



# Instructeur en Classe

## Document de Référence

- Sections :**
- 1 : Le rôle de l'instructeur en classe**
  - 2 : Apprentissage**
  - 3 : Évaluation**
  - 4 : Méthodes d'enseignement**
  - 5 : Le cours de premier saut**
  - 6 : Développement de l'athlète**

Révision : Mai 2023

## **AVANT PROPOS**

L'Association canadienne de parachutisme sportif (ACPS) est heureuse de vous présenter ce manuel de l'Instructeur en Classe (IC) qui fait partie du programme de développement du parachutisme au Canada. Ce manuel est basé sur plusieurs années d'expérience et a été écrit en tenant compte des nombreux changements survenus dans le sport depuis le développement du programme de l'IC. Des ajustements ont été faits au contenu et au format du cours et du manuel, pour permettre aux candidats d'obtenir la meilleure expérience d'apprentissage possible.

L'avenir du parachutisme au Canada est très étroitement lié à la façon dont beaucoup d'individus, une fois initiés au parachutisme, souhaiteront continuer dans le sport. La qualité du Cours de Premier Saut (CPS) ainsi que le travail au sol avec les sauteurs a une influence significative sur le taux de rétention.

## **DÉSISTEMENT**

L'ACPS stipule que cette publication a été préparée à titre d'information générale seulement. Les lecteurs sont avisés qu'ils doivent combiner cette information aux conseils d'autorités compétentes pertinents pour l'usage particulier.

L'usage ou la reproduction des renseignements contenus dans ce manuel est défendu à moins d'avoir obtenu le consentement de l'ACPS. Quiconque utilise ou reproduit l'information de ce manuel sans le consentement écrit de l'ACPS sera responsable de toutes pertes ou dommages, peu importe la cause, résultant de l'usage ou de la reproduction de ces renseignements.

## **REMERCIEMENTS**

Le cours de l'IC est tiré du Cours de l'instructeur B (1998), qui a été conçu et écrit par Tony Mercer avec la contribution des membres du CTE. Ce manuel a été compilé et corrigé par Nick Stetzenko. Tom Pfeifer et Tony Mercer ont aidé à la révision et Scott McEown a fait les mises à jour. Merci à Isabelle Perry et Phil Perry et le CWC pour leur révision complète des mises à jour de 2019.

Pour plus d'information sur les différentes certifications visitez le site Web de l'Association canadienne de parachutisme sportif/Sport Canadian Parachutism Association à [www.cspa.ca](http://www.cspa.ca) et cliquez sur le lien du Comité de Travail en Entraînement (CWC).

## HORAIRE DU COURS

(Peut varier selon les cours.)

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
8:30 - 8:45	1.1-1.6 Introductions et survol – Évaluations du cours	8:30 - 9:00	Préparation <b>Tâche pédagogique 3</b>	8:30 - 9:00	Préparation <b>Tâche pédagogique 4</b>
9:00 - 9:30	2.1 L'élève adulte et l'environnement d'apprentissage	9:00 - 12:00	<b>Tâche pédagogique 3:</b> Enseigner le CPS - 30-45 min. présentation, 10 min. débriefing	9:00 - 11:45	<b>Tâche pédagogique 4:</b> Enseigner le CPS - 30-45 min. présentation, 10 min. débriefing
9:45 - 10:00	PAUSE				
10:00 - 10:30	2.2 Rétention de l'information et 2.3 Apprentissage moteur				
10:30 - 11:00	3.1 - 3.5 Évaluation – Introduction – Évaluation de l'attitude				
11:00 - 11:15	Préparation <b>Tâche pédagogique 1</b>				
11:15 - 12:45	<b>Tâche pédagogique 1:</b> Démonstration – Exécution et Évaluation, 5 min. présentation, 5 min. débriefing	12:00 - 12:15	Discussion RGS	11:45 - 12:00	Préparation <b>Tâche pédagogique 5</b>
12:45 - 1:30	DÎNER	12:15 - 1:15	DÎNER	12:00 - 1:00	DÎNER
1:30 - 1:45	Préparation <b>Tâche pédagogique 2</b>	1:15 - 1:30	<b>Examen RGS</b>	1:00 - 3:00	<b>Tâche pédagogique 5:</b> Enseigner le CPS - 30-45 min. présentation, 10 min. débriefing
1:45 - 3:00	<b>Tâche pédagogique 2:</b> Mini conférence - 5-10 min. présentation, 5 min. débriefing	1:30 - 1:45	Révision du cours		
		1:45 - 2:45	5.3.10 Situations inhabituelles et 5.4- 5.8 Administration après le cours – Attitude		
3:00 - 4:00	4.1 - 4.2 Enseigner les habiletés à des groupes – Résultats d'apprentissage	2:45 - 3:15	5.9 - 5.11 Gestion et conscience des risques – Processus légale	3:00 - 3:15	Révision finale du cours
4:00 - 4:30	5.1 - 5.2 Le cours de premier saut: Administration – Organisation du cours	3:15 - 4:00	6.1 - 6.3 Développement de l'athlète: Introduction, Progression, Annotations	3:15 - 4:00	<b>EXAMEN FINAL</b>
4:30 - 5:00	4.3 Écrire un plan de cours	4:00 - 4:45	Cours Instructeur Radio (if nécessaire/désiré)	4:00 - 4:30	Notes d'examens
5:00 - 6:00	5.3 Le cours de premier saut: objectifs, contenu et des plans de cours	4:45 - 5:30	Préparation <b>Tâche pédagogique 4</b>	4:30 - 6:00	Cours de suivi, Entrevues
6:00 -	Devoir : Tâche pédagogique 3:	6:00 -	Devoir : Tâche pédagogique 4:		

