale de votre démonstration.



- L'équipement de plongée doit être assemblé avec les élèves et vérifié par l'instructeur.
- L'équipement doit être laissé prêt du bord de la piscine, avec des lests si nécessaire.



Position en L



Position de côté

7.3 TECHNIQUES D'ENTRÉE:

► ENSEIGNER LES MÉTHODES D'ENTRÉE À LA PISCINE:



Fig 1: Asseyez-vous sur le bord de la piscine et placez les bras en travers du corps.



Fig 2: Faites une rotation du corps, en vous appuyant sur vos bras.



Fig 3: Descends dans l'eau.



Fig 4: Donnez le signe OK après l'entrée. Appelez chaque élève individuellement à reproduire le geste.

➔ ENSEIGNEMENT DE LA MÉTHODE D'ENTRÉE PAR L'ÉCHELLE DE LA PISCINE:



Fig 1: Placez vos palmes à côté de l'échelle, gonflez partiellement votre gilet, mettez votre détendeur et votre masque, montez sur l'échelle.

Fig 2: Pour assurer une bonne prise, gardez trois points de contact pendant la descente de l'échelle.



Fig 3: N'oubliez pas de dégager la place du premier élève à la base de l'échelle.



Fig 4: Donnez le signe OK après l'entrée. Appelez chaque élève individuellement à reproduire le geste.



➔ ENTRÉE «À SAUT AVANT DROIT» EN EAU PROFONDE:



Fig 1: Avec le gilet de sauvetage partiellement gonflé, vérifiez la profondeur de l'eau et assurez-vous que l'eau est claire pour y entrer. Tenez-vous debout, le bout des palmes à l'écart du bord de la piscine.



Fig 2: Tenez votre masque et votre détendeur d'une main et l'autre en travers du corps en tenant les accessoires détachés et la boucle de votre ceinture.



Fig 3: Faites un grand pas en avant avec une jambe tendue en vous assurant de regarder droit devant vous.



Fig 4: Donnez le signe OK après l'entrée. Appelez chaque élève individuellement à reproduire le geste.

➔ ENTRÉE PAR BASCULE ARRIÈRE EN EAU PROFONDE, À PARTIR D'UN SEMI-RIGIDE OU D'UN PETIT BATEAU.



Fig 1: Avec votre gilet partiellement gonflé, vérifiez la profondeur de l'eau et assurez-vous que l'eau est dégagée pour y entrer.

Fig 2: Tenez-vous debout, dos à l'eau, les talons juste au-dessus du bord de la piscine. Tenez le masque et les accessoires. Se pencher en position accroupie.



Fig 3: Basculez vers l'arrière, en laissant la gravité faire le reste.



Fig 4: Donnez le signe OK après l'entrée. Appelez chaque élève individuellement à reproduire le geste.



Assurez-vous que vos élèves ont le gilet partiellement gonflé avant d'entrer dans l'eau. Assurez-vous qu'il n'y a personne en dessous du point d'entrée.

Vérifiez toujours qu'il y a suffisamment de profondeur pour l'entrée, en particulier pour l'entrée saut en avant droit - utilisez une profondeur adaptée à l'élève le plus grand. Lorsque chaque élève a terminé son entrée, déplacez-le vers le mur loin de la zone d'entrée et tenez-le sur le côté pendant que vous surveillez l'élève suivant.

Vérifiez qu'il va bien après son entrée et mettez-le dans une position sûre pour laisser la place au prochain élève qui entre dans l'eau.



► SÉANCE TRAVAIL DE SURFACE :

- De nombreuses compétences de plongée sont plus facilement enseignées sans le poids de l'équipement de plongée, du moins dans les premiers temps.
- Exemple: le port de palmes, l'utilisation du tuba, les techniques d'immersion et les techniques de sauvetage sont autant de compétences qui peuvent être enseignées en surface à l'aide d'un équipement de base.
- Un instructeur peut enseigner à un grand nombre d'élèves sur le bord de la piscine tandis qu'un assistant peut être dans l'eau pour démontrer les différentes compétences et aider à corriger les erreurs.
- Travailler près d'un mur de la piscine aide à maintenir le groupe ensemble (voir A).
- Pour les leçons de plongée avec PMT, il est préférable que les élèves soient sur le mur et que vous fassiez la démonstration devant eux.
- Lorsqu'un élève reproduit une démonstration, vous pouvez vous tenir à l'écart du mur et l'élève qui effectue la démonstration travaille entre vous et ses camarades contre le mur (voir Fig B).
- C'est important lorsque vous enseignez la plongée en eau profonde, (car) cela permet aux élèves qui vous regardent de rester en sécurité.
- Les compétences acquises à ce stade deviennent la pierre angulaire de la formation future.
- Des compétences telles que le port de la palme, le vidage du masque et du tuba et les techniques d'immersion et de retour en surface exigent une grande habileté de la part du moniteur.



Chaque technique doit être décomposée en étapes faciles afin que l'élève gagne en confiance et en habileté.

► ENSEIGNER LES COMPÉTENCES DE BASE:

- Lors de l'analyse de toute compétence, il est important de comprendre la relation entre une compétence de base enseignée au début de la formation et une compétence plus complexe requise plus tard.
- Exemple: le fait de respirer avec un tuba oblige l'élève à inspirer et expirer par la bouche. En perfectionnant cette technique, la respiration à partir d'un détendeur deviendra une habitude familière.
- Certaines compétences sont mieux démontrées dans deux positions différentes. L'une se fait face aux élèves et l'autre de côté.
- Exemple: si vous montrez le vidage du masque, vous pouvez le faire à la fois face aux élèves et de côté. Cela permettra aux élèves de voir différents angles et de mieux comprendre la technique.
- D'autres compétences telles que la flottabilité, les culbutes avant et bascule arrière peuvent être démontrées en faisant face aux élèves et de côté, ce qui permet de montrer la position du corps.



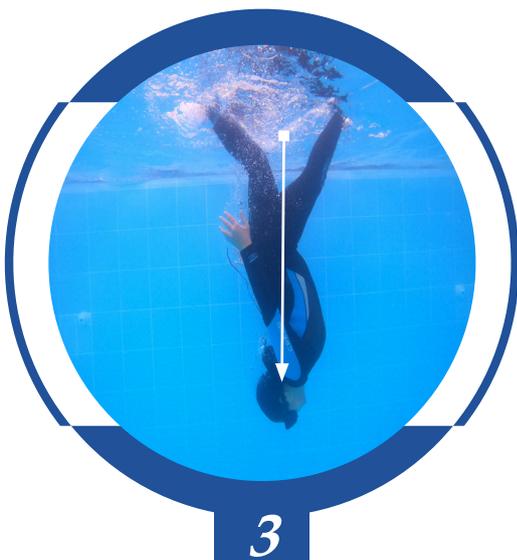
- N'incluez pas trop d'actions dans une même étape.
- Si les élèves semblent confus, arrêtez-vous et décomposez l'action en plusieurs étapes.
- Il est parfois utile de numéroter les actions en indiquant l'action 1 avec un doigt, l'action 2 avec deux doigts, etc.
- Le développement d'un lien entre une compétence familière et une compétence non familière vient avec l'expérience et la compréhension, mais ce développement doit toujours rester en rapport avec les compétences de plongée.

- Lorsque vous utilisez un élève pour faire une démonstration pour le reste du groupe, n'oubliez jamais de répéter la démonstration sur un autre élève afin que le premier élève puisse voir clairement votre démonstration.
- L'expérience a montré qu'il existe de nombreuses techniques d'enseignement qui peuvent être utilisées pour enseigner les techniques de plongée. Donc, toutes les organisations de plongée ont toujours encouragé les instructeurs à développer leur propre style d'enseignement individuel et à éviter une approche d'enseignement rigide.
- Il existe différentes façons d'enseigner les compétences. Elles ne sont limitées que par l'ingéniosité et l'imagination de l'instructeur.
- Les exemples suivants relatifs à l'équipement et **aux compétences de base doivent être utilisés à titre indicatif et non comme la seule façon de faire les choses.**



► LE CANARD:

- Cet exercice peut être partagé en plusieurs parties, ce qui permet d'enseigner et de pratiquer chacune d'entre elles séparément. En les combinant progressivement, on obtient le résultat final.
- Cette méthode permet d'obtenir un résultat plus rapide et de meilleure qualité que si l'on se contentait de montrer l'ensemble de la compétence.
- Exemple: un canard commence par (1) s'allonger sur la surface, face vers le fond, puis (2) plier le corps à 90° à partir de la taille, en dirigeant les deux bras tendus vers le fond. (3) l'étape suivante consiste à lever les deux jambes à la verticale (verticalement) pour ajouter du poids et de l'élan à la descente. (4) la dernière partie consiste en (sera d'utiliser) une traction en brasse vers le fond.
- Ces quatre mouvements seront (sont) progressivement enchaînés à un rythme plus rapide pour produire un plongeon de surface fluide et efficace.



► VIDAGE DE MASQUE (VOIR CHAPITRE 4.1 EXEMPLE DE LEÇON VIDAGE DE MASQUE):

- Les élèves doivent être briefés sur la fonction du masque de plongée.
- Il est nécessaire d'expliquer que l'œil est conçu pour fonctionner dans l'air et non dans l'eau, donc, avoir un espace d'air devant les yeux permettra à l'élève de voir clairement sous l'eau.
- Avant de mettre le masque en place, expliquez que les cheveux sous la jupe permettent à l'eau de pénétrer, et que si la sangle du masque est ajustée trop serrée, cela provoquera une gêne et déformera la jupe en silicone.
- Il faut également appliquer un agent désembueur ou de la salive sur le verre et le rincer avant de l'utiliser pour réduire la buée dans le masque.
- Expliquez à vos élèves le processus d'ajustement du masque, lentement, afin qu'ils puissent identifier chaque élément qui le constitue. Cela vous permet de corriger la performance de vos élèves avant qu'une erreur ne soit commise.
- Une fois le masque correctement ajusté, permettez aux élèves d'immerger brièvement leur tête.
- Si de l'eau pénètre dans leur masque, apprenez-leur à décoller la jupe inférieure de leur visage et à laisser l'eau s'écouler.
- Ils doivent éviter d'avoir la tentation de retirer totalement le masque chaque fois qu'une petite quantité d'eau entre.
- Le vidage du masque sous l'eau nécessite une technique plus avancée, mais il s'agit simplement de chasser l'eau avec l'air expiré par le nez dans le masque.

► UTILISATION DU TUBA :

- Démontrez le bon positionnement du tuba en le plaçant sous la sangle du masque ou en l'attachant à l'aide d'un support à tuba.
- Faites attention au fait que le tuba doit être presque perpendiculaire à la surface de l'eau lorsqu'il est utilisé.
- On apprend aux élèves à regarder vers le bas et vers l'avant depuis la position de nage.
- Veillez à ce qu'ils ne servent pas trop fort l'embout buccal et que le joint de l'embout soit placé devant les dents et derrière les lèvres.
- Au début, laissez les élèves respirer avec le tuba sans mettre la tête dans l'eau, en insistant sur la nécessité de se concentrer sur l'expiration et l'inspiration.
- Lorsque vous êtes certain qu'ils sont à l'aise et qu'ils respirent facilement, demandez-leur de placer leur tête dans l'eau, face vers le fond, tout en respirant par le tuba.
- Il doit ensuite inspirer et expirer un nombre prédéterminé de fois, puis remonter à la surface. Cela permettant de contrôler le temps qu'ils passent immerger.



► UTILISATION DES PALMES:

- Les palmes doivent être définies comme une extension des pieds afin de déplacer une grande surface d'eau.
- Leur but est de fournir plus de puissance pour déplacer un plongeur entièrement équipé dans l'eau.
- En vous tenant au bord de la piscine ou à la rampe, montrez le mouvement correct des jambes en les gardant droites et en pliant le moins possible les genoux.
- Demandez à vos élèves de s'exercer de la même manière.
- Rappelez-leur que les palmes doivent être maintenues sous l'eau pour une efficacité maximale.
- Vous constaterez que certaines élèves sont plus flottantes que d'autres, ce qui a tendance à faire que leurs palmes brisent la surface.
- L'ajout d'une ceinture de plomb ou le fait de garder les mains dans le dos les maintiendra normalement dans la bonne position pendant le palmage.



8. SÉANCES PRATIQUES :

- La seule façon efficace d'enseigner des compétences pratiques est la démonstration.
- Vos démonstrations de compétences doivent être progressives et montrer les détails de manière claire et efficace. Vos élèves imiteront ensuite votre démonstration.
- Apprendre à l'élève comment réaliser parfaitement une compétence complexe est facile lorsque cela se fait par étapes.
- Cela signifie que nous devons comprendre parfaitement les éléments qui composent l'ensemble de l'exercice. Exemple: enlever et remettre le masque sous l'eau.
- Si personne d'autre ne travaille dans la piscine à proximité, vous pouvez placer vos élèves dos au mur.
- Sinon, vous pouvez les placer face au mur tandis que vous leur faites face, dos au mur (A). Vous pouvez également les placer face au coin de la piscine (B). Cela permettant de minimiser les distractions.



A



B

- Sous l'eau, il est important que vous puissiez voir tous les élèves sans avoir à tourner la tête d'un côté à l'autre.
- Le rythme de la leçon est important pour que les élèves ne s'ennuient pas.
- Une fois qu'il a été établi qu'une compétence a été exécutée correctement, passez au niveau suivant de la compétence ou à une nouvelle compétence.
- Veillez à laisser aux élèves suffisamment de temps pour apprendre la nouvelle compétence.



- Vous devez pouvoir voir tous vos élèves en permanence et, en cas de problème, être en mesure de les atteindre rapidement.
- La distance entre vous et vos élèves doit être aussi proche que possible (à portée de bras), tout en laissant de l'espace pour exécuter les compétences.
- Pour les leçons statiques, comme le nettoyage des masques, vous pouvez disposer les élèves à genoux en ligne ou en demi-cercle devant vous.
- L'avantage d'un demi-cercle est que vos élèves peuvent également se voir, s'observer et apprendre les uns des autres.
- Pour les leçons qui comprennent plus de mouvements et nécessitent plus d'espace, par exemple lorsque les élèves pratiquent la respiration en binôme, se relaient pour être donneur ou receveur, vous pouvez utiliser la position du diamant(C).
- Dans cette position, deux élèves exécutent la compétence entre vous et les élèves qui vous regardent. Cette position vous permet de voir et d'atteindre tous vos élèves.
- Si des problèmes surviennent avec les élèves réalisant l'exercice, ils peuvent être facilement corrigés.