## Table des matières

<b>Horaire du cours</b> .....	<b>3</b>
<b>Tâches préparatoires au cours</b> .....	<b>5</b>
<b>Section 1 : Rôle de l'instructeur en Classe</b> .....	<b>6</b>
1.1 Introduction et survol.....	6
1.2 Privilèges de l'IC .....	6
1.3 Préalables pour l'IC.....	6
1.4 Comment obtenir le statut « Certifié » .....	7
1.5 Déroulement du cours .....	7
1.6 Évaluations du cours.....	8
<b>Section 2 : Apprentissage</b> .....	<b>9</b>
2.1 Introduction .....	9
2.2 Apprentissage .....	9
2.3 Les caractéristiques de l'apprenant adulte .....	9
2.4 L'environnement d'apprentissage.....	10
2.5 Facteurs qui contribuent à un bon apprentissage .....	11
2.6 Transfert de l'information.....	12
2.7 Les effets de rehaussement la mémoire.....	13
2.8 Styles d'apprentissage .....	14
2.9 Apprentissage moteur et acquisition d'habileté .....	16
<b>Section 3 : Évaluation</b> .....	<b>21</b>
3.1 Introduction .....	21
3.2 Types d'évaluation .....	21
3.3 Stratégies d'évaluation .....	22
3.4 Évaluation des habiletés .....	24
3.5 Évaluation de la connaissance.....	25
3.6 Évaluation de l'attitude .....	25
<b>Section 4 : ENSEIGNEMENT</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Introduction .....	27
4.2 Préparation .....	28
4.3 Présentation.....	36
4.4 Application .....	38
4.5 Feedback .....	39
<b>Section 5 : Le cours de premier saut</b> .....	<b>41</b>
5.1 Administration .....	41
5.2 Organisation.....	42
5.3 Le cours de premier saut: objectifs, contenu et des plans de cours.....	44
5.4 Administration après le cours .....	57
5.5 Reprendre l'entraînement ou remboursement? .....	58
5.6 Physiologique.....	58
5.7 Psychologique.....	60
5.8 Attitude.....	62
5.9 Gestion et conscience des risques.....	63
5.10 A.I.D, assurance et le fond de défense.....	64
5.11 Processus légal.....	64
<b>Section 6 : Développement de l'athlète</b> .....	<b>66</b>
6.1 Introduction .....	66
6.2 Progression.....	66
6.3 Annotations .....	69
<b>ANNEXE : Connaissances techniques en parachutisme</b> .....	<b>78</b>
<b>ANNEXE : Plan de cours</b> .....	<b>89</b>

## TÂCHES PRÉPARATOIRES AU COURS

Avant le cours, les candidats doivent remplir toutes les sections du « Guide de l'IC et journal de l'élève » et l'apporter au cours. Cette préparation de révision inclus :

### 1. LE MODÈLE DE CERTIFICATION DE L'ACPS

- Décrire la structure du modèle de certification de l'ACPS
- Identifier le rôle de l'IC dans le système de certification de l'ACPS

### 2. L'IC, PRÉALABLES, PRIVILÈGES ET EXIGENCES DE CERTIFICATION

- Identifier les préalables pour le cours IC
- Énumérer les privilèges de l'IC
- Énumérer les exigences pratiques
- Énumérer les exigences de certification

### 3. TEST DE RÉVISION SUR LE COURS ENTRAÎNEUR 1

- Révision des caractéristiques d'un élève adulte
- Révision du plan personnel de gestion des risques de l'entraîneur

### 4. RGS ET RECOMMANDATIONS TECHNIQUES

- Établir les RGS de l'ACPS relatifs aux sauts
- Établir les RGS de l'ACPS relatifs aux élèves et aux instructeurs
- Identifier les Recommandations Techniques relatives au élèves

### 5. COURS DE PREMIER SAUTS

- Révision des notes des CPS observés
- Faire l'auto évaluation des modules enseignés

### 6. EXAMEN DU CERTIFICAT SOLO

- Remplir l'examen du Certificat Solo en écrivant es réponses
- Identifier les références des réponses

De plus, les candidats devront amener au cours la preuve qu'ils ont :

- Observé directement des cours complets de Premier saut : Signatures requises
- Enseigné un minimum de 2 modules de CPS en deux cours différent, sous supervision : Signatures requises
- Avoir un ensemble de plans de cours du CPS. Ce peut être les copies de ceux utilisés sur leur propre centre de sauts

## SECTION 1 : RÔLE DE L'INSTRUCTEUR EN CLASSE

### 1.1 INTRODUCTION ET SURVOL

Il peut s'être écoulé un certain temps depuis votre certification d'entraîneur 1. Durant ce temps, vous avez eu la chance d'acquérir de l'expérience en assistant et en entraînant des sauteurs novices. Si vous êtes certifié Instructeur Largueur, vous avez supervisé et largué des élèves. Maintenant vous avez décidé d'endosser le rôle d'Instructeur en Classe et d'accepter les responsabilités s'y rattachant. L'Instructeur en Classe fait partie des grades d'instructeurs de l'ACPS. Vous superviserez des élèves parachutistes dès leur premier contact avec le sport.

Le cours d'instructeur en Classe n'est pas comme les autres cours de l'ACPS. Vous n'avez pas à démontrer des habiletés en parachutisme et peu de temps sera consacré aux mécanismes du parachutisme. Ces aspects sont traités dans les autres formations pour entraîneur et instructeur.