► LES ÉLÈVES EN DÉPLACEMENT (CONTRÔLEZ VOTRE CLASSE):

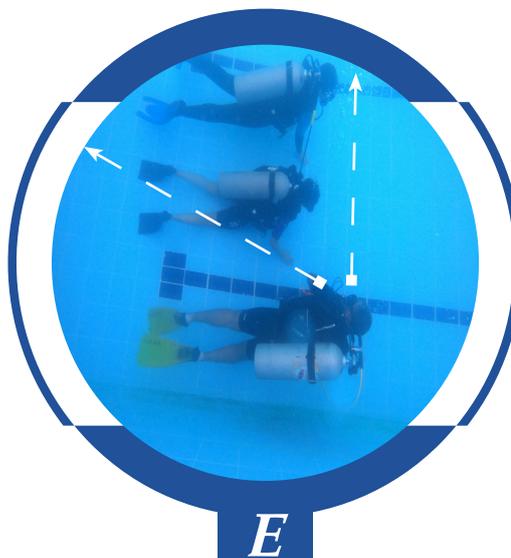
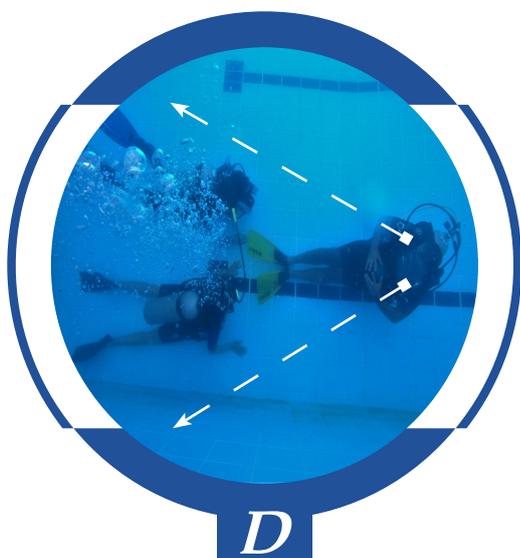
- La progression des compétences au cours d'une leçon peut consister à faire passer les élèves, en surface ou sous l'eau, d'une eau peu profonde à une eau plus profonde.

► DÉPLACEMENT DES ÉLÈVES EN SURFACE:

- Vous devez surveiller vos élèves lorsqu'ils se déplacent en surface vers et depuis le point de descente ou de remontée.
- Il est important de s'assurer qu'ils ne se fatiguent pas avant de plonger.
- Vous êtes plus apte à plonger que vos élèves, vous devrez donc plonger et nager à un rythme plus lent que d'habitude afin de rester proche de vos élèves.

► LE CONTRÔLE DU GROUPE D'ÉLÈVES «EN DÉPLACEMENT» PEUT SE FAIRE DE PLUSIEURS MANIÈRES.:

- Vous pouvez nager sur le dos (D) en regardant de temps en temps derrière vous pour éviter de vous cogner et contrôler le rythme du groupe d'élèves qui nagent sur le ventre.
- Cela fonctionne bien en surface, car les élèves n'ont pas besoin de lever la tête en permanence pour pouvoir regarder et suivre vos palmes juste sous la surface.
- Vous pouvez évoluer légèrement en avant (E), en vous plaçant sur le côté des élèves pour les garder tous en vue.



- L'une ou l'autre de ces méthodes permet de surveiller vos élèves en permanence au lieu de partir devant le groupe en espérant que vos élèves vous suivent. Non seulement vous aurez un torticolis en essayant de voir si votre palanquée vous suit, mais, plus grave encore, vous aurez perdu le contrôle si vous ne vous retournez pas pour les regarder. Ne prenez pas trop d'avance sur les élèves lorsqu'ils sont groupés en et qu'ils palment à leur rythme.

► CONTRÔLE ET POSITIONNEMENT SOUS L'EAU :

- La classe doit être placée de manière à ce qu'elle puisse voir clairement l'instructeur.
- En fonction de la compétence enseignée, la classe devra être placée plus près de vous pour les compétences impliquant des détails, comme le vidage de masque, et plus loin pour les exercices nécessitant plus d'espace, comme les remontées assistées ou les remontées en flottabilité contrôlée.
- La sécurité joue également un rôle essentiel dans le choix de la distance, dans la mesure où vous devez être capable d'atteindre et de fournir une assistance physique appropriée pour chaque exercice.



- S'agenouiller pendant un certain temps peut être inconfortable et effrayant, alors adaptez la leçon pour inclure des exercices demandant du mouvement.
- En raison d'une respiration excessive, les débutants n'ont généralement pas le contrôle de leur flottabilité, ce qui signifie qu'ils peuvent dériver de leur position initiale. Il vous faudra donc les regrouper de temps en temps.

► PRATIQUER LES COMPÉTENCES:

- Vos élèves seront motivés pour réaliser eux-mêmes la compétence. Une période de pratique doit donc suivre dès que possible la démonstration d'une compétence, et pendant cette pratique, vous devez observer l'élève pour analyser les fautes et planifier une action corrective si nécessaire.
- Les compétences ont besoin de temps pour être assimilées et des intervalles sont souhaitables entre les périodes de pratique pour éviter la lassitude et la fatigue.
- Un changement d'activité suffit souvent à faire une pause entre les longues périodes de pratique et les exercices particulièrement difficiles. Si une classe a des problèmes avec une compétence particulière, faites une pause en revenant à une compétence qu'elle a réussi à développer, afin d'éviter qu'elle ne soit trop découragée par son manque de progrès dans la nouvelle compétence.
- Une pause de ce type suivie d'un retour au problème est souvent suffisante pour qu'ils réussissent et progressent.



- La répétition d'une compétence est un élément important de l'apprentissage, mais le fait de répéter sans cesse un exercice à quelqu'un qui a manifestement du mal à maîtriser la compétence peut sérieusement affecter sa confiance et empêcher tout progrès ultérieur.

► TEST EN PISCINE :

- **Organisation du cours :** Piscine : 25-50 mètres de long, 3-5 mètres de profondeur.
- **Objectif:** Pour tester l'aptitude du candidat dans l'eau pour le **plongeur CMAS trois étoiles**.
- **Observations particulières:** Le contenu de l'épreuve doit être connu par les élèves avant le cours.

Les élèves doivent effectuer les exercices décrits sans aucun problème pour réussir le test. Les élèves disposent de 10 minutes dans la piscine pour s'échauffer dans leur propre style avant l'exécution du test.

Entre les exercices, une petite pause est autorisée :

1. Les élèves se jettent à l'eau avec palmes, masque et tuba dans les mains. L'équipement est enfilé dans l'eau et les élèves nagent 50 mètres en nage libre.
2. L'élève nage 100 mètres avec palmes et tuba, mais sans masque.
3. L'élève plonge vers le fond et enlève les palmes, le masque, le tuba et la ceinture de plomb et pose le tout sur le fond. Il remonte ensuite à la surface. Dans un délai d'une minute, il doit retourner au fond, mettre l'équipement.
4. Nager 25 mètres sous l'eau avec masque et palmes
5. Récupérer une personne inconsciente au fond de l'eau et la remorquer sur 25 mètres.
6. Récupérer un plongeur inconscient au fond de l'eau et le remorquer sur 50 mètres avec des palmes, un masque et un tuba.
7. Sortir le plongeur inconscient de l'eau et faire une démonstration de réanimation.
8. Partager de l'air avec un binôme sur une distance de 100 mètres.



9. LEÇONS PRATIQUES EN EAU LIBRE:

- Cette section vise à introduire l'enseignement en eau libre pour les compétences supérieures.
- En fonction du nombre d'élèves, certains exercices devront être effectués plus d'une fois.
- Exemple, si vous effectuez l'exercice (Sauvetage), il devra être effectué plus d'une fois sur chaque groupe afin que chaque élève puisse se relayer.
- Pendant la formation, les instructeurs introduisent des scénarii d'incidents pour voir comment les élèves réagissent (on dit aux élèves que cela va arriver).
- Il peut s'agir de: d'un bras blessé par une hélice, d'empoisonnement par la vie marine, DCS, de la perte d'un plongeur, d'un mal de tête après la plongée, d'une noyade en surface, d'un plongeur inconscient sur le fond, d'une narcose ou autre....

► EXEMPLE D'UNE SESSION PRATIQUE:

- Niveau : Plongeur CMAS deux étoiles
- Leçon N°: 2P1
- Titre de la leçon: Procédures de plongée en eau libre
- Durée: 120 minutes
- Contenu:
- Pratiquer les techniques de plongée en apnée en eau libre, nager en surface sur une distance moyenne.
- Mise en place de l'équipement approprié pour la plongée, vérification de l'équipement et check du binôme.
- Entrée dans l'eau, vérification de la flottabilité.
- Technique d'immersion.
- Notion de binôme, comportement à la descente et pendant la plongée.
- Échange de signes.
- Procédure de remontée en surface avec ou sans palier(s).
- Sortie de l'eau.
- Débriefing et entretien du matériel.

2. Niveau: Plongeur CMAS deux étoiles

- Leçon N°: 2P2
- Titre de la leçon: Compétence de sauvetage
- Durée : 90 minutes
- Contenu :

Les compétences décrites doivent être effectuées en milieu naturel.

- Tractage d'une victime en surface, en utilisant différentes méthodes.
- Techniques de ventilation dans l'eau pour le plongeur qui ne respire pas.
- Technique de sortie et déplacement sur une plage et sur un bateau
- Déséquipement.
- Pratiquez la R.C.P avec administration d'oxygène.
- Exercice d'urgence complet (premiers secours).



3. Niveau: Plongeur CMAS deux étoiles

- Leçon N°: 2P3
- Titre de la leçon: Compétence générale de plongée – Révision P*
- Durée: 90 minutes
- Contenu:
 - Améliorer la confiance du plongeur en répétant les compétences acquises dans le cours une étoile en milieu naturel.
 - Différentes formes d'entrée dans l'eau.
 - Procédures de contrôle de la flottabilité, utilisation de la ceinture de lest et du gilet .
 - Révision des signes de surface et sous-marins.
 - Retirer et remettre le masque à une profondeur moyenne.
 - Lâché et reprise d'embout à une profondeur moyenne.
 - Partage d'air en binôme et en utilisant la réserve d'air ou l'octopus.
 - Sortie de l'eau, sur une plage, dans un bateau.

4. Niveau de Plongeur: CMAS trois étoiles

- Leçon N°: 3P3
- Titre de la leçon: Navigation subaquatique (Orientation)
- Durée: 60 minutes
- Contenu:
 - Utilisation d'une boussole sur terre.
 - Utiliser une boussole à la surface.
 - Utiliser un compas sous l'eau.
 - Nager en ligne droite, nager en sens inverse.
 - Prendre des repères et planifier des parcours.
 - Mesurer / estimer une distance.

5. Niveau de plongée: CMAS trois étoiles

- 5. Leçon N°: 4P3
- Titre de la leçon: Technique de recherche en eau libre.
- Durée: 2-3 hours
- Contenu:
 - Identifier la zone à prospecter.
 - Choisir la technique à employer.
 - Préparer l'équipement, informer le personnel.
 - Exécuter le plan de recherche, localiser l'objet.
 - Évaluer l'objet et choisir l'équipement de levage.
 - Fixer l'équipement de levage et ramener l'objet à la surface.
 - Ramener l'objet sur le rivage ou à un nouvel endroit.



10. ENSEIGNER DANS UNE EAU CONFINÉE :

- Le terme "eaux confinées" peut être interprété comme la profondeur minimale dans laquelle la compétence enseignée peut être exécutée. La profondeur réelle variera donc d'une compétence à une autre.
- Il n'y a aucune raison pour que la formation initiale des plongeurs ne se déroule pas sur un site approprié en eau libre. C'est également l'endroit idéal pour le début des cours de plongée plus avancés et aussi l'endroit où les plongeurs expérimentés peuvent pratiquer des compétences et où tester et vérifier de nouveaux équipements.
- Pour les élèves dont la formation a débuté en piscine, le passage à l'eau libre est un moment excitant, car ils sont maintenant sur le point de passer à la phase finale de leur formation et de faire de la "vraie" plongée.
- L'excitation peut être associée à l'anxiété et vous devez tenir compte de cette étape importante dans leur progression. Le transfert des compétences acquises en piscine vers l'eau libre n'est pas simple, mais vous pouvez le rendre plus facile.
- Il est prouvé que la formation en eau libre aide les élèves à s'adapter plus facilement à l'environnement de la plongée.



Pourquoi l'eau confinée ?

1. Pour réduire les risques, car l'utilisation de conditions contrôlées augmente le niveau de sécurité.
2. Pour aider l'instructeur à contrôler la séance plus facilement et plus efficacement.

► PLANING:

- Les conditions de la formation en eau libre sont très différentes de celles d'une piscine. Le plan de cours doit donc tenir compte d'un certain nombre de facteurs qui sont différents de ceux qui ont été pris en compte lors de la planification d'un cours en piscine.
- Les points d'entrée et de sortie ne sont pas aussi faciles que ceux d'une piscine.
- Les principaux problèmes associés à l'enseignement en eau libre sont généralement l'eau froide, la faible visibilité, le mouvement de l'eau et la disponibilité de sites pouvant être utilisés toute l'année.
- Le déplacement des élèves vers et depuis une piscine est simple, mais le déplacement vers et depuis un site de plongée en eau libre implique une quantité considérable de planification en soi.
- Le site doit, dans la mesure du possible, refléter les avantages d'une piscine, donc:
 - Être à l'abri des éléments météorologiques difficiles.
 - Avoir très peu ou pas de mouvement d'eau (doit être exempt de tout flux de forte marée et, idéalement, exempt de l'action des vagues).
 - Être confiné par une limite naturelle, comme des rochers ou une jetée.



Lors de la planification d'un cours en milieu naturel confiné, les facteurs suivants doivent être pris en compte :

- L'accès et la sortie du site de plongée.
- Types d'entrée et de sortie du rivage.
- La visibilité sous-marine.
- L'équipement supplémentaire requis.
- Contrôle et sécurité de la formation.
- L'état de la mer.
- Trafic maritime.

- Disposer d'un fond plat ou en pente douce.
- La visibilité doit être raisonnablement bonne.
- Les points d'entrée et de sortie doivent être faciles d'accès (l'accès à l'eau et la sortie de l'eau doivent être simples à tout moment de la marée).
- L'idéal est de disposer de vestiaires et de douches.
- Vous devez vérifier tous les éléments de sécurité pertinents pour le site, tels que les procédures de sauvetage d'urgence et les procédures de déclaration d'accident (vous pouvez avoir besoin d'accéder rapidement au rivage en cas d'urgence).