### 1.2 PRIVILÈGES DE L'IC

Privilèges de cette certification :

- Diriger les cours théoriques au sol :
  - Cours de premier saut (CPS)
  - Cours au sol pour la Progression Assistée en Chute libre (PAC)
  - Cours au sol pour le cours *Tandem Accelerated Freefall* (TAFF) dans les centres de sauts où ce cours s'applique
- Certifier :
  - Annotation *Procédure de réserve* (APR) requise pour l'équipement d'élève utilisé dans le CPS
  - Annotation *Procédures d'Urgence - Révision* pour le certificat Solo et le brevet A
  - Annotation *Pliage de la voile principale* (plier, inspecter, nommer, trouver les emmêlements)
- Administrer le questionnaire du certificat Solo
- Être éligible pour entraîneur en tant qu'Instructeur Radio ou Instructeur PAC si les autres préalables sont rencontrés.

**Note : La certification *Instructeur en classe* ne permet pas à l'IC de larguer des élèves.**

### 1.3 PRÉALABLES POUR L'IC

Préalables pour le cours d'entraînement :

- Entraîneur 1 (statut : entraîné, certification fortement recommandée)
- Brevet B de l'ACPS
- 200 sauts
- Remplir les tâches préparatoires au cours :
  - Avoir été observateur à au moins 2 CPS
  - Avoir enseigné au moins 2 modules sur 2 CPS différents
  - Avoir rempli la Révision d'apprentissage dans le Journal de l'IC
  - Avoir les signatures nécessaires

Les candidats devront avoir en main leur carte de membre de l'ACPS, leur(s) carnet(s) de sauts, carnet de brevet et cartes de certification (ACPS et ACE). Vous trouverez l'information dans la version la plus récente du MIP 1 ou sur le site Web de l'ACPS à [www.cspa.ca](http://www.cspa.ca) dans la section « Certifications ».

#### 1.4 COMMENT OBTENIR LE STATUT « CERTIFIÉ »

Les exigences pratiques pour ces certificats doivent être remplies au cours de l'année suivant le cours d'entraînement. Ces tâches comprennent :

- Diriger un minimum de trois cours au sol, totalisant au moins 10 élèves tout en étant supervisé par un IC certifié.
- Remplir le portfolio de l'IC, vérifié par un IC certifié.

Un candidat incapable de remplir ces exigences à cause de circonstances incontrôlables peut demander une extension d'une année au responsable du CTE.

Un candidat qui n'a pas rempli les exigences pratiques ne sera pas considéré comme « Instructeur certifié » de l'ACPS.

Pour obtenir le statut certifié, remplissez les exigences pratiques et soumettez le portfolio complété à l'ACPS dans un délai d'un an. Vous DEVEZ être un entraîneur 1 certifié avant de soumettre votre portfolio d'entraîneur 1.

La certification est permanente, seulement sujette à des exigences en matières de maintien des compétences, comme spécifié dans le MIP 1 :

- Enseigner un cours complet de premier saut chaque année.

#### 1.5 DÉROULEMENT DU COURS

Le cours pour la formation se donne normalement sur trois jours consécutifs. Le Personne-ressource de cours peut ajuster son cours selon les candidats en modifiant le temps alloué et l'ordre des sujets enseignés. Le cours se déroulera suivant les 7 modules.

##### **Module 1 – Rôle de l'IC**

1. Formalités administratives: carte d'adhérent à l'ACPS, carnet de sauts, journal d'apprentissage préalable au cours complété et ramassé, et formulaires de cours de l'ACPS
2. Introductions
3. Prérequis et privilèges de l'IC, et évaluations pendant le cours

##### **Module 2 – Apprentissage**

1. Façon dont l'information est transférée
2. Types de mémoire
3. Influences sur la rétention de l'information
4. L'environnement de l'apprentissage de l'adulte
5. Potentiel et styles d'apprentissage

6. Apprentissage moteur et développement d'habileté
7. Apprentissage des habiletés complexes par le T-P, enchaînement et le façonnement
8. Imagerie mentale et mots clés
9. Habiletés psychomotrices

### Module 3 – Évaluer

1. Les différences entre les évaluations sommatives et formatives
2. Évaluation objectives vs subjectives
3. Questions sur la théorie
4. Évaluation des connaissances
5. Évaluation des compétences
6. Évaluation de l'attitude générale

### Module 4 – Enseigner

1. Préparation : résultats d'enseignement désirés, principaux points d'enseignement et techniques d'enseignement, analyse d'habileté, modèle de la pratique, planification du cours, environnement de l'apprentissage adulte, individualisation, matériel didactique et préparation de la salle de classe.
2. Présentation : lectures, démonstrations, discussions structurées, aides pédagogiques et enseignement en situations stressantes.
3. Application : principes
4. Feedback : analyse d'habileté, critiques, techniques pour poser des questions et registres

### Module 5 – Cours de Premier Saut

1. Administration
2. Organisation
3. Mise en garde des risques
4. Identifier les DOIT CONNAITRE dans toutes les sections
5. Enseigner les stratégies d'enseignement pour chaque section

### Module 6 – Développement de l'athlète

1. Rôle de l'Instructeur en Classe dans la progression
2. Survol des programmes CLG, PAC et *TAFF*
3. Aperçu du module de développement à long terme de l'athlète.
4. Administration des annotations
5. Administration de l'examen du certificat Solo

## 1.6 ÉVALUATIONS DU COURS

Les évaluations dans ce cours sont :

- **Formatives** – Le personne-ressource donnera un feedback sur la performance du candidat pour l'aider à s'améliorer. Aucun pointage n'est assigné à l'exercice.
- **Sommatives** – Le personne-ressource donnera un feedback sur la performance du candidat pour l'aider à s'améliorer et allouera aussi une note à l'exercice. Pour réussir le cours, toutes les évaluations sommatives doivent avoir la note de passage. Dans chacune de ces tâches, une reprise peut être demandée suite à une piètre performance.

## SECTION 2 : APPRENTISSAGE

### 2.1 INTRODUCTION

Un des principaux buts est la façon de maximiser l'apprentissage moteur (ou atteindre une habileté motrice de performance), spécifiquement lorsque qu'un certain temps est disponible. Pour atteindre ce but, il est important d'être familier avec certains concepts de base sur l'habileté d'apprentissage des gens et la façon efficace d'enseigner une activité sportive.

Dans ce cours, nous donnerons un bref aperçu de la façon dont les adultes apprennent. Les entraîneurs et les instructeurs de l'ACPS sont encouragés à approfondir ce sujet.

### 2.2 APPRENTISSAGE

Nous apprenons en acquérant des connaissances ou des compétences par l'étude, l'expérience ou ce qui nous est enseigné. Le processus dépend de l'expérience et mène à un changement potentiel dans le comportement.

*L'apprentissage est considéré comme étant un changement relativement permanent du comportement.*

Dans le cours de premier saut, l'élève veut avoir l'information qui lui permettra de faire son premier saut en parachute avec succès. L'IC est là pour l'aider à acquérir les connaissances nécessaires et lui faire pratiquer les habiletés pour atteindre ce but. L'IC lui permettra de faire son premier saut d'un avion réel, seulement lorsqu'il aura démontré au sol qu'il peut le faire.

### 2.3 LES CARACTÉRISTIQUES DE L'APPRENANT ADULTE

Quatre grands principes-vous sont proposés pour vous aider à réfléchir sur la manière d'enseigner aux adultes.

#### **1. L'apprentissage se fait dans un contexte.**

Lisez la phrase suivante :

"Les notes étaient fausses parce que la couture était brisée."

Qu'est-ce que cela signifie ?

Il y a de bonne chance que vous trouviez la phrase confuse, même si tous les mots sont simples et familiers. Maintenant, considérez que l'on parle d'une cornemuse et relisez-la. Elle aura probablement beaucoup plus de sens.

Sans un contexte inapproprié, la compréhension et l'apprentissage sont difficiles et peu propice à la réussite. Cependant, n'oubliez pas que les élèves tenteront de donner du sens à tout ce qui ne leur est pas familier, tout comme vous qui, tantôt, essayez de donner du sens à cette phrase.

Aussi, en donnant un sens, ils font un lien avec la compréhension qu'ils avaient avant et l'expérience. Par contre, l'idée qu'ils se font peut être bien différente de ce qui était attendu s'ils ne peuvent pas la placer dans un contexte approprié pour l'apprentissage.

*" Les élèves du CPS ne savent rien du parachutisme, mais ne sont pas stupides.  
Ils manquent de connaissances, mais ils ont la capacité de raisonner  
avec la connaissance qu'ils comprennent."*

## **2. L'apprentissage est actif.**

*Si tu me le dis, j'oublie.*

*Si tu me le montres, je m'en souviens.*

*Si tu m'impliques, je comprends.*

*Si tu me fais réfléchir, j'apprends.*

Ce proverbe illustre bien l'importance d'impliquer mentalement les élèves par des activités d'apprentissage, les amenant à faire des liens entre ce qu'ils savent déjà et ce que nous leur demandons d'apprendre et se faire une idée à partir de leurs expériences. Le focus de l'apprentissage va de couvrir la matière avec des idées, jusqu'à amener l'élève à participer activement.

## **3. L'apprentissage : une activité sociale.**

C'est un avantage de faire travailler les élèves en groupe pour certaines tâches d'apprentissage. Ils peuvent entendre d'autres points de vue renforcer le processus d'apprentissage en écoutant les questions des autres. Il est également important que les élèves en entendent d'autres poser des questions car cela renforce le fait que l'implication dans le processus d'apprentissage fonctionne bien. Ils tirent également un grand bénéfice à observer les autres pratiquer de nouvelles habiletés.

## **4. L'apprentissage : permet la réflexion.**

L'apprentissage est facilité lorsque les élèves ont un feedback sur leurs idées. Le feedback peut venir de l'intérieur, d'un instructeur ou d'un collègue. Lorsque nous pouvons faire une révision par le feedback, les élèves peuvent atteindre un niveau de performance et de compréhension plus élevé.

## **2.4 L'ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE**

Nous devons toujours nous rappeler que nous enseignons à des adultes et que cet enseignement se fait dans un environnement propice à l'apprentissage aux adultes. La plupart de nos expériences personnelles d'enseignement ou d'apprentissage se rapportent à l'école lorsque nous étions adolescents et les tactiques utilisées ne s'appliquent pas nécessairement dans un environnement adulte.

Les suggestions qui suivent visent à créer un environnement d'apprentissage pour adultes qui donnent le sentiment qu'ils sont appuyés et qu'il y a un partenariat avec les adultes.

**Miser sur la première impression.**

La première impression est souvent celle qui reste. La première session devrait jeter les bases pour un partenariat d'apprentissage sain et donner le ton du CPS. Avant de commencer le cours, pensez à organiser physiquement la classe en mettant les chaises en cercle ou autour d'une table et prévoyez du temps pour les présentations, incluant l'information sur l'instructeur.

Puisque les adultes doivent savoir immédiatement ce que nous attendons d'eux durant le cours, la première session devrait être consacrée à l'évaluation de leurs besoins et de leurs attentes. Donnez l'information sur le cours par écrit et parlez aussi de l'examen à la fin du cours.

**Briser la routine d'une classe traditionnelle.**

Le fait de dévier des pratiques conventionnelles associées aux classes peut aider à créer un environnement d'apprentissage pour adultes plus efficace.