- Cette transition de la piscine à la réalité est importante et doit être planifiée par l'instructeur pour que l'expérience soit agréable et mémorable pour l'élève. Votre capacité à planifier et à anticiper ces différences peut déterminer si votre élève apprécie sa première expérience ou s'il abandonne le sport.

Il y a de nombreuses variables que vous devez prendre en compte, et il y a clairement des ajustements à faire pour tenir compte des différences de conditions, d'équipement et d'expériences auxquelles l'élève sera exposé lors de la présentation de votre leçon, comme :

- Le choix du site dépendra du type d'exercice.
- Si la visibilité se détériore pendant l'exercice, vous devez être prêt à déplacer vos élèves sur une courte distance vers un site où la visibilité sera meilleure.
- Un site idéal sur le rivage serait une plage de sable en pente douce, ce qui donne une profondeur variable avec, généralement, une bonne visibilité.

Comme il a été mentionné précédemment, l'eau du milieu naturel est généralement plus froide que celle de la piscine. Si les élèves sont obligés de rester dans l'eau au point de subir un inconfort extrême, leur motivation et leur attention se détérioreront rapidement. Il y a donc un certain nombre de choses à faire pour minimiser les désagréments du froid:

- Une protection thermique adéquate contre les éléments avant et après que les plongeurs entrent dans l'eau aidera à prévenir l'hypothermie qui ne doit pas trop impacter leur flottabilité et quantité du poids sur la ceinture ou dans le gilet.



- Les élèves doivent entrer rapidement dans l'eau et commencer l'entraînement sans tarder.
- La leçon doit être planifiée de manière à ce que les périodes d'exercices statiques soient entrecoupées d'exercices mobiles tels que le palmage, et ces derniers doivent être augmentés vers la fin de la leçon.
- Une immersion prolongée peut refroidir le corps.
- Évitez la déshydratation en buvant beaucoup de boissons non alcoolisées.
- Veillez à ce que les élèves sortent de l'eau avant que quelqu'un n'ait trop froid.
- Cette transition de la piscine à la réalité est importante et doit être planifiée par le moniteur pour que l'élève vive une expérience agréable et mémorable. Votre capacité à planifier et à anticiper ces différences peut déterminer si votre élève apprécie sa première expérience ou s'il abandonne le sport.



- Souvent, les plongeurs sont formés en étant beaucoup trop lestés. Cela n'est pas seulement le signe d'un instructeur paresseux, mais cela peut entraîner des problèmes plus graves, notamment en cas de situation de sauvetage.
- Si les élèves sont correctement lestés, le contrôle de la flottabilité est beaucoup plus facile à enseigner et les élèves se sentent plus rapidement à l'aise pour progresser.

► 10 RÈGLES D'ORGANISATION ET DE CONTRÔLE DE LA FORMATION EN MILIEU CONFINÉ:

1. Fournissez à l'avance une liste de contrôle indiquant: l'emplacement du site, le matériel à apporter et les règles générales.
2. Faites appel à des assistants qualifiés, surtout si le nombre d'élèves est élevé.
3. Utilisez l'installation pour contrôler les élèves, exemple: dans la piscine, vous pouvez utiliser les couloirs de la piscine ou les zones peu profondes etc.
4. La communication et les signes manuels clairs sont très importants. Si vous ne pouvez pas communiquer, vous ne pouvez pas enseigner.
5. Éloignez toute distraction. Les distractions doivent être réduites au minimum pour obtenir le maximum de l'élève.
6. Entraînez l'élève à plonger avec un binôme, il sera plus facile de contrôler les deux plongeurs.
7. Faites des pauses périodiques, l'élève peut avoir froid, être fatigué ou être mal à l'aise: il a besoin de faire une pause.
8. Soyez prêt à réagir au moindre problème, ayez plus d'une façon d'enseigner la compétence, apportez du matériel supplémentaire et ne vous laissez pas surprendre.
9. Développez les compétences une étape après l'autre et surveillez la progression des compétences.
10. Faites une bonne planification, en tenant compte de toutes les circonstances telles que la taille de la piscine, le nombre d'élèves, le nombre d'assistants, le temps de déplacement et le temps d'habillage, et tout ce qui pourrait affecter la leçon.

10.1 LES EXERCICES À SEC:

- Cette méthode de simulation implique que vous et vos élèves reproduisiez exactement ce qui se passera sous l'eau. La session sous-marine suivante se déroulera donc beaucoup plus facilement.
- Cela permet à l'instructeur de parler de vive voix avec les élèves tout au long de la leçon, (et donc la technique habituelle de) la démonstration pourra ainsi être complétée par des techniques de coaching.
- Les exercices à sec peuvent être utilisés efficacement pour compléter les leçons de théorie. Exemple: pour plonger en eau libre pour la première fois, l'élève sera amené à porter un certain nombre d'équipements qui ne lui sont pas familiers et qui n'ont probablement pas été utilisés pendant sa formation initiale; comme des vêtements thermiques et de protection (combinaison étanche, combinaison humide, gants, gilet, etc.). Il peut aussi s'agir de porter des équipements tels qu'un couteau, un ordinateur de plongée, ou un compas.
- La fonction et l'utilisation de certains équipement peuvent être expliquées rapidement et simplement, tandis que d'autres nécessiteront des explications plus longues et plus détaillées. Exemple: l'utilisation d'un compas de plongée nécessitera une session théorique, un essai à sec et une leçon en milieu naturel, alors que l'enseignement de l'utilisation d'un couteau de plongée ne prendra que quelques minutes.
- Quelques explications ou une démonstration (peuvent améliorer) améliorent la compréhension de l'élève sur l'utilisation correcte des "nouveaux" équipements.

► EXEMPLE DE SIMULATION POUR LA PREMIÈRE UTILISATION D'UNE LEÇON DE BOUSSOLE :

Un parcours à sec est nécessaire pour apprendre à utiliser un compas pour la première fois.

- Lors de la planification de cette leçon, utilisez le même relèvement sur la terre ferme que dans l'eau pour partir et revenir au point de départ.
- Vous pouvez utiliser un élément naturel visible au-dessus et au-dessous de l'eau, ou utiliser deux lignes de référence (bouées) pour marquer le point de départ et le point de retour.
- Tous les signes spéciaux que vous ou les élèves devrez utiliser, tels que "utiliser la boussole", peuvent être introduits pendant l'essai.
- Présenter l'équipement à vos élèves et leur permettre de le manipuler avant d'aller sous l'eau est une étape importante de votre plan de cours.

► ÉTAPE 1 DÉMONSTRATION DE L'UTILISATION D'UN COMPAS:

- Prendre et lire un cap sur un objet situé à une vingtaine de mètres. Si la distance à parcourir est relativement courte, les risques d'erreur sont moindres et les élèves ont davantage confiance dans la boussole.
- Marquez le point de départ sur le sol d'où vous avez pris le relèvement.
- Avancez en utilisant la boussole pour rester sur le cap et comptez à voix haute vos pas jusqu'à ce que vous atteigniez l'objet.
- Vous devez définir la méthode de comptage à utiliser sous l'eau lorsque vous vous déplacez avec des palmes. Il est plus facile de compter chaque battement de palme en comptant 1,2,3...



- Retournez-vous et montrez comment trouver le cap inverse.
- Pendant la démonstration, avancez en utilisant la boussole pour rester sur le cap, en comptant à voix haute le nombre de pas que vous avez fait sur le trajet «aller», vous reviendrez à votre point de départ.
- Tout au long de la démonstration, insistez sur l'importance de tenir la boussole à l'horizontale et sur la ligne centrale du corps.
- Les élèves reproduisent la compétence.
- Cet exercice permet d'établir (ou de récapituler s'ils ont utilisé une boussole dans le cadre d'une leçon théorique) comment utiliser une boussole pour un simple aller-retour.

► ÉTAPE 2: FORMER DES BINÔMES POUR EFFECTUER UN EXERCICE A SEC.:

- Répétez l'étape 1, mais, tout en les guidant, demandez aux élèves de travailler en silence en utilisant uniquement des signes - ceci est une préparation au transfert de la compétence sous l'eau.
- L'élève qui utilise la boussole joue le rôle de «leader» et l'autre celui de «compteur».
- L'instructeur doit s'assurer que les élèves comprennent que, lorsqu'ils travaillent ensemble, le leader est celui qui a la boussole et qui donne le signal de départ lorsqu'il a le bon cap.
- Le camarade compte les pas pour le trajet aller et arrête le leader lorsque l'objet est atteint. Ils se retournent tous les deux et le leader établit le cap réciproque avant de donner le signal de départ pour le retour, le camarade compte le nombre de pas effectués à l'aller pour donner le signal d'arrêt au retour, les deux élèves vérifient qu'ils ont fini là où ils ont commencé.
- Répétez l'opération ci-dessus en échangeant les rôles entre les deux élèves.
- Cette étape s'appuie sur l'étape 1, mais implique les deux plongeurs en binôme sur l'exercice et l'importance de travailler ensemble. Vous travaillerez avec les élèves pour les aider à déterminer qui fait quoi dans leurs rôles respectifs et à vérifier l'utilisation correcte de la boussole.

► ÉTAPE 3 (DANS L'EAU) LES ÉLÈVES PROGRESSED EN UTILISANT LE MÊME CAP:

- Si les conditions de surface sont relativement calmes, l'instructeur doit faire une nouvelle démonstration du réglage des caps et de la position correcte du corps lorsqu'il tient le compas.
- L'étape 2 peut être répétée en surface en utilisant un élément naturel ou pour mettre en place les bouées de référence.
- Si vous utilisez des bouées de référence, vous devez faire une démonstration partielle de l'exercice afin que chaque élève puisse essayer de le réaliser entièrement.
- Vous pouvez nager à côté des élèves pendant qu'ils effectuent l'exercice en vérifiant les relèvements, la position de la boussole et le travail du binôme des élèves et corriger si nécessaire.
- Si les conditions de surface sont trop inconfortables, passez à l'étape 4, mais en utilisant les points de référence comme des bouées avec un petit poids sur le dévidoir pour ancrer les points de départ et de retour sur le fond marin.

▶ ÉTAPE 4 : LES ÉLÈVES RÉALISENT UN EXERCICE DE NAVIGATION SUBAQUATIQUE:

- Après la descente, (et) les contrôles habituels de la plongée et une démonstration de la position correcte du corps lorsqu'on tient un compas, indiquez qui est le "leader" et laissez les élèves commencer l'exercice et le répéter en inversant les rôles.
- L'instructeur doit surveiller les élèves tout au long de l'exercice et, s'ils font des écarts importants, les corriger par une démonstration

▶ TECHNIQUE D'ENTRÉE DANS L'EAU:

- L'entrée et la sortie de l'eau est une expérience difficile pour ceux qui en font l'expérience pour la première fois, il faut envisager la manière la plus sûre et la plus facile d'entrer dans l'eau.
- Le fond de la mer est rarement plat et uniforme, il faut donc réfléchir à l'endroit où s'équiper, notamment pour mettre des palmes.
- N'oubliez jamais qu'il est plus facile d'entrer dans l'eau que d'en sortir. Choisissez donc votre point d'accès avec soin, en prêtant une attention particulière aux conditions météorologiques et aux changements de marée (Exemple, ce qui peut être une entrée facile à marée haute peut donner lieu à une sortie extrêmement difficile à marée basse).
- Pour une entrée à partir d'un rivage en pente, il est préférable que les élèves entrent dans l'eau, se soutiennent mutuellement tout en mettant leurs palmes, puis marchent à reculons dans l'eau plus profonde. N'oubliez pas que cela est beaucoup plus sûr si les élèves portent tous leur masque, utilisent leur tuba ou leur détendeur et ont de l'air dans leur gilet.
- Une première plongée devrait idéalement se faire à partir du rivage, avec un fond en pente douce, ce qui permet aux élèves d'augmenter progressivement leur profondeur et de rester ainsi dans les limites de leurs capacités, car la profondeur n'est pas très différente de celle qu'ils ont connue en piscine.
- L'entrée dans l'eau à partir d'un bateau ou d'une jetée peut facilement être l'une des techniques enseignées lors de la formation en piscine - entrée saut avant droit, l'entrée par échelle, bascule arrière. De même, la sortie de l'eau et l'entrée dans le bateau auront été pratiquées auparavant.

▶ ENSEIGNEMENT DES COMPÉTENCES DE BASE EN EAU CONFINÉE:

- Certaines techniques de base nécessitent que l'élève soit complètement immergé. Pour des raisons de sécurité, certaines formations initiales doivent se dérouler dans une eau légèrement plus profonde.
- La première fois que l'on enseigne à un élève le vidage du masque ou le lâcher et reprise d'embout, il faut que la surface de l'eau soit au niveau de sa poitrine, ainsi en mettant l'élève à genoux, "complètement immergé", il aura toujours un accès facile à la surface (pour des raisons de confiance et de sécurité).
- D'autres compétences plus mobiles ne nécessitent qu'une faible profondeur. Si l'on reprend l'exemple de la navigation au compas, une fois que l'élève est immergé, même dans seulement 1,5 m d'eau, il ne pourra pas voir sa cible avant d'en être très proche de même que s'il était dans une eau beaucoup plus profonde (l'objectif est donc atteint).
- Enseigner en eau libre, c'est penser aux étapes de la compétence enseignée en piscine et les adapter pour construire son plan de cours en eau libre.



10.2 EXEMPLE DE 1RE LEÇON DE VIDAGE DE MASQUE EN EAU LIBRE (COMPÉTENCES PRINCIPALES):

► EN SURFACE - AVANT D'ENTRER DANS L'EAU

- • L'instructeur vérifie que les sangles du masque des élèves ont été ajustées convenablement.
- **Étape 1:** L'instructeur fait une démonstration avec une cagoule et des gants :
 - Rincez le masque.
 - Ajuster le masque - dégager la sangle du masque, mais la placer de façon à ce qu'elle puisse être tirée au-dessus de la tête sans la tordre et tenir le masque dans une main, avec l'autre, vérifier d'abord qu'il n'y a pas de cheveux sur le visage puis, en utilisant le pouce à l'intérieur de la sangle, placer le masque sur le visage en s'assurant que la cagoule ne gêne pas, tirer la sangle au-dessus de la tête.
 - Vérifiez l'étanchéité et si la sangle est tordue.
 - Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

► DANS L'EAU

- **Étape 2:** L'instructeur fait la démonstration et résume les actions faites au préalable:
 - Tête légèrement baissée, en tenant le masque, inspirez par le détendeur. Expirez par le nez, basculez la tête en arrière et "ouvrir et relâcher" doucement le bas du masque pour faciliter le décollement de la jupe du masque afin de faciliter l'évacuation l'eau.
 - Répétez l'opération plusieurs fois pour établir le rythme suivant: tête baissée, inspiration par le détendeur, expiration énergique par le nez, basculement de la tête en arrière et relâcher le masque avant la fin de l'expiration.
 - Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.
- **Objectif :** Pour développer un rythme, les élèves doivent sentir leur expiration au bas du masque (expirer énergiquement).
 - Remarque : les masques peuvent s'embuer et nécessiter un nouveau rinçage.

► DANS L'EAU

- **Étape 3:** l'instructeur démontre la ventilation sans masque:
 - Sans masque, mais avec le détendeur en bouche, se pencher en avant, en étant convenablement appuyé, puis placer le visage, les yeux fermés, dans l'eau et faire des respirations avec le détendeur pendant 1 minute.
 - Dites aux élèves que la respiration peut s'accélérer en réaction à l'eau froide, puis qu'elle doit se stabiliser (la fréquence respiratoire augmentant, il faut donc vérifier soigneusement la réserve d'air tout au long de la leçon)
 - Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.
- **Objectif:** Renforcer la confiance en soi en respirant à partir du détendeur sans masque en eau froide et dissocier le nez de la bouche.

► SOUS L'EAU ÉLÈVES À GENOUX SUR UN FOND PLAT

- **Étape 4:** L'instructeur montre les gestes de vidage de masque.
 - La tête légèrement baissée, appuyez la paume de la main sur le haut du masque, sur le cerclage au-dessus du nez. Prendre une inspiration par la bouche.
 - Expirer par le nez de façon continue, sans précipitation, mais avec énergie, tout en basculant la tête en arrière d'environ 45°.
 - Relâcher le masque avant la fin de l'expiration.
- **Autre méthode :** En saisissant le masque latéralement entre le pouce et l'index.
 - Maintenir dans chaque cas le haut du masque bien collé sur le front.
 - Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

► ÉTAPE 5: L'INSTRUCTEUR MONTRE COMMENT VIDER UNE PETITE QUANTITÉ D'EAU:

- Soulevez légèrement la jupe supérieure du masque pour permettre à une petite quantité d'eau de pénétrer dans le masque.
- L'eau froide augmente le rythme respiratoire, il faut donc laisser la respiration se calmer avant l'action suivante.
- **Vider le masque:** voir étape 4.
- Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

► ÉTAPE 6: L'INSTRUCTEUR MONTRE COMMENT VIDER UN MASQUE À MOITIÉ REMPLI:

- Soulevez légèrement la jupe supérieure du masque pour permettre à une petite quantité d'eau de pénétrer dans le masque, relâcher lorsque le masque est à moitié rempli.
- Laissez la respiration se stabiliser avant l'action suivante.
- **Vider le masque:** voir étape 4.
- Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

► ÉTAPE 7: L'INSTRUCTEUR MONTRE UN VIDAGE DE MASQUE COMPLET:

- Soulevez légèrement la jupe supérieure du masque pour permettre à une petite quantité d'eau de pénétrer dans le masque, relâcher lorsque le masque est rempli entièrement.
- Laissez la respiration se stabiliser avant de passer à la prochaine action.
- **Vider le masque:** voir étape 4.
- Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

► ÉTAPE 8: L'INSTRUCTEUR FAIT UNE DÉMONSTRATION DU RETRAIT COMPLET ET DE LA REMISE EN PLACE DU MASQUE:

- Retirer complètement le masque
- Laissez la respiration se stabiliser avant de passer à l'action suivante.
- Touchez votre masque (pour vous assurer que le masque est correctement positionné vers le haut pour le remettre sur le visage).
- Libérez la sangle en la tenant éloignée du masque, mais dans une position telle qu'elle puisse descendre sur la tête sans se déformer.



- Nettoyer le visage de tous cheveux et replacer le masque sur le visage d'une main.
- Vérifiez que la cagoule n'est pas coincée sous le masque.
- **Vider le masque:** voir étape 4.
- En tenant toujours le masque d'une main, avec l'autre, placez le doigt à l'intérieur de la sangle du masque et tirez vers le haut.
- Vérifiez à nouveau que le masque est bien en place et vérifiez si la sangle est tordue ou mal placée
- Les élèves reproduisent les gestes de l'instructeur.

Un autre exemple de la façon dont une leçon en piscine doit être restructurée lorsqu'elle est enseignée en eau libre est l'enseignement des compétences de flottabilité, car il existe des différences entre l'enseignement de la flottabilité en piscine en utilisant uniquement un gilet et l'utilisation d'un gilet et d'une combinaison étanche en eau libre.

Une autre chose cruciale à se rappeler est que lorsque vous transférez une compétence que les élèves ont acquise en piscine pour la première fois en eau libre, vous devez démontrer toutes les étapes de cette compétence, avec toutes les adaptations ou étapes supplémentaires à vos élèves, ils se rendront certainement compte des similitudes avec leurs sessions en piscine, mais tout ce qui entoure la compétence sera totalement nouveau et sera ressenti comme très différent, la nervosité ou l'appréhension peut leur faire oublier quelque chose de très basique.

10.3 LE COURANT ET LA VISIBILITÉ SOUS L'EAU

- La visibilité sera normalement inférieure à celle que les stagiaires ont connue dans une piscine. De même, les points de référence tels que les murs de la piscine seront absents.
- Certains sites d'eau libre disposent de plates-formes d'entraînement marquées par des bouées où les cours sont être dispensés.
- S'il n'y a pas de points de référence, vous pouvez utiliser une bouée de marquage de surface, une ligne de référence ou des points de repère, comme une paroi rocheuse, un mur de jetée ou des supports de jetée, qui donneront un bon point de référence sous-marin.



- Travailler à proximité d'un point de référence, en utilisant soit une caractéristique physique sous-marine, soit une ligne de référence avec une bouée de signalisation pendant votre cours, permet de renforcer la confiance des élèves. C'est important si la visibilité est réduite, car cela peut être angoissant pour les élèves.

► EN CAS DE MAUVAISE VISIBILITÉ :

- La visibilité peut être réduite à cause du plancton, des matières en suspension ou simplement à cause des niveaux de lumière plus faibles en profondeur, tout sédiment de fond remué par votre palanquée réduira encore la visibilité.
- Si les élèves ne peuvent pas voir correctement l'instructeur, ils seront incapables de reproduire la démonstration. Cela peut être partiellement compensé par l'enseignement à un groupe plus petit, pour que les élèves et l'instructeur soient plus proches les uns des autres.

- Veillez toujours à ce que les élèves soient placés de manière à ce qu'ils soient tous aussi à l'aise que possible, qu'ils puissent voir votre démonstration et que vous soyez en mesure d'effectuer immédiatement une action corrective si nécessaire.

10.4 EAUX PLUS PROFONDES (ENSEIGNEMENT DE LEÇONS PLUS AVANCÉES) :

- Les compétences de base peuvent être maîtrisées dans des eaux très peu profondes; elles nécessiteront inévitablement une progression vers des eaux plus profondes. Ces leçons sont destinées aux élèves qui ont été certifiés et aux autres plongeurs qui progressent dans les grades de plongée.
- Les compétences élémentaires telles que le vidage du masque et le lâcher et reprise d'embout ne peuvent être répétées en eau plus profonde que lorsque l'expérience des élèves a été suffisamment atteinte pour le permettre. Les techniques pratiques, telles que la navigation, apprise par des plongeurs plus expérimentés, peuvent être mises en œuvre dans des eaux plus profondes beaucoup plus rapidement.
- La progression en eau plus profonde permet à l'élève de découvrir de nouveaux aspects des techniques concernées. Pour les compétences de base, il est nécessaire de renforcer la confiance en soi et de répéter régulièrement certaines techniques pour s'assurer que l'élève reste dans la pratique.
- Les profondeurs auxquelles les différentes techniques de plongée sont enseignées suivent généralement une progression, les techniques étant initialement enseignées dans des eaux sûres et peu profondes. La profondeur est donc un aspect de la progression de la formation, mais un aspect qui a des implications en matière de sécurité.



- La structure de base utilisée pour les leçons en piscine ou en eau protégée est toujours appropriée pour les leçons plus avancées, bien que les considérations à prendre en compte pour chaque élément s'étendent quelque peu.

► LA DÉCOMPRESSION:

- Les questions de décompression sont généralement considérées comme un facteur rencontré uniquement en plongée profonde.
- L'enseignement de certaines compétences comme les remontées assistées ou les remontées par flottabilité contrôlée peuvent impliquer des considérations de décompression en eau très peu profonde en raison des remontées successives et/ou de la vitesse de remontée.
- Les remontées et les descentes répétées doivent être évitées dans la mesure du possible. L'entraînement doit être planifié de manière à minimiser le nombre de remontées et de descentes répétées.
- L'instructeur doit être le mieux placé pour intervenir lorsque la sécurité l'exige, notamment dans les leçons impliquant des remontées, où il est essentiel d'anticiper et de prévenir les remontées incontrôlées.

► DIVERTISSEMENTS SOUS-MARINS (ENSEIGNEMENT LUDIQUE) :

- La vie marine est une distraction majeure lors de l'enseignement de la plongée, mais comme c'est la raison pour laquelle nous apprenons tous à plonger, cela enrichit la leçon.



- Vous n'enseignez pas seulement les techniques de plongée, mais vous présentez également aux élèves le monde sous-marin qui est en constante évolution. Il faut prendre le temps de regarder autour de soi pendant la leçon cela fait partie du processus d'apprentissage de la plongée.
- C'est également une excellente occasion de montrer comment apprécier la vie sous-marine, par exemple, comment se déplacer lentement pour ne pas effrayer les poissons, comment vérifier le fond marin avant de s'agenouiller dessus (en particulier dans les climats chauds où les épines des oursins sont un vrai danger et l'importance de ne pas toucher aux récifs et aux coraux.
- De nombreux plongeurs causent par inadvertance beaucoup de dégâts sous l'eau parce qu'on ne leur a pas appris à palmer "souplement" pour éviter de causer des dommages au fonds marins ou lorsqu'ils s'accrochent à des rochers couverts de vie incrustée.
- Il faut protéger l'environnement sous-marin, afin de continuer à en profiter à l'avenir, est un aspect important de la formation des plongeurs qui s'effectue très efficacement sous l'eau. Même si il ne s'agit pas d'une "compétence" formelle en tant que telle, c'est un aspect qui doit être abordé en utilisant la même structure de cours, mais sur une base beaucoup plus informelle.

10.5 CONTRÔLE DE LA SÉANCE PRATIQUE EN EAU LIBRE :

- L'eau libre, par sa définition même, signifie que vous emmenez les élèves dans une zone d'eau qui n'a pas de limites définies, donc, le contrôle, par l'instructeur, des élèves est d'une importance primordiale, en particulier avec certains exercices, lorsque les élèves sont en mouvement (par exemple, l'utilisation d'une boussole pour la navigation).
- Le contrôle de la palanquée sous l'eau est le même problème qu'en piscine, en ajoutant la visibilité sous-marine variable et la "qualité du fond". Les élèves doivent savoir ce qu'il faut faire dans le cas (peu probable) d'une séparation sous l'eau "one up, all up".
- Vous devez à tout moment être en mesure de voir et de surveiller l'ensemble de votre groupe, ce qui peut être réalisé par: des différentes positions en fonction de la situation (en avant, à côté sur le dos, en face d'eux....), mais attention en cas de visibilité réduite, il peut parfois être difficile de maintenir le contact avec le plongeur le plus éloigné,
- vous pouvez également surveiller les élèves d'en haut, mais dans ce cas, vos élèves ne pourront pas vous voir.
- Quelle que soit la position que vous choisirez au sein de la palanquée, vous devez l'établir lors de votre briefing, ainsi que tous les signes dont vous aurez besoin.

► ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES DE SORTIE DE LA PISCINE ET DE L'EAU LIBRE:

- À la fin de la séance, le moniteur déplace le groupe vers un point de sortie sûr, il enlève son équipement puis aide les élèves à sortir de la piscine.
- La remontée et le transit vers le point de sortie nécessitent un contrôle étroit du groupe, afin de s'assurer que tous les élèves remontent à la surface près des bouées de marquage utilisées, mais aussi pour s'assurer que la classe reste ensemble jusqu'à ce qu'elle ait quitté l'eau.
- La procédure de sortie nécessite également que tout équipement supplémentaire utilisé dans le cadre de la leçon soit récupéré.



► IMPORTANTS POINTS D'ENSEIGNEMENT À LA SORTIE :

- Gardez le(s) détendeur(s) dans la bouche à tout moment lorsque vous sortez. Rappelez- vous que vous enseignez en vue de préparer la plongée en eau libre, si les élèves vous voient retirer votre détendeur en surface, ils supposeront qu'ils peuvent le faire aussi, si cette habitude est transférée en eau libre, elle causera des problèmes, surtout en cas de mer agitée ou de contrôle incorrect de la flottabilité.
- Votre contrôle dans l'eau en utilisant les bons signes signifie que vous n'avez pas besoin de retirer votre détendeur.
- Lorsque vous utilisez une échelle, veillez à ce que l'arrière soit dégagé au cas où quelqu'un tomberait. La plupart des échelles de piscine ou de bateau nécessitent d'enlever les palmes pour sortir. Si vous faites cela lors d'une démonstration, vous devez les remettre en place lorsque vous retournez dans l'eau, car si quelqu'un tombait dans l'eau, vous ne pourriez pas offrir beaucoup d'aide sans vos palmes.
- Vous devez vous rappeler que vous êtes un modèle et que les élèves absorbent tout ce que vous faites, si vous ne replacez pas vos palmes, vous indiquez qu'il est acceptable d'être en eau profonde sans les porter, si cette habitude est ensuite transférée en eau libre, les élèves pourraient avoir de réels problèmes, étant dans l'eau avec un kit de plongée complet, mais sans palmes.
- Vous devez leur demander de s'éloigner du haut de l'échelle pour laisser le champ libre aux élèves suivants.
- Utilisez la sortie la plus facile possible dans les premiers stades de l'eau libre.
- En tant que moniteur, vous devez être la dernière personne à sortir de l'eau afin de pouvoir intervenir immédiatement si un des élèves rencontre un problème dans l'eau. Les élèves doivent être réunis pour le débriefing.



- Bien qu'un détendeur puisse être retiré en surface lorsque la mer est calme et plate, les circonstances peuvent changer. Par conséquent, pour des raisons de sécurité, il faut garder le détendeur en bouche lors des entrées, des sorties et lorsqu'on est en surface.
- Vous devez être capable de signaler ce que vous voulez que vos élèves fassent à la surface.