**Utilisez l'humour lorsque c'est approprié.**

L'humour peut aussi aider les élèves à voir le côté « humain » de l'instructeur. Par exemple, en vous moquant de vos propres erreurs, vous pouvez aider les élèves à comprendre que les erreurs font partie du processus normal d'apprentissage. Il va sans dire que les instructeurs ne devraient jamais tomber dans le sarcasme ou ridiculiser, l'humour ne doit pas devenir destructif. Un bon usage de l'humour peut cependant contribuer à bâtir une relation entre vous et les participants ainsi que les participants entre eux.

## 2.5 FACTEURS QUI CONTRIBUENT À UN BON APPRENTISSAGE

Quelques facteurs qui contribuent à un bon apprentissage adulte :

- **Individualisation** : nous avons tous une façon différente d'apprendre et à un taux différent. Notre motivation, nos capacités physiques et mentales ainsi que nos connaissances préalables seront différentes. Adaptez chaque jour vos présentations et stratégies selon votre groupe.
- **Association** : utilisez les expériences et connaissances antérieures des élèves. Référez-vous à d'autres expériences dans des activités sportives. Servez-vous de l'expérience de la classe précédente, en démontrant la pertinence.
- **Participation** : Impliquez les élèves dans le processus par une activité physique et un feedback verbal.
- **Résultats attendus** : favorisez la réussite par des résultats attendus bien identifiés et atteignables.
- **Présentation professionnelle** : l'usage adéquat des aides pédagogiques et des méthodes d'instruction additionnelles aidera les élèves à focaliser sur le matériel plutôt que d'être distrait par lui.
- **Feedback** : il permet à l'élève de vérifier sa compréhension à toutes les étapes. Utilisez souvent le questionnement, les répétitions et des résumés des principaux points d'enseignement.
- **Auto direction** – Laissez un certain contrôle ou autonomie aux élèves. Faites les sentir responsables de leur apprentissage. Une stratégie efficace peut consister à leur assigner une lecture à faire dans le manuel du CPS avant de voir la matière.

## 2.6 TRANSFERT DE L'INFORMATION

L'information arrive au cerveau par les cinq sens, mais environ 98% de toute nouvelle information arrive par ces trois sens :

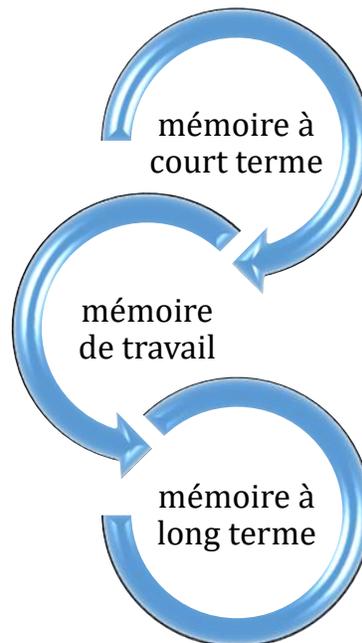
- Vue (75%)
- Ouïe (13%)
- Toucher (12%)

Les chercheurs croient qu'il y a deux questions simples qu'une personne se pose pour décider si l'information sera conservée ou rejetée :

- A-t-elle un sens ?
- A-t-elle une signification ?

Après ce processus de filtrage initial, l'information est remise dans la mémoire à court terme. Cette mémoire peut être vue comme un tableau d'affichage où les données sont affichées pour 30 à 45 secondes (comme retenir le numéro de la pizzeria jusqu'au moment de faire l'appel). Cette mémoire enregistre le visuel, l'oral, le kinesthésique et autre stimulus de l'environnement ambiant. Elle est utilisée au moment présent et en particulier dans l'étape initiale de l'apprentissage.

### TYPES DE MÉMOIRE



Cette information sera perdue à moins qu'elle ne soit traitée par une verbalisation et répétition interne et transférée à une deuxième mémoire temporaire appelée « mémoire active ». La mémoire active est le terme le plus utilisée car il fait référence à l'activité qui prend place si l'élève ne retient rien de notre enseignement. Vous devez vous assurer que vos élèves focalisent sur l'information et les habiletés que vous leur communiquez et agissent et fassent (ils doivent « travailler à ») en sorte pour retenir cette information ou elle sera perdue.

Tel que mentionnée plus haut, la mémoire active est temporaire et pour compléter le processus de transfert, l'information doit être déplacée dans la mémoire à long terme. La mémoire à long terme stocke aussi bien les tâches motrices maîtrisées et automatiques.

De plus, si nous demandons aux élèves de se rappeler et faire à partir des connaissances données dans les leçons précédentes, l'information sera alors remise dans la mémoire à long terme, re-traitée dans la mémoire active et puis re-stockée.

Notre but en tant qu'éducateur est alors de s'assurer que l'information importante est transférée dans la mémoire à long terme et non simplement perdue ou oubliée. Aussi simple que cela puisse paraître, il est essentiel de faire une révision constante de la matière pour un stockage optimal et par conséquent l'apprentissage, car sans cette répétition, la plupart de l'information sera perdu en moins de 24 heures. Il est très important de tenir compte de cela lorsque le CPS est enseigné sur deux jours, ou si le premier saut n'a pas lieu lors du jour du cours. Lors de l'enseignement du CPS, il est important de recevoir de nombreuses critiques constructives et résumés de sorte que les informations soient constamment retraitées tout au long de la journée.

Toute l'information qui est perçue via les sens passe par trois processeurs qui la catégorise comme *verbale* (communication verbale, lecture, observation), *non-verbale* (vue, toucher, odorat, ouïe), ou *affectif* (sensations, émotions, humeurs).