► CORRECTION ET ANALYSE DES ERREURS:

- Après votre démonstration, l'élève essaiera d'imiter votre performance. Pendant cette période, vous pouvez évaluer sa capacité à exécuter la compétence pour voir s'il a atteint le niveau requis.
- Si la compétence n'est pas exécutée correctement, vous devez interrompre la séance d'entraînement et répéter la démonstration, en insistant sur les parties de la compétence non comprises et sur les mesures à prendre pour l'exécuter correctement.
- S'ils continuent à exécuter la compétence de manière incorrecte, analysez votre propre exécution pour voir si votre démonstration est claire et sans ambiguïté, ou si une autre démonstration sous un angle différent aiderait les élèves à mieux comprendre la compétence en question.



- La session pratique peut être répétée et vous pouvez continuer à analyser leurs performances.
- Il est essentiel que toutes les compétences soient apprises correctement jusqu'à ce qu'elles deviennent une habitude.
- La connaissance de la performance personnelle suivant directement la période de pratique est essentielle pour progresser, cela aide à maintenir la motivation. Si les informations données aux élèves sont plus spécifiques, cela signifie qu'elles auront une plus grande valeur pour les élèves. Cela souligne la nécessité de sessions de débriefing claires et concises suivant de près la pratique des compétences.



- Le sur-apprentissage ancre fermement la compétence dans la mémoire et garantit qu'elle sera présente au bon niveau lorsqu'elle sera nécessaire, même dans une situation d'urgence.

► DÉBRIEFING:

- Rassemblez les élèves dans un endroit calme et loin de la nuisance sonore et du soleil.
- Le débriefing est plus efficace s'il est effectué immédiatement après la plongée, pendant que l'exercice est encore frais dans l'esprit des élèves, mais si cela implique de rester debout dans des conditions climatiques extrêmes, qu'il fasse chaud ou froid, il est préférable de retarder le débriefing jusqu'à ce que le groupe puisse se rassembler dans un lieu convenablement abrité.
- Encouragez chaque élève à travailler sur ses points faibles.
- S'il y a eu des incidents, résumez brièvement l'événement, ce qui s'est passé et comment cela pouvait être évité.
- Demandez aux élèves de poser des questions ou de donner leur avis, répondez-y et si vous ne pouvez pas y répondre à ce moment-là, vous donnerez la réponse à la prochaine session.
- À la fin de la session, encouragez les élèves à revenir la prochaine fois/semaine/session.

10.6 ÉVALUER LES PERFORMANCES :

Cette partie sera divisée en deux sections

► ÉVALUER LES PERFORMANCES DE VOS ÉLÈVES :

Pour franchir chaque étape, vous devez surveiller de près vos élèves et vous poser un certain nombre de questions.

- Vérifiez si vos élèves ont compris votre démonstration et l'ont imitée avec succès ?
- Sont-ils à même de maîtriser cette compétence ?
- S'ils ont l'air confus, c'est probablement parce que votre démonstration n'est pas assez claire, qu'elle est trop rapide ou qu'ils ne voient pas toutes les actions. Ralentissez la cadence ou repositionnez-vous pour que les élèves puissent voir exactement ce que vous faites.
- Vous devez décider quand il est nécessaire de faire avancer la leçon pour que toute la classe puisse progresser et éviter l'embarras potentiel d'un des membres du groupe. Vous pouvez le faire en:

1. Essayez une autre compétence, puis revenez au problème et réessayez. Après une pause, l'élève peut maîtriser la compétence. Vous devez décider quand il est nécessaire de faire avancer la leçon pour que tous les élèves puissent progresser et éviter la gêne éventuelle d'un des membres du groupe.
2. Une autre technique consiste à organiser une séance de "pause" et à s'amuser avec ce que les élèves ont appris. L'élaboration de jeux, comme l'utilisation de cerceaux sous l'eau pour créer un parcours d'obstacles de "flottabilité", peut augmenter la confiance générale et vous pourrez même constater que les élèves font automatiquement quelque chose qui leur posait problème, comme le vidage du masque, sans même y penser.
3. S'il y a encore des difficultés, il est peut être nécessaire de remettre cela à la session suivante, parfois, une compétence particulière ne peut pas être réalisée pendant une leçon. Cela donne le temps, après la leçon, de discuter et de comprendre pourquoi l'élève a un problème et de voir s'il y a une meilleure façon d'atteindre la compétence. Vous pouvez aussi solliciter l'avis d'autres instructeurs afin de trouver une approche différente.

► ÉVALUER VOTRE LEÇON:

Passer en revue toutes les sessions pratiques que vous avez enseignées, repassez-les dans votre esprit et posez-vous les questions suivantes :

1. Ai-je utilisé un briefing concis et pertinent ?
 - A-t-il été construit autour de **(SEEDS)** sécurité, exercice, équipement, discipline et signe ?
2. Ai-je utilisé un exercice à sec (si c'était nécessaire) ?
3. La mise en place de l'équipement s'est-elle faite en toute sécurité par binômes et enseignée aux élèves ?
4. Un contrôle par binôme a-t-il été effectué et enseigné aux élèves ?
5. L'entrée était-elle sûre et contrôlée, enseignée aux élèves ?
6. Ai-je contrôlé les élèves et, le cas échéant, ont-ils nagé en toute sécurité en surface ?
7. Ai-je contrôlé les élèves et étaient-ils en sécurité pendant la descente et la remontée ?
8. L'autonomie, la profondeur et la durée de la plongée ont-ils été contrôlés ?
9. Ai-je utilisé un endroit sûr et de profondeur appropriée pour la leçon ?
10. Les démonstrations et les signes étaient-ils clairs pour que les élèves puissent les voir et les comprendre ?
11. Ai-je répété les démonstrations lorsque j'ai utilisé un élève comme "victime" ?
12. Ai-je fait une démonstration et les élèves ont-ils reproduit chaque étape ?
13. La leçon s'est-elle déroulée de manière logique et progressive ?
14. Ai-je récapitulé les compétences connues avant d'enseigner des compétences plus complexes ?
15. Ai-je évalué et corrigé si nécessaire ?



- 20. Ai-je utilisé le temps le plus efficacement possible?
- 20. La sortie et le déséquipement étaient-ils sûrs, contrôlés et enseignés (si nécessaire)?
- 20. Mon débriefing était-il concis, encourageant, construit autour de (REAP) Revoir, Encourager, Évaluer, Progresser ?
- 20. Ai-je tenu compte des conditions de confort des élèves?
- 20. Ai-je pu motiver davantage les élèves?

Si vos réponses sont (oui), cela signifie que, dans l'ensemble, votre leçon a satisfait aux critères essentiels pour donner une leçon efficace. Quelle que soit l'expérience d'un instructeur, il est toujours possible de l'améliorer et de le perfectionner.

RAPPELEZ-VOUS :

Critères essentiels pour une leçon pratique efficace (**STEP**):

- **S** Est-ce que la leçon se passe en toute **SÉCURITÉ** à tout moment pour les élèves et à leur stade de formation ?
- **T** Les compétences démontrées étaient-elles **TECHNIQUEMENT** correctes et exécutées avec un degré de compétence approprié ?
- **E** Mon enseignement était-il **EFFICACE** en utilisant la démonstration, les élèves ont-ils bien reproduit les exercices ? et les fautes éventuelles ont-elles été identifiées et corrigées en utilisant d'autres démonstrations / exercices de substitution ?
- **P** Ma leçon était-elle **PROGRESSIVE** ? Ma leçon s'appuyait-elle logiquement sur chaque étape précédente ?

11. LE PLAN D'URGENCE:

Pendant les cours de formation, les instructeurs doivent introduire quelques «simulations d'incidents» pour voir comment les élèves réagissent (on dit aux élèves que cela va arriver). Cela dépend évidemment du niveau d'expérience des élèves. Cela pourrait être :

- Blessure d'un membre par une hélice.
- Piqure, empoisonnement par la vie marine.
- Assistance à l'aide du gilet d'un camarade en difficulté (essoufflement..)
- Accident de décompression
- Surpression pulmonaire.
- Perte du binôme.
- Troubles de comportement (Narcose).
- Noyade
- Remontée d'un plongeur inconscient au fond.

Les incidents sont réalisés en incluant la démonstration des premiers secours par les élèves. Cette leçon, comme toutes les leçons pratiques, doit être décomposée en étapes, avec une démonstration de l'instructeur et une mimique de l'élève pour chaque étape.

► EXEMPLE, LE PROBLÈME DE L'ASSISTANCE AU GILET PEUT ÊTRE DECOMPOSÉ PAR LES ÉTAPES SUIVANTES:

1. Chaque élève effectue une remontée en utilisant son propre gilet, juste assez pour sortir du fond de la piscine. Il s'agit de la vérification du niveau de compétence connu avant l'introduction de la compétence principale, et les élèves observateurs ont la possibilité de re-contrôler la flottabilité de chacun.
2. Le sauveteur réussit à avoir une bonne prise sur la victime, en plaçant son autre main sur les commandes de son gilet, prêt à remonter.
3. Le sauveteur effectue une petite remontée de la victime juste au-dessus du fond de la piscine. Dans les piscines plus profondes, vous pouvez ajouter une étape supplémentaire où le sauveteur effectue une remontée plus importante de la victime à mi-profondeur de la piscine.
4. Le sauveteur effectue une remontée complète de la victime à la surface en suivant les procédures de remontée. La victime est rendue flottante et le sauveteur se rend lui-même en flottaison positive.
5. Tant que le moniteur, qui surveille et se déplace avec le binôme au travail, peut voir les élèves au fond et les atteindre rapidement s'ils ont un vrai (réel) problème, il garde le contrôle du groupe.
6. Lors de la dernière étape, les actions de remonter à la surface devront être vues par tous les élèves dans le cadre de la démonstration de l'instructeur, et tous les élèves devront donc remonter ensemble.
7. Lorsque les élèves endossent les rôles de sauveteur et de victime, utilisez la position du diamant pour garder le contrôle sur chacun d'entre eux. Cela prépare également les élèves à ce qui est susceptible de se produire au cours d'une leçon en eau libre légèrement plus profonde, lorsque la visibilité est réduite et qu'ils devront remonter à chaque exercice de remontée.





- De bonnes pratiques de sécurité, une planification adéquate des plongées et une bonne connaissance des procédures d'urgence devraient permettre d'éviter la plupart des accidents.
- Sans plan d'urgence, vous ne pouvez pas gérer un sauvetage en plongée. Pour gérer un sauvetage de plongeur, nous devons savoir comment contrôler et administrer les moyens à notre disposition.

12. L'IMPORTANCE D'UN BON EXEMPLE:

- Lorsqu'un élève apprend à plonger, son instructeur est souvent le premier plongeur avec lequel il a un réel contact. Cela a donc un effet significatif sur le comportement de l'élève en tant que plongeur. Si le moniteur agit de manière négligente, il n'est pas surprenant que les élèves abordent la plongée de la même manière. Non seulement la formation prendra plus de temps que nécessaire, mais il y a aussi un danger inhérent.
- Même lorsqu'ils ne sont pas en train de former, les instructeurs sont toujours considérés par les plongeurs moins expérimentés comme un exemple à suivre. Exemple: si l'équipement du moniteur est mal traité et mal entretenu, cela sera interprété comme une norme satisfaisante. Les mauvaises habitudes d'un instructeur sont donc, par défaut, transmises aux plongeurs moins expérimentés.
- Les instructeurs doivent accepter d'être toujours "à la parade", et pas seulement lorsqu'ils enseignent une leçon spécifique. Ils doivent donc s'assurer que leur exemple est digne d'être suivi.

► CONSEILS:

- Ne donnez pas une compétence supérieure avant d'être satisfait de la précédente.
- Lors d'une session de pratique, évitez les questions qui demandent des réponses verbales, les réponses verbales amèneront l'élève à arrêter l'exercice et à retirer le détenteur, ce qui entraînant une perte de temps. Sous l'eau, vous pouvez utiliser le langage des signes ou des messages écrits.
- Renforcez les bonnes performances, encouragez toujours les élèves.
- Laissez les élèves profiter de la formation en les faisant participer à des jeux et des concours.
- Pendant les démonstrations, vous devez éviter la tentation de montrer vos propres capacités. Les élèves doivent avoir l'impression que ce qu'on leur demande de faire est un objectif facile et réalisable, et non quelque chose qui nécessite des années d'expérience.
- Le fait de remonter constamment à la surface pour obtenir des informations supplémentaires est le signe d'une mauvaise communication sous-marine ou d'une mauvaise capacité de démonstration et n'est pas une indication d'un enseignement efficace.
- Il est essentiel que votre équipement soit en bon état et que vous le traitiez avec le respect qu'il mérite.
- Il est essentiel que l'instructeur vérifie chaque élément de l'équipement porté par chaque élève pour s'assurer qu'il soit correctement ajusté et en bon état de fonctionnement.



- Après avoir planifié et préparé une session pratique, il est bon d'avoir sur soi de courtes notes de cours auxquelles vous pouvez vous référer rapidement pour vous rappeler les points clés que vous voulez aborder.
- Même les instructeurs très expérimentés emportent une forme de notes rapides et s'y réfèrent au-dessus et au-dessous de l'eau pour s'assurer que ce qu'ils ont planifié est bien ce qu'ils enseignent.

► LORS DE LA PLANIFICATION D'UNE LEÇON PRATIQUE, LE CALENDRIER SUIVANT VOUS AIDERA
À:

- Le briefing doit être court et ciblé, ne pas durer plus de 2 minutes.
- La durée de l'équipement et de la vérification du binôme dépend du niveau des élèves et ne doit pas dépasser 5 minutes.
- L'entrée, le sujet principal de votre leçon et la sortie doivent représenter la majorité du temps de votre leçon.
- Le débriefing ne doit prendre que 2 à 3 minutes.





CHAPITRE 4

ASSURER LA RÉUSSITE DE TOUS VOS ÉLÈVE

1. ASSURER LA RÉUSSITE DE TOUS VOS ÉLÈVES:

L'une des tâches les plus difficiles pour un instructeur est d'évaluer les élèves et de déterminer s'ils sont suffisamment bons pour être certifiés en tant que plongeurs. Au cours du processus d'évaluation, il peut y avoir des facteurs supplémentaires que vous rencontrerez en tant qu'instructeur, que ce soit avec un élève en particulier soit avec un groupe d'élèves, Voici quelques facteurs à prendre en compte:

► GÉRER LES ÉLÈVES LENTS ET RAPIDES:

Lorsque vous travaillez avec un groupe d'élèves, vous constaterez que certains d'entre eux sont plus lents ou trouvent les techniques d'apprentissage difficiles, tandis que d'autres les adoptent facilement.