L'apprentissage verbal est le plus précis, d'où le plus souvent utilisé dans l'éducation formelle par la lecture, prise de notes, etc. Le non-verbal est l'usage d'imagerie mentale et de la visualisation, et il joue un rôle très important en parachutisme. C'est à travers la création d'images mentales que nous apprenons comment les choses fonctionnent. L'usage de plusieurs sens aide à créer ce domaine d'apprentissage.

Le mode affectif est le pouvoir des sensations et des émotions pour aider à renforcer l'apprentissage. Ceci est fait par la socialisation, le feedback et la satisfaction du travail bien fait, l'accomplissement de buts personnels. L'usage des techniques d'éveil rehausse ce processus. Un apprentissage plus cognitif (intellectuel) demande un niveau d'éveil plus bas de façon à ne pas "surcharger" l'élève, lequel demande plus de tâches physiques un niveau d'éveil plus élevé, par une participation active.

## 2.7 LES EFFETS DE REHAUSSEMENT LA MÉMOIRE

1. **Effet Primauté.** Les études montrent que l'information apprise en premier en retenue en premier et tout comme l'information apprise en dernier. Il est donc plus logique de voir les procédures d'urgence à la fin du programme.
2. **Effect accent.** Aussi il est bien connu que les éléments qui sont bien soulignés sont mieux retenus. Les techniques d'accentuation sont : élever la voix, répéter le mot ou la phrase, écrire le mot plusieurs fois et le répéter.
3. **L'effet Von Restorff.** Aussi appelé **l'effet d'isolation**, consiste à bien distinguer le sujet (c.-à-d. mettre en évidence) qui sera probablement retenu plus facilement que les autres items. Si vous voyez une liste d'items et qu'il y en a un écrit en **rouge fluo**, vous vous souviendrez probablement de cet item.

4. **L'effet d'intensité.** Lorsque les élèves apprennent en utilisant le plus possible de sens, le stockage est accru. Avec les habiletés pratiques, les élèves devraient voir, entendre et sentir l'habileté. L'effet d'intensité, tant ouïe que la vue est tout aussi important dans l'information technique.
5. **L'effet de morcellement.** Il y a une quantité maximale d'information que l'humain semble aisément capable de retenir. Le nombre magique est 7,  $\pm 2$  bits ou morceaux d'information (ex. les sept chiffres d'un numéro de téléphone 742-0089).

Utilisez ces applications pratiques :

- Débutez et terminez toujours avec les idées importantes (Doit connaître). Il est très important de décider dans quelle séquence vous présenterez la matière.
- Soulignez les principaux points d'enseignement à nouveau, c'est une façon très efficace de terminer toute session d'apprentissage.
- Utilisez de la couleur pour souligner les sujets.
- Impliquez les sens des élèves dans l'apprentissage. Amenez-les à FAIRE aussi bien qu'à voir et à entendre.
- Utilisez la méthode **maïeutique** (Socratic méthode) en questionnant les candidats pour avoir autant d'information possible d'eux.
- Gardez un nombre d'informations minimal à gérer en choisissant le nombre adéquat de principaux points d'enseignement.

## 2.8 STYLES D'APPRENTISSAGE

Vous devez aussi tenir compte des différents styles d'apprentissage. C'est un sujet complexe mais pour l'instant il est suffisant de savoir que la majorité des élèves se situent dans ces groupes quant à leur mode de réception de l'information :

- visuel (75%)
- auditif (13%)
- kinesthésique (12%)

**Les auditifs** ont tendance à se parler intérieurement, à faire bouger leurs lèvres ou lire à voix haute. Ils réussissent souvent mieux en parlant à quelqu'un ou en écoutant ce qui a été dit. Pour mieux servir ce style d'apprentissage :

- Commencez avec une brève explication de ce qui s'en vient. Concluez avec un résumé de ce qui a été vu. Dites-leur ce qu'ils vont apprendre, ce que vous allez leur enseigner et dites-leur ce qu'ils ont appris.
- Utilisez la méthode maïeutique (Socratic méthode) en questionnant les candidats pour les obliger à réfléchir et puis combler les lacunes avec votre propre expertise.
- Incluez des exercices auditifs, tels que remue-méninges, production de liste.
- Laissez du temps pour débriefer les activités. Ceci permet aux auditifs de faire la connexion de l'information et de l'appliquer à leur situation.
- Amenez-les à verbaliser les questions.

- Développez un dialogue entre vous et les élèves.
- Éliminez les distractions potentielles par le bruit.

On classe les auditifs dans deux domaines : *linguistique et spatial*. Le *visuel-linguistique* aime apprendre par le langage écrit, tel la lecture et l'écriture. Il se souvient de ce qui a été écrit. Il aime écrire les directions, porte une attention plus grande aux lectures. Le *visuel-spatial* a généralement de la difficulté avec le langage écrit et porte plus d'attention aux images, démonstrations, vidéos et autres matériels visuels. Il visualise facilement le nouveau matériel en utilisant son imagination et est moins perdu dans de nouveaux environnements. Pour intégrer ce style dans l'environnement d'apprentissage :

- Utilisez des images, illustrations, vidéos et autres aides visuels.
- Incluez des résumés, feuillets, etc. à lire et faites-leur prendre des notes.
- Incluez beaucoup de contenu en feuillet à relire après le cours.
- Laissez des espaces sur les feuillets pour prendre des notes.
- Posez des questions pour les aider à rester alertes dans les environnements auditifs.
- Installez des tableaux ou grandes feuilles autour de la classe pour montrer ce qui vient et ce qui a été présenté.
- Mettez l'accent sur les points clés (doit savoir) pour indiquer quand prendre des notes.
- Éliminez les distractions visuelles potentielles.
- Ajoutez de l'information textuelle avec photo si c'est possible.
- Montrez des tableaux puis expliquez-les.