- **LES APPRENANTS LENTS** Ont besoin d'être encouragés sans qu'ils se sentent gênés ou mal à l'aise. Vous trouverez certainement des élèves qui ont du mal à comprendre certaines théories mais vous pourrez les aider en organisant une séance de révision.
- Il est normal que certains élèves trouvent une compétence particulière facile et qu'ils en trouvent une autre beaucoup plus difficile.
- Si une compétence est acquise au cours d'une leçon, on peut considérer qu'il s'agit d'un succès, en particulier lorsqu'un élève réussit à acquérir une compétence avec laquelle il a eu des difficultés.
- Un véritable enseignement ne consiste pas à faire toute une leçon dans le temps imparti, mais à la faire de manière efficace et à s'assurer que vos élèves la comprennent; cela les aidera à se sentir mieux lorsqu'ils essaieront de maîtriser des compétences.
- Les élèves qui apprennent lentement deviennent souvent de très bons instructeurs car ceux qui n'ont pas trouvé tout facile lorsqu'ils ont appris à plonger, ou lorsqu'ils ont développé leurs propres compétences en matière de plongée, sont doués d'empathie envers les autres qui se trouvent dans la même situation.
- **LES APPRENANTS RAPIDES** à l'autre bout de l'échelle se trouvent les élèves qui apprennent très vite. Cela vous fera penser que votre tâche sera facile alors qu'en réalité, cela n'augure que de potentiels problèmes car :
 - Si les élèves trouvent toute la théorie ou les compétences en piscine ou en milieu protégé simples à apprendre, ils ont tendance à devenir trop confiants et cela les conduira à ne pas apprendre de manière approfondie.
 - Dans la salle de classe, vous pouvez constater que même si quelqu'un apprend rapidement la théorie de la plongée, il ne fait souvent pas le lien avec la plongée pratique.
 - Lorsque vous enseignez des compétences pratiques, vous devez insister sur vos points d'enseignement en considérant que cela peut ralentir les élèves rapides, mais ne doit pas les démotiver.
 - Exemple, si le vidage du masque est la compétence enseignée, assurez-vous que les élèves suivent chaque étape que vous montrez plutôt que de faire toute la compétence en une seule fois. La raison n'est pas de les ralentir, mais de s'assurer que si les conditions deviennent plus difficiles, comme ce serait le cas si un masque se retirait lors d'une plongée, ils connaissent les étapes nécessaires pour corriger la situation. Il est tout à fait acceptable d'enseigner rapidement aux élèves rapides, à condition que l'enseignement soit complet.



► ÉQUILIBRER VOS GROUPES D'ÉLÈVES:

On demande souvent aux instructeurs d'enseigner à deux ou trois élèves à la fois. Dans ce cas, il arrive que les élèves rapides embarrassent les élèves plus lents, qui finissent par s'excuser inutilement pour leur rythme de progression. Donc, pour maximiser l'efficacité, parlez à d'autres instructeurs et essayez de répartir les élèves en fonction de leurs compétences (lent et rapide).

► FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE:

► L'ÂGE:

L'apprentissage devient plus difficile avec l'âge. Les jeunes ont tendance à apprendre rapidement, mais sont parfois impatients ou trop enthousiastes. Vous devrez adapter votre approche de la leçon, pour les raisons suivantes :

- Les élèves plus âgés n'auront probablement aucun problème à faire exactement ce que vous voulez qu'ils fassent, à condition que ce soit au bon rythme.
- Les élèves plus jeunes auront besoin de beaucoup plus de concentration pendant le briefing, et d'une bonne discipline sous-marine, pour atteindre les objectifs suivants.

► EXPÉRIENCE:

Ceux qui ont déjà essayé de plonger ou de faire de l'apnée sont souvent déjà assez compétents. Certains peuvent tomber dans la catégorie de ceux qui apprennent vite, ce qui posera un problème de confiance excessive, d'autres seront extrêmement méfiants après avoir eu auparavant une mauvaise expérience. La clé pour trouver le bon équilibre est de découvrir vos élèves, de vérifier la qualité de leurs compétences et, en les faisant progresser à un rythme approprié.

► SAVOIR NAGER:

Il y a des plongeurs potentiels qui ont peu ou pas de compétences en natation. La plupart des organisations de plongée n'attendent pas un niveau élevé de compétences en natation, et l'apprentissage de la plongée augmente souvent la confiance en soi.

Vous pouvez aider les mauvais nageurs à gagner encore plus de confiance en leur offrant des séances supplémentaires de natation et de plongée en PMT, ainsi qu'en leur apprenant à plonger.

► LA CONFIANCE DANS L'EAU:

Certains excellents nageurs ne sont pas à l'aise sous l'eau alors que d'autres, moins expérimentés, n'y voient aucun problème. Vous devez évaluer le niveau de confiance de vos élèves et le développer progressivement. Ne brusquez pas les élèves qui sont particulièrement anxieux.

Les programmes de formation des plongeurs sont conçus pour faire progresser les compétences des élèves progressivement, de l'eau peu profonde à l'eau plus profonde, dans le but d'accroître leur confiance ainsi que leur aptitude.

Cela se répète bien sûr lors du passage à l'eau libre, où les enjeux sont plus importants. Vous devrez peut-être avancer plus lentement pour aider les élèves à développer leur confiance.

L'ENTHOUSIASME :

L'enthousiasme est synonyme de motivation et d'engagement des élèves, mais un excès d'enthousiasme conduira à la négligence et au manque de concentration.

Vous devez maintenir un bon rythme pour que les élèves ne s'ennuient pas mais, vous devez aussi veiller à ce qu'ils ne dépassent pas leurs capacités.



➔ BINÔMES:

Les binômes voudront souvent apprendre à plonger à même temps afin de pouvoir plonger ensemble lorsqu'ils seront qualifiés. Former un binôme depuis le début de la formation jusqu'à la qualification semble être une bonne idée. Cependant, la familiarité du binôme causera souvent des problèmes et créera une pression supplémentaire; si l'un d'eux apprend ou s'adapte plus vite que l'autre, des critiques et des frictions s'ensuivront...

Il est généralement préférable pour le binôme:

- Répartissez-les dans différents groupes d'élèves.
- Ils peuvent apprendre et se développer en tant qu'individus plutôt qu'en tant que binôme.
- Lorsque les deux sont compétents, les réunir permettra d'établir une familiarité

▶ PLONGEURS AVEC UN HANDICAP:

Les personnes à mobilité réduite peuvent plonger, elles gagneront en mobilité, en tonus musculaire, en confiance et sont très motivées pour réussir.

En tant qu'instructeur, il est essentiel de comprendre la nature du handicap pour adapter la formation. Les instructeurs doivent avoir la flexibilité et la capacité d'adapter les techniques et de les incorporer dans leur enseignement. Le plus important est d'avoir l'esprit ouvert pour se mettre à la place de l'élève.

Si votre élève a un handicap physique, parlez-lui avant de commencer à enseigner pour comprendre comment il compense dans la vie quotidienne, ces adaptations vous aideront lors de l'enseignement.

Déterminez, en tenant compte de son handicap, comment démontrer les compétences d'une façon que l'élève puisse l'imiter.

Il est important de se rappeler qu'un handicap physique peut entraîner une perte partielle ou totale de la sensibilité d'un ou de plusieurs membres et que l'élève peut ne pas être conscient qu'il ai froid ou qu'il se blesse.

N'oubliez pas de sortir des sentiers battus. Exemple, un paraplégique peut ne pas être capable de bouger ses jambes, mais des poids sur les chevilles et des palmes peuvent servir de stabilisateurs. La partie supérieure de leur corps et leurs bras peuvent être très forts, avec une position confortable dans l'eau, la flottabilité sous-marine peut être bien contrôlée.

Votre relation avec l'élève est très importante :

- Écoutez ce qu'il suggère et adaptez vos techniques en conséquence.
- Il vous fera part de ce qu'il a trouvé facile ou difficile.

Parfois, vous aurez des élèves suffisamment handicapés pour avoir besoin non pas d'un, mais de deux binômes de plongée ou d'un plongeur de surface toujours prêt à intervenir.

➔ ENSEIGNER À DES ENFANTS OU À DES ADULTES FRAGILES (ÂGE, HANDICAP, TRISOMIE..):

Lorsque vous enseignez, il est essentiel de garder le contrôle pour assurer la sécurité. Il est donc fortement recommandé de ne pas enseigner seul à des mineurs ou à des élèves fragiles, mais d'être accompagné en permanence d'un autre instructeur. Cela permet non seulement d'assurer la sécurité des élèves, mais aussi de vous aider.



Expliquez toujours aux mineurs ou aux adultes fragiles (âge, handicap, trisomie..) Et à leurs accompagnateurs ce que vous allez faire, et obtenez le consentement de l'élève et de son accompagnateur avant d'effectuer la démonstration.

Si vous avez besoin de conseils sur l'enseignement aux mineurs ou aux adultes fragiles, contactez votre fédération de plongée qui vous mettra en contact avec l'un de ses instructeurs ou son spécialiste dans ce domaine qui pourra vous conseiller et vous guider dans vos cours.

► ÉVALUATION DES PERFORMANCES ET DES COMPÉTENCES PRATIQUES:

Comme pour tous les sports qui comportent un élément de risque, la qualité et l'efficacité de la formation dispensée sont essentielles. Il doit donc y avoir un processus de mesure des performances tout au long d'un programme de formation pour savoir quels élèves n'apprennent pas à la hauteur des normes et leur donner des instructions correctives avant que de mauvaises ou dangereuses habitudes ne soient trop solidement ancrées. C'est essentiel pour leur propre bien-être et la sécurité des élèves, mais aussi pour la sécurité de ceux avec qui ils vont plonger.

Ainsi, en tant qu'instructeur, vous devez être en mesure de :

- Évaluer et examiner les élèves et considérer quand ils sont assez bien pour être certifiés en tant que plongeurs. Les élèves sont évalués sur leur maîtrise des compétences pratiques de la plongée et sur leur compréhension des aspects théoriques essentiels pendant et à la fin de la formation.
- L'évaluation des capacités des élèves est très importante dans l'enseignement progressif pour permettre de prendre de bonnes décisions quant à savoir si les élèves peuvent passer à l'étape suivante ou s'ils ont atteint le niveau requis pour la qualification vers un certificat de plongée.
- Les certificats CMAS constituent un système d'équivalence indiquant les niveaux à atteindre, et ce certificat n'est pas un reçu pour la participation à un cours d'une durée déterminée, mais un label de qualité indiquant le niveau atteint par le plongeur dans ses compétences et ses connaissances, ce qui confère une grande responsabilité à l'instructeur, qui est celui qui juge si le niveau souhaité est atteint ou non.

Un mauvais enseignement provient de mauvais instructeurs, pour cette raison, il est essentiel d'appliquer un contrôle qualité des leçons. Ce processus révèle non seulement les faiblesses des élèves, mais aussi vos performances en tant qu'instructeur. Il convient d'appliquer l'analyse des leçons et d'effectuer des tests pour mesurer la compétence globale pendant et à la fin de la formation.

Un enseignement qui présenterait la théorie et la pratique sans chercher à savoir si l'élève apprend réellement serait synonyme de gaspillage et perte de temps. Par conséquent, l'analyse des leçons et les tests doivent être appliqués pour évaluer les performances et mesurer la compétence globale pendant et à la fin de la formation.

► ANALYSE DES ENSEIGNEMENTS :

Utilisez l'analyse des leçons pour vous assurer que vos élèves apprennent. Voici des suggestions de méthodes que vous pouvez utiliser pour vérifier l'efficacité de votre enseignement:

Pendant et après chaque leçon, posez-vous les questions suivantes :

- Mes élèves apprennent-ils ?
- Mes élèves comprennent-ils ?
- Exécutent-ils la compétence correctement



► COMMENT LES LEÇONS SONT-ELLES ANALYSÉES :

- Ce processus est particulièrement efficace dans l'enseignement des compétences pratiques (les progrès dans l'apprentissage de compétences simples sont généralement rapides).
- Il peut également être appliqué à des compétences complexes, à condition qu'elles aient été décomposées en une série logique de petites étapes simples (sous-compétences) grâce au processus d'enseignement progressif planifié.
- Les questions peuvent également être utilisées pendant les cours pour vérifier si les élèves apprennent ou non «l'enseignement programmé» (si vous posez régulièrement des questions, c'est que le principe est utilisé).
- L'approche de la formation programmée doit être appliquée de manière cohérente à toutes les leçons pratiques. Elle peut être utilisée pendant la formation théorique, mais vous devrez attendre la fin de la leçon pour le faire. Tout dépend si vous êtes prêt à ce que vos élèves vous interrompent pour poser des questions ou demander des précisions à tout moment de la leçon.
- Une autre façon de connaître le niveau de connaissances des élèves est de faire un quiz ou un petit test à la fin de la leçon théorique.
- Planifiez toujours vos leçons de manière à inclure des occasions de mesurer si les élèves apprennent et réussissent ou non.

► QUE FAIRE SI VOUS AVEZ UN ÉLÈVE QUI ÉCHOUE ?

- Heureusement, il est extrêmement rare de constater que rien n'a été appris, plus courants sont les simples malentendus sur une technique, un concept ou une connaissance, parce que l'explication n'était pas assez claire ou défectueuse ou parce que des erreurs n'ont pas été corrigées.
- Mais que ferez-vous si vous avez un élève qui, quoi que vous ayez fait ou essayé, à votre avis, ne réussit pas comme il le devrait, donc n'est pas sûr ?
- Demandez un deuxième avis pour étayer votre jugement. Demandez à un autre instructeur de travailler avec l'élève. Il se peut qu'un conflit de personnalités avec votre élève soit à l'origine du problème.
- Quelle que soit la raison, essayer un autre instructeur peut fonctionner et l'élève réussit. Mais si le problème persiste, vous aurez au moins un deuxième avis pour étayer votre premier jugement, cela vous aidera lorsque vous en discuterez avec l'élève.
- Vous devez parler à l'élève en privé et être diplomate, mais honnête.
- Demander à l'élève pourquoi il pense qu'il y a un problème peut vous donner la réponse. Parfois, cela peut arriver parce qu'il s'est lancé le défi de pratiquer un sport qu'il n'aime pas vraiment, mais il ne veut pas admettre sa défaite. Cependant, en parlant de leurs soucis, ils pourraient avouer que la plongée n'est pas pour eux.
- Si ce n'est pas le cas, vous devez leur dire qu'ils ne réussiront pas en tant que plongeur à ce stade.

► ÉVALUATION DES PERFORMANCES :

L'évaluation ou la vérification du niveau des connaissances et des performances des élèves peut se faire par deux méthodes d'évaluation : L'évaluation continue ou les tests formels.