**Les kinesthésiques** apprennent mieux lorsqu'ils touchent et bougent. Il y a aussi deux domaines : kinesthésique (mouvement) et tactile (toucher). Ils ont tendance à perdre leur concentration s'il y a peu ou pas de stimulation externe ou de mouvement. Lorsqu'ils écoutent les lectures ils aiment prendre des notes. Lorsqu'ils lisent, ils aiment à faire d'abord un balayage et puis ils se concentrent sur les détails (montrez une grande image en premier). Typiquement, ils soulignent avec des couleurs fluo et prennent des notes en dessinant des images, des schémas ou des griffonnages.

Pour intégrer ce style dans un environnement d'apprentissage :

- Utilisez des activités qui les font bouger et se déplacer.
- Faites jouer de la musique, quand c'est approprié, pour rehausser les activités.
- Utilisez des marqueurs fluo pour souligner les points clés sur les affiches ou le tableau.
- Donnez souvent des pauses (repos pour le cerveau) – lecture pas plus de 20 minutes.
- Pour souligner un point, donnez un gomme à mâcher, un bonbon, une chose qui sent bon, etc. qui fournira un lien associatif de senteur (arôme) au sujet en cours (l'odeur peut être un aide puissant).
- Fournissez des marqueurs, crayons ou stylos de couleur.
- Guidez les élèves vers une visualisation des tâches complexes.
- Amenez-les à transférer l'information d'un texte à un autre médium tel un simulateur, les poignées de direction ou des harnais suspendus pour de la pratique de réserve.

Faites plus que prendre la parole lorsque vous présenterez le matériel. Gardez les instructions par le biais de notes écrites décrivant les points principaux, les diagrammes, les vidéos, et les activités pratiques.

## 2.9 APPRENTISSAGE MOTEUR ET ACQUISITION D'HABILITÉ

L'apprentissage des habiletés physiques demande d'assembler des mouvements pertinents, morceau par morceau, en utilisant le feedback pour construire une action fluide et la raffiner.

*L'apprentissage moteur est l'amélioration des habiletés physiques suite à la pratique*

### 2.9.1 ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR

Les trois étapes de l'apprentissage moteur sont :

- Cognitive
- Associative
- Autonome

<b>Cognitive</b>	<b>Associative</b>	<b>Autonome</b>
Exécuter une série de mouvements non nécessaires	La qualité des mouvements s'améliore substantiellement	Les mouvements deviennent automatiques et fluides.
Faire travailler les muscles qui ne sont pas évidents.	Les mouvements sont déjà plus doux et plus détendus.	Il fait très peu d'erreurs.
Être capable d'amener les muscles en équilibre.	Les mouvements excessifs diminuent graduellement.	Les mouvements sont rarement manqués dans les circonstances imprévisibles
Établir la position de départ et rythme du mouvement incorrectement.	Les mouvements sont manqués seulement dans des circonstances imprévisibles tel que la fatigue, la pression énorme et le stress	
Avoir une posture rigide.		
Dire tout haut les séquences de mouvements		

Un bénéfice majeur du stade autonome ou automatique est qu'il aide à prévenir la surcharge sensorielle dans les situations de stress élevé. Les menaces et les réponses émotionnelles affectent le traitement de la mémoire au point que les réponses prendront le dessus sur la pensée rationnelle. Les termes tels que « j'ai figé » et « j'étais paralysé », « je ne pouvais plus bouger » sont des réponses bien connues aux situations stressantes. Dans le CPS, il est évident d'enseigner les situations stressantes pour que cela n'arrive pas.

Si l'acquisition des habiletés sportives était aussi facile répétant simplement la tâche encore et encore, nous pourrions tous alors devenir des athlètes de haut niveau dans n'importe quel sport si nous nous impliquons à temps plein dans cette activité. Il est évident que d'autres facteurs entrent en jeu et le fait de comprendre ces influences vous permettra sûrement d'atteindre de meilleurs résultats.

### 2.9.2 TECHNIQUE DE DÉVELOPPEMENT D'UNE HABILITÉ

Il existe quelques techniques simples pour maîtriser une habileté.

- Des explications et des démonstrations justes sont essentielles pour un apprentissage efficace. Avant de présenter des tâches à vos élèves, vous devez les avoir analysés avant. Restez simples et à jour dans vos explications.
- Un bon plan de l'activité favorise un bon usage du temps.
- Utilisez des aides visuels dans chaque développement d'habiletés.
- Aidez au développement d'habileté psychomoteur dans la rétention de l'habileté.

### 2.9.3 PARTIE - TOUT

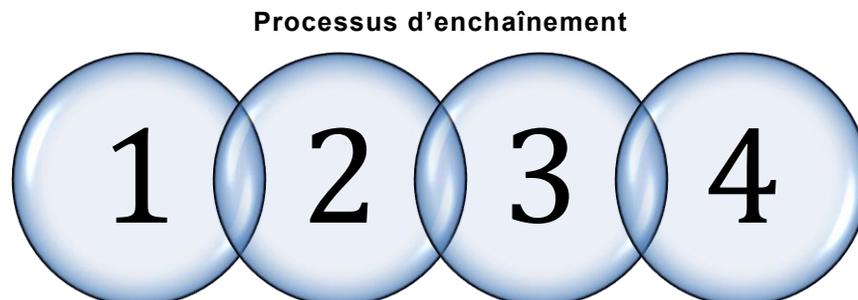
Un élève devrait démontrer son apprentissage de l'habileté en utilisant la technique Partie-Tout (PT). Cela signifie :

- **Partie** – Apprendre les actions de l'habileté séparément avec les bonnes positions et actions qui sont clairement démontrées,
- **Tout** – Mettre toutes les parties ensemble et développer la fluidité du mouvement.