► ÉVALUATION CONTINUE :

L'évaluation continue est un processus qui vous permet d'évaluer vos élèves. Elle fait partie de la technique d'instruction progressive, surtout lorsque l'instructeur doit s'assurer que les élèves exécutent **ces compétences confortablement, en toute sécurité et avec confiance**. Il faut proscrire le mot à l'aise, car il veut rien dire en évaluation. L'instructeur doit déterminer si l'élève a atteint le niveau requis pour obtenir la qualification de plongée.

➤ LES PRINCIPES DE L'ÉVALUATION CONTINUE :

- Si le processus d'enseignement programmé est suivi et appliqué à chaque leçon, alors chacune d'entre elles comprendra une forme de test et l'élève sera continuellement évalué au cours de sa formation.
- Si l'objectif ou la compétence de chaque leçon est atteint, l'élève passe à la leçon suivante.
- Les élèves ne sont souvent pas conscients qu'ils sont en train d'être évalués, de sorte qu'ils agissent normalement lorsqu'ils entreprennent des compétences pendant la leçon, ce qui signifie que vous pouvez évaluer en permanence si les compétences sont efficaces.
- Cette méthode tend à donner un reflet plus précis des capacités et de leur attitude.
- L'évaluation continue fonctionne bien pour les évaluations des compétences pratiques, mais moins bien pour la formation théorique, à moins que vous ne fassiez régulièrement des tests courts après chaque leçon en classe. Cela permet de soulager les élèves et de faire reposer la charge sur l'instructeur.

➤ ÉVALUER LES ÉLÈVES PENDANT L'ENSEIGNEMENT EN CLASSE :

Un enseignement en classe réussi implique de vérifier tout au long de la leçon que le contenu est compris. Cela peut être fait en utilisant:

- Questionnement périodique (Question directe)
- invitation périodique à poser des questions (Question ouverte)
- Participation de la classe par l'action (Atelier pratique)
- Participation de la classe par la discussion (Résolution d'une problématique)

Les méthodes que vous choisirez dépendront du type de cours et du niveau des élèves que vous enseignez. Un bon instructeur cherchera des occasions appropriées pour évaluer le degré de réussite d'une leçon.

► ÉVALUATION FORMATIVE

- Ce type d'évaluation est spécifique, ciblé et réalisé à un moment planifié.
- Ce type a tendance à créer une situation irréaliste en augmentant le stress des élèves, surtout lorsque des compétences pratiques sont testées.
- Les instructeurs enseignent aux élèves ce qu'ils doivent savoir, et non comment passer des tests. Les tests ne présentent aucune difficulté pour les élèves qui sont correctement formés.
- Les évaluations par examen ponctuel sont toujours utilisées pour les connaissances théoriques, tandis que l'évaluation des compétences pratiques se fait généralement par contrôle continu.
- Les évaluations par examens ou tests permettent de vérifier dans quelle mesure les informations ont été retenues par nos élèves. C'est à l'instructeur de choisir la méthode à utiliser. Une combinaison de méthodes peut être utilisée.



► UTILISATION DES TESTS THÉORIQUES :

- À la fin d'une série de cours en classe, un test théorique est donné aux élèves, afin d'évaluer leur connaissance de la théorie essentielle avant l'attribution des brevets de plongée.
- Dans ce test, il est important de vérifier les informations clés ; ce que les élèves doivent savoir pour plonger en toute sécurité, et pour prendre soin d'eux-mêmes et de leurs camarades.
- Les tests peuvent être réalisés par des questions orales ou par des examens écrits. Ils peuvent consister en des questions à choix multiples, des feuilles de réponses des élèves et une feuille de correction de l'instructeur.

► DURÉE, CARACTÉRISTIQUES ET CONTENU DES EXAMENS THÉORIQUES :

- La formulation des questions et la vitesse à laquelle on peut y répondre jouent un rôle très important dans la détermination de la durée d'un test. La durée doit être basée sur le nombre de questions auxquelles il faut répondre.
- Vous devez vous préparer à un examen avec autant d'attention et de souci des détails qu'un élève se prépare à l'examen.
- Vous devez connaître parfaitement les exigences de l'examen et être prêt à évaluer diverses informations et compétences.
- Préparez-vous aux examens oraux ou écrits en disposant de bases de données de questions. Celles-ci peuvent se présenter sous la forme de questions et de réponses adaptées aux épreuves écrites ou orales, ce qui peut vous faire gagner beaucoup de temps et d'efforts.
- Préparez vos listes de questions et de réponses en même temps, afin de vous assurer que vos réponses sont tirées de la même source que les questions.
- Les tests théoriques ne peuvent poser des questions que sur le même domaine de connaissances.
- Les questions sont basées sur la matière enseignée, et non sur ce que l'instructeur pense avoir été enseigné.
- Elles peuvent être tirées des manuels appropriés que l'élève doit lire pendant sa formation.
- Prévoyez de poser au moins trois questions dans chaque domaine important. Veillez à ce que le nombre de questions et le degré de difficulté soient équilibrés entre les différents domaines.
- Les questions de l'examen théorique doivent être soigneusement préparées pour déterminer l'appréciation de l'élève en matière de sécurité et de bonnes pratiques de plongée.
- Les questions doivent vérifier si l'élève a appris, acquis des faits et des informations à la suite de sa formation et s'il sait comment appliquer les informations essentielles.
- Il est préférable d'évaluer les connaissances factuelles et pratiques et d'éviter les questions où la réponse est une question d'opinion
- Il est peu probable que les élèves aient suffisamment de connaissances pour développer et exprimer des opinions sur des sujets.
- Lorsque l'examen théorique s'adresse à des élèves de niveau avancé, il faut s'attendre à des connaissances plus étendues.
- Par conséquent, un test peut inclure certaines connaissances non essentielles et peut demander des commentaires et des opinions.

- Les questions qui sollicitent des opinions sont les plus difficiles à évaluer, mais elles ne se posent normalement que pour l'évaluation de qualifications plus élevées.
- Pour les examens approfondis, les questions idéales peuvent demander à l'élève de réunir deux ou trois principes, puis de les appliquer à un problème.
- Un examen théorique poussé peut être le seul moyen de savoir si l'élève est encore capable de se souvenir et d'appliquer les connaissances apprises pendant les cours de base.
- Il est important que les questions et les examens théoriques soient élaborés et menés avec soin, ce qui garantira une norme uniforme et réduira les ambiguïtés dans les questions.
- La formulation des questions doit être correcte et claire afin d'éviter toute ambiguïté. Chaque question ne doit comporter qu'une seule bonne réponse.
- Il est recommandé de demander à un autre membre de votre équipe de vérifier la liste des questions et des réponses afin d'éviter toute ambiguïté et tout malentendu.

► EXEMPLES DE QUESTIONS :

- Qu'elle pourrait être votre action en tant que directrice de plongée si un de vos plongeurs a effectué une remontée d'urgence ? (Le mot «pourrait» a été utilisé à la place de «devrait»).
- Dessinez le symbole qui serait utilisé sur une carte marine pour les caractéristiques suivantes. (Il est raisonnable que les plongeurs comprennent les cartes, mais ne soient pas capables de les dessiner. Vous devez poser des questions sur les symboles à identifier et non à dessiner pour vérifier les connaissances sur le sujet).

► ORGANISER LES EXAMENS THÉORIQUES :

- Les élèves ne doivent se présenter à un examen que lorsque l'instructeur les juge prêts. Certains élèves peuvent être impatients et prêts à passer un test dès qu'ils ont terminé la formation théorique. Un retard inutile peut donc diminuer leur intérêt et leur motivation.
- Certains élèves peuvent avoir besoin d'être encouragés à passer l'examen et peuvent bénéficier d'une session pratique avant de passer l'examen. Cependant, l'échec d'un test auquel l'élève n'est pas préparé portera un coup à sa motivation.
- Donnez toujours la date, l'heure et le lieu de l'examen théorique bien à l'avance, afin que les élèves aient le temps d'étudier et de se préparer (relire leurs notes, demander des précisions et réviser bien à l'avance).
- Choisissez un lieu où il y a suffisamment de lumière, de tables et de chaises.
- Vérifiez que les élèves disposent du matériel dont ils ont besoin pour le test, c'est-à-dire stylos, calculatrices, tables de décompression, etc.
- Essayez de mettre les élèves à leur aise autant que possible.
- Dites-leur de lire attentivement les questions et de marquer les feuilles de réponses comme il convient lorsqu'il s'agit de questions à choix multiples.
- Dites-leur que s'ils ne comprennent pas une question, ils peuvent s'adresser à vous en silence.
- Distribuez les feuilles d'examen «face cachée» et lorsque tous sont prêts, faites commencer tous les élèves en même temps. Les documents de test ont une limite de temps, il est donc judicieux de faire savoir aux élèves qu'ils ont atteint la moitié du temps et qu'il leur reste environ 5 minutes.



- Si un élève termine son devoir, dites-lui de quitter la salle en silence afin de ne pas déranger ceux qui restent.
- Lorsque le français n'est pas la première langue de l'élève, le candidat peut bénéficier d'un temps supplémentaire pour s'assurer de la compréhension des questions posées, si nécessaire.

► TESTS THÉORIQUES ET ÉLÈVES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS :

- Vous devez vous renseigner avant l'examen pour savoir si certains élèves ont des besoins particuliers, par exemple un élève qui lit lentement, une personne dyslexique ou malvoyante. Il peut être préférable de leur donner la possibilité de passer un test oral ou de leur accorder un temps supplémentaire.
- Les élèves qui ont des difficultés à lire et à écrire peuvent être oubliés pendant les cours, car certaines personnes sont très timides lorsqu'il s'agit de mentionner leurs problèmes. Cela ne fait pas d'eux de moins bons plongeurs, mais ils peuvent tout de même avoir l'impression qu'ils ne peuvent pas terminer ou réussir en tant que plongeurs.
- Il est important pour vous d'apprendre à connaître vos élèves pendant la formation de plongeur, car c'est la clé pour pouvoir les aider et les motiver.
- Assurez-vous que vos élèves se sentent suffisamment à leur aise pour discuter avec vous de leurs besoins particuliers, notamment des problèmes qui peuvent être résolus efficacement. Un instructeur peut faire des concessions, en fonction du problème. Par exemple :
 - Un examen théorique peut se faire oralement plutôt que par écrit.
 - Un temps supplémentaire peut être accordé pour l'épreuve écrite.
 - Lire les questions aux élèves.

► ÉCRIT OU ORAL :

Vous devez décider si l'épreuve théorique sera écrite ou orale. Cette décision aura une incidence sur la manière dont les questions seront formulées ou posées.

EXAMENS ÉCRITS peuvent utiliser une plus grande variété de techniques de questionnement (choix multiples, les associations, justes ou fausses, et les dissertations).

EXAMEN ORAL comportera des questions assez brèves, et attendra des réponses tout aussi brèves. Des questions orales peuvent être posées pour compléter une épreuve écrite ou pour clarifier des réponses écrites lorsque l'on pense que la question a été mal comprise.

➤ Conditions requises, avantages et inconvénients de chaque type d'épreuve :

➤ Les exigences pour les examens théoriques écrits :

- Choisissez un lieu suffisamment éclairé, équipé de tables et de chaises, et réduisez au minimum les distractions extérieures.
- Vérifiez que chacun dispose du matériel nécessaire, stylos, papier, calculatrices et tables de décompression.
- Donnez-leur toute instruction particulière.
- Distribuez les copies d'examen, généralement face cachée, démarrez tous les élèves en même temps et faites-leur savoir le temps limite de l'épreuve.
- Informez les élèves qu'ils ont atteint la moitié du temps imparti et qu'il ne reste plus que 5 minutes.
- Arrêtez tout le monde d'écrire en même temps et ramassez tous les papiers avant que les élèves ne se dispersent.

➤ AVANTAGES :

- Un grand nombre d'élèves peuvent passer le test en même temps.
- Tous les élèves répondent aux mêmes questions, de sorte que la norme est uniforme et équitable.

➤ INCONVÉNIENTS :

- Les élèves peuvent souffrir du stress de l'examen ou avoir des difficultés à rédiger leurs réponses.
- Il n'est pas possible de poser des questions supplémentaires pour clarifier les réponses, la formulation des questions doit donc être claire et sans ambiguïté.

▶ LES CONDITIONS DE L'ÉVALUATION ORALE :

- Cela doit être fait sur une base de travail individuel.
- Nécessite la présence d'un instructeur expérimenté pour mener l'examen.
- Choisissez un endroit calme et confortable, et mettez l'élève à l'aise.
- Donnez les règles de base dès le début, par exemple que vous n'accepterez que leur première réponse et que vous ne discuterez pas des réponses avant la fin de l'examen.
- Si vous devez prendre des notes, essayez de ne pas distraire l'élève en le faisant.
- Assurez-vous que chacun dispose du matériel nécessaire, stylos, papier, calculatrices et tables de décompression.
- Posez les questions clairement et répétez-les si nécessaire.
- Soyez prudent lorsque vous donnez des choix de réponses (insistez sur chacun d'eux pour ne pas faire allusion par inadvertance à la bonne réponse).
- Pour maintenir une norme de cohérence, l'élève doit répondre aux mêmes questions que celles de l'épreuve écrite, mais les questions peuvent être reformulées si l'élève ne les comprend pas.

➤ AVANTAGES :

- Idéal pour un élève seul.
- Un test oral peut souvent être plus détendu et informel, ce qui permet à l'examineur de mettre l'élève à son aise.
- Il est possible de donner un résultat immédiat à la fin du test.

➤ INCONVÉNIENTS :

- Inadapté à l'examen d'un grand nombre d'élèves.
- Cela prend beaucoup de temps, surtout pour un certain nombre d'élèves.
- Un élève peut transmettre l'essentiel des questions à un autre élève. Une bonne sélection de questions est donc nécessaire.
- Pas très adapté aux réponses d'opinion, cela peut être mieux fait sous forme de réponse écrite.



► CONTENU DES ÉPREUVES PRATIQUES :

- Les épreuves pratiques doivent permettre d'examiner l'élève sur toutes les compétences qu'il doit connaître pour le niveau particulier de qualification de plongée.
- La manière la plus simple d'effectuer des tests pratiques est de demander à l'élève d'exécuter une compétence essentielle dans une séquence naturelle ou logique (dans l'ordre convenu).
- À terre, pendant dix minutes au maximum, vous pouvez poser quelques questions simples pour que l'élève se détende.
- Dans le cas des tests relatifs à la compétence en matière de plongée, il est bon de les réaliser sous forme de plongées (en milieu confiné ou en eau libre) au cours desquelles les compétences et les techniques doivent être démontrées.
- Vous devez vous assurer que les conditions de l'examen sont sûres et n'entravent pas les performances d'un candidat.
- Vous devez surveiller attentivement les signes de nervosité et vérifier régulièrement la consommation d'air pendant la plongée.
- L'instructeur examinateur doit occuper le meilleur endroit pour observer le test, le bord de la piscine pour les activités de surface et sous l'eau avec les élèves pour observer les compétences de plongée.
- Il en va de même pour les épreuves en eau libre : en surface ou sous l'eau, selon ce qui vous donne le meilleur point de vue pour évaluer la performance.
- L'examineur doit également tenir compte de la valeur des différentes parties d'une performance, certaines compétences étant plus importantes que d'autres en termes de sécurité.
- Jugez la performance globale, et non des aspects spécifiques du test. Lorsque vous informez les élèves de leurs faiblesses, la motivation qu'ils recevront leur assurera de surmonter leurs fautes, ce qu'ils peuvent faire par la pratique et l'expérience.

► CONTRÔLE DES RÉSULTATS :

- Les résultats des tests théoriques doivent être mesurés par rapport aux standards établis pour le test et de la qualification de plongée.
- La note de passage doit être convenue à l'avance. Une note de passage minimale supérieure à 60 % est requise pour les examens oral et écrit.
- Une fois les réponses vérifiées, comparez le score de l'élève à la note de passage requise.
- Lors de l'évaluation des résultats, les réussites et les échecs sont facilement identifiables, mais les cas limites ou ceux qui sont proches de la réussite peuvent nécessiter une analyse et un examen attentifs.
- Les élèves en difficulté peuvent avoir besoin de plus de temps ou peuvent être des lecteurs ou des écrivains lents ou dyslexiques.
- En vérifiant avec les élèves ou en leur posant quelques questions orales supplémentaires, vous pourrez leur montrer qu'ils connaissent la réponse.
- L'échec aux tests peut démotiver les élèves, mais une discussion attentive (évaluation interactive) et la proposition d'une session théorique supplémentaire avant de repasser le test montreront que vous voulez les aider à réussir.

- En cas d'échec, vous devez déterminer si le manque de connaissances concerne l'ensemble de la classe ou un aspect particulier.
- Il peut y avoir plusieurs raisons d'échouer à un test, comme le fait d'avoir manqué certaines séances, d'être extrêmement nerveux, de passer le test trop tôt ou simplement de ne pas comprendre la théorie sous-jacente à la question.
- Un nombre élevé d'échecs parmi les élèves qui passent la même épreuve écrite peut indiquer que les questions sont mal construites, qu'elles sont ambiguës ou que les élèves n'ont pas compris une session particulière.
- Les mauvais résultats aux tests ne reflètent pas seulement l'élève, ils peuvent aussi indiquer une mauvaise instruction.
- Lorsque les questions invitent à émettre une opinion ou sont de type dissertation, vous devez veiller à les noter objectivement, plutôt que de laisser votre propre opinion prendre le pas sur votre jugement.

► L'ANNONCE DES RÉSULTATS :

- Les élèves seront impatients de savoir comment ils ont réussi le test. Essayez donc de leur communiquer les résultats le plus rapidement possible, car de longs délais suggèrent de mauvaises nouvelles, ce qui peut affecter la motivation de vos élèves.
- S'il y a des échecs au sein d'un groupe d'élèves, il est préférable de communiquer le résultat à chacun individuellement, si tous ont réussi, vous pouvez les informer en tant que groupe.
- Lorsqu'il communique le résultat d'une évaluation, l'examineur doit être juste, honnête et sensible aux sentiments de l'élève.
- Les élèves qui ont échoué doivent être informés à l'avance et en privé afin qu'ils puissent recevoir plus de conseils pour réviser et être aidés.
- Vous devez leur offrir la possibilité de repasser le test et leur donner une assistance supplémentaire pour les aider à réussir la prochaine fois.

► L'ATTITUDE DES INSTRUCTEURS PENDANT LE PROCESSUS D'ÉVALUATION :

- Veillez à ce que vos connaissances et vos compétences soient constamment mises à jour.
- Évaluez les élèves honnêtement et objectivement en utilisant les critères d'évaluation disponibles.
- Respecter le travail des collègues examinateurs et les efforts consentis par les élèves pour se préparer aux examens.
- Respecter les normes et les règles et règlements adoptés.
- Veiller à ce que les conditions de l'examen soient sûres et n'entravent pas la performance d'un candidat.
- Maintenir la confidentialité et respecter l'intégrité du processus d'examen en ne discutant pas de la performance d'un candidat en dehors du cadre de l'examen.
- Se comporter avec intégrité en toutes circonstances en ne faisant pas preuve de favoritisme, en n'acceptant pas de pots-de-vin, en ne cédant pas aux menaces et en gardant la maîtrise de soi à tout moment.
- Après l'évaluation, l'instructeur est le seul à pouvoir décider si les élèves ont été conformes aux standards attendus et ont atteint le niveau requis pour la qualification vers un certificat de plongée.



RÉSUMÉ DES POINTS CLÉS

⇒ RÉSUMER LES POINTS CLÉS DU CHAPITRE 4 ?

A series of horizontal dotted lines for writing the summary.



CHAPITRE 5

DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES

Après toutes les connaissances et compétences que vous avez acquises avec succès pour devenir instructeur, vous pouvez maintenant utiliser vos compétences de la meilleure façon possible, soit en faisant du bénévolat, soit en travaillant comme instructeur de plongée professionnel.

- Les instructeurs bénévoles disent qu'ils «voulent donner quelque chose en retour à l'organisation qui les avait formés» et cette raison fait la force des organisations de plongée bénévoles.
- Les instructeurs travaillant à titre professionnel peuvent être des membres du personnel d'une école de plongée ou des indépendants associés à des organisations de plongée.

Whether a volunteer or a professional, a beginner or more advanced, your knowledge and skills as a diving instructor will ensure maintaining specific diver training standards.

To develop your skills, you have to work continuously on practical skills and theoretical knowledge. Also you have to stay updated about all advancements and development in different aspects of sport diving.

Établir des standards de qualité :

Le niveau de compétence personnelle d'un instructeur est important pour un certain nombre de raisons :

- Si l'instructeur n'est pas capable d'exécuter une compétence lui-même, il ne pourra pas l'enseigner efficacement.
- Le niveau auquel l'instructeur exécute une compétence fixera l'objectif auquel les élèves aspireront.
- En fixant la plus haute qualité possible, on s'assure que les élèves parviennent également à atteindre un niveau élevé. Il est peu probable que les élèves aspirent à une qualité supérieure à celle fixée par leur instructeur.
- Fixer un niveau bas signifie que les élèves atteindront également un niveau bas, ce qui aura au moins un effet négatif sur la progression de leur formation et pourra nuire à leur sécurité en plongée.



► EXERCEZ VOS COMPÉTENCES PERSONNELLES :

Les compétences de plongée les plus fondamentales sont celles qui sont utilisées lors de chaque plongée et celles que l'instructeur devra le plus souvent enseigner. Le maintien à jour de ces compétences n'est généralement pas un problème, sauf si, pour une raison ou une autre, l'instructeur s'est retiré de la plongée. Cela peut être dû à une maladie ou simplement à une fréquence de plongée plus faible pendant certaines saisons. Dans ce cas, il est dans l'intérêt de l'instructeur de se remettre à niveau avant de donner des cours à ses élèves. S'il ne le fait pas, il risque de se retrouver dans l'embarras devant ses élèves et de perdre inévitablement sa crédibilité.

Si la performance d'un instructeur est telle qu'il est clair pour les élèves que l'instructeur a des difficultés avec la compétence, ils supposeront naturellement qu'elle sera encore plus difficile pour eux. Une attente négative aura donc été créée, ce qui ne peut que nuire à la performance des élèves.

Parfois, certaines compétences ne sont pas souvent utilisées, telles que la recherche et la récupération, les techniques de levage ou l'utilisation de certains types d'équipement de navigation ; dans ces cas, il est essentiel que l'instructeur, en préparant la leçon, s'exerce récemment aux compétences requises. Essayer d'enseigner une compétence que l'instructeur n'a pas récemment pratiquée est l'une des causes les plus courantes de mauvaises performances d'instruction. Ainsi, le fait d'assurer un bon niveau de compétences personnelles profitera à l'instructeur tant du point de vue de la plongée que de l'enseignement.

- 
- Toute compétence qui n'est pas exercée fréquemment se perd inévitablement. Cela vaut aussi bien pour les compétences personnelles des instructeurs que pour leurs compétences pédagogiques.
 - Si vous n'avez pas pratiqué certaines compétences depuis un certain temps (quelle que soit votre expérience en tant qu'instructeur), vous devez organiser votre propre séance d'entraînement pour vous assurer que vos démonstrations sont bonnes, claires et conformes aux standards CMAS.

► FACTEUR CONFIANCE :

- Le maintien d'un niveau élevé de compétences personnelles permettra à un instructeur d'aborder une leçon avec confiance et de se concentrer sur l'enseignement de la compétence concernée. Il en résultera un enseignement de meilleure qualité et un niveau élevé de motivation et de performance des élèves. Non seulement les élèves tireront plus de plaisir de leur entraînement, mais l'instructeur en tirera également plus de plaisir et de satisfaction.

- 
- Plus vous êtes confiant, plus votre enseignement sera efficace.

► METTEZ EN PRATIQUE VOS COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES :

- Comme toute autre compétence, les compétences pédagogiques actuelles d'un instructeur se perdent si elles ne sont pas exercées. Cet exercice de remise à niveau pédagogique sera plus efficace s'il est effectué conjointement avec un autre instructeur à jour. Cela permettra non seulement une critique constructive, mais aussi un retour d'information sur des aspects tels que le positionnement de l'instructeur par rapport aux élèves. Dans le contexte de l'enseignement, il ne suffit pas d'être capable d'exécuter une compétence à un niveau élevé si la position des élèves les empêche de voir les aspects critiques.

► ÊTRE À JOUR :

- La plongée est en constante évolution en raison du développement de nouveaux équipements, de nouvelles techniques et d'une connaissance générale croissante des effets de l'environnement de plongée sur le corps humain. En tant qu'instructeur, vous devez donc vous tenir au courant de ces changements, et être parfaitement au courant et capable d'exécuter toutes les nouvelles techniques. Cela implique au moins de pratiquer les nouvelles techniques pour s'assurer qu'elles peuvent être exécutées à un niveau élevé, sinon leur efficacité diminuera régulièrement au détriment de leurs élèves.
- Selon la complexité des techniques concernées, cela peut nécessiter la participation à un cours de développement des compétences qui fournira automatiquement l'instruction pratique nécessaire.



► CONNAISSANCES THÉORIQUES ET COMPÉTENCES PRATIQUES :

- L'utilisation d'anciens matériels de plongée et du matériel pédagogique signifie que votre théorie n'est pas à jour et que tout changement important n'a pas été pris en compte. Cela peut entraîner une confusion chez les élèves si vos informations diffèrent de ce qu'ils ont entendu, vu ou lu dans leur documentation, ce qui peut facilement entraîner une perte de votre crédibilité. Il est donc essentiel d'utiliser le «matériel» de formation le plus à jour.
- Vous devez lire autant que possible sur les sujets que vous enseignez afin d'élargir votre base de connaissances. Rien ne peut remplacer cette base et une expérience solide et confiance en soi.
- Consulter des magazines de plongée, des livres spécialisés et utiliser les informations disponibles sur Internet à partir des sites des différentes organisations de plongée (fiable et sûr) peut être très instructif et vous aidera certainement à vous tenir au courant des nouveaux développements pour étayer votre compréhension des différents sujets.
- Par exemple, la physique de la plongée et la biologie humaine peuvent être difficiles à comprendre ou oubliées depuis longtemps, mais pendant le processus d'enseignement, vous et vos élèves pouvez revenir aux bases en consultant des livres sur un sujet particulier. Parfois, ces livres donnent des explications simples accompagnées de diagrammes clairs qui peuvent être adaptés et à la théorie de la plongée. L'important n'est pas d'avoir le bon livre, mais d'avoir la bonne information.
- Grâce à l'amélioration de notre compréhension de l'environnement de la plongée et au développement de l'équipement de plongée, vous constaterez que vos compétences et votre technique se développent en permanence.
- Les magazines et les organisations de plongée couvrent normalement de nombreux progrès dans les aspects de la plongée, soit dans des publications, soit sur des sites Internet. Par conséquent, vous pouvez mettre à jour vos propres compétences avec une pratique adéquate.
- Les organisations de plongée développent également des cours spécifiques afin de fournir un moyen sûr et efficace de diffuser les compétences. Ces cours vous permettent non seulement de développer vos compétences, mais aussi de vous aider dans la technique d'enseignement.



- Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous démontrez ou enseignez, vous ne serez pas en mesure de dispenser une formation de qualité à vos élèves, vous introduirez de mauvaises habitudes de formation et de plongée pour l'élève inexpérimenté, et si vous enseignez à des élèves plus expérimentés, votre crédibilité sera certainement affectée.

► ÉVALUER VOTRE ENSEIGNEMENT:

- Vous avez souvent besoin d'évaluer vos activités d'enseignement et d'obtenir un retour des autres à ce sujet.
- L'évaluation des leçons que vous avez données est non seulement importante pour déterminer si les objectifs des leçons ont été atteints, mais aussi pour déterminer les domaines et les sujets que vous devez améliorer.
- En contrôlant la manière dont vos élèves ont assimilé les connaissances ou les compétences, vous pouvez obtenir des indications sur vos performances.
- Si tous les élèves ont des difficultés, la question à se poser est de savoir s'il s'agit d'un problème avec les élèves ou avec vous?. Vous devez donc revoir la session pour décider si les informations ou la démonstration doivent être davantage décomposées, notamment en ce qui concerne les compétences pratiques.
- Si un instructeur travaille seul avec un groupe d'élèves, il peut se sentir isolé, surtout si personne ne le regarde ou ne lui donne de feedback. Les élèves pensent souvent qu'il n'y a qu'une seule façon d'exécuter certaines compétences, celle de leur instructeur. Cependant, il est rare qu'il n'y ait qu'une seule bonne façon d'exécuter une compétence, mais il existe normalement des façons alternatives.
- En apprenant différentes techniques, vous serez capable d'adapter votre enseignement si nécessaire, notamment lorsqu'un élève éprouve des difficultés avec certaines compétences. Vous devez garder l'esprit ouvert et envisager d'autres techniques d'enseignement pour transmettre des informations et des techniques. Cela se produit lorsque vous rencontrez et parlez avec d'autres instructeurs, que vous les regardez enseigner et qu'ils vous observent et vous donnent leur avis.



RÉSUMÉ DES POINTS CLÉS

➤ RÉSUMEZ LES POINTS CLÉS DU CHAPITRE 5 ?

A series of horizontal dotted lines for writing a summary.



CMAS TECHNICAL COMMITTEE



CMAS