Puisque qu'il est peu probable que l'élève sera capable de faire parfaitement l'habileté la première fois, ne lui demandez pas de faire toute l'habileté initialement, cela mènera généralement à un feedback négatif qui nuira à sa motivation. Pour une acquisition de l'habileté efficace, amenez-le plutôt à apprendre des parties correctement avant de tenter de faire l'habileté au complet.

### 2.9.4 PROCESSUS D'ENCHAÎNEMENT

L'enchaînement est un processus dans lequel une tâche ou une procédure est divisée en partie qui doivent être apprises en séquence.



Certaines activités sont apprises en inversant la chaîne où l'élève apprend la dernière étape en premier dans un processus complexe.

Dans le CPS, un exemple d'enchaînement normal est d'enseigner dans cette séquence :

1. Sortie de l'avion
2. Position du corps et décompte
3. Contrôle de la voilure
4. Atterrissage

Et un exemple d'enchaînement inversé :

1. Roulé-boulé
2. Freinage de la voilure
3. Position du corps et approche finale

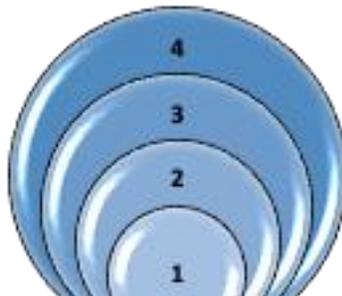
Les étapes du processus d'enchaînement :

- décider si l'enchaînement est la stratégie appropriée
- divise l'habileté complexe en parties ou maillons
- décider si l'enchaînement est normal ou inversé
- enseigner la première (ou dernière) action et pratiquer
- enseigner la deuxième action et pratiquer
- pratiquer la première partie et la deuxième partie à la suite
- enseigner la troisième action et pratiquer
- pratiquer la partie 1, 2 et 3 à la suite
- ajouter à la chaîne, maillon par maillon, jusqu'à ce que l'habileté entière soit apprise.

### 2.9.5 HABILITÉ EN FAÇONNEMENT

Le façonnement est un processus différent dans lequel la tâche est d'abord présentée dans son niveau le plus simple, et ensuite, des perfectionnements ou des processus plus compliqués sont ajoutés.

#### PROCESSUS DE FAÇONNEMENT



Cet effet de "couches" consiste à raffiner une technique ou habileté grossière. Un exemple dans le CPS où on enseigne la position arquée dans cette séquence :

1. Prendre la position de l'aigle, bras ouverts, jambes ouvertes à la largeur des épaules, faire un grand « X ».
2. Amener le bassin vers l'avant.
3. Envoyer la tête en arrière (menton levé).

Les étapes du façonnement :

- Décider si le façonnement est la stratégie appropriée.
- Décider combien d'étapes seront nécessaires et dans quel ordre elles seront présentées.
- Faire une brève démonstration ou expliquer l'habileté entière qui doit être apprise.
- Utiliser une version simplifiée ou incomplète de l'habileté qui inclut la partie la plus importante ou l'action clé.
- Faire pratiquer l'habileté simplifiée.
- Ajouter les parties additionnelles ou manquantes par étapes requises et faire pratiquer.

#### 2.9.6 VISUALISATION

Un autre aspect de développement d'une habileté consiste à **l'imagerie mentale** et l'usage de mots clés (rapides). Des études montrent que la visualisation du corps faisant les bons mouvements. En tant que sauteurs, nous savons tous l'importance de la répétition tant physique que mentale. En enseignement, vous devez réserver du temps pour parler de cet aspect de l'apprentissage pour permettre aux élèves de pratiquer mentalement lorsque ce n'est pas possible de le faire physiquement. La répétition mentale doit être pratiquée dans le CPS avec les élèves fermant les yeux avant le contrôle de la voilure et l'IC leur parlant de la façon de sortir de l'avion, de quitter l'avion et de la position arquée en temps réel. Il est bénéfique de faire cette pratique de visualisation dans le cours car les élèves peuvent utiliser cette technique lorsqu'ils ont du temps libre ou durant la montée en avion où c'est le plus important.

En visualisant le modèle d'une habileté complexe, des mots clés peuvent être utilisés pour savoir quelle est à la prochaine étape. Par exemple, en se hissant hors de l'avion, dire des mots tels que « pied gauche, main droite, etc ».

*Les mots clés Ils aident les élèves à visualiser les actions et, à la fois, à les exécuter dans la situation de stress qu'ils ressentent lors du premier saut*

#### 2.9.7 DÉVELOPPEMENT D'UNE HABILITÉ PSYCHOMOTRICE

Des études récentes ont montré que les habiletés psychomotrices sont utiles pour enseigner au niveau mental, la position et la sensation du corps ressenties en faisant une habileté. Ce processus est utile pour enseigner tant les manœuvres de base que celles plus avancées. Même si l'application est plus évidente dans la séquence de progression elle peut être utilisée dans le CPS, particulièrement si un élève a des problèmes avec les positions du corps.

En gros, il faut essayer d'implanter une mémoire musculaire pour une habileté particulière et cette technique est mieux présentée par un exemple.

Essayez ceci, lorsque vous enseignez la position arquée :

- Faites étendre les élèves sur le sol et leur faire prendre la position arquée déjà apprise en position debout. Ils gardent les yeux ouverts durant que vous circulez dans le groupe et corrigez physiquement leur position.
- Faites-leur tenir la position de 3 à 5 secondes puis faites-les relaxer.
- Demandez aux élèves d'arquer encore en corrigeant les positions. Après 3 à 5 secondes, laissez-les relaxer.
- Répétez ce processus 5 fois en tout.
- Ensuite, les élèves ferment les yeux en prenant la position arquée. Répétez encore l'habileté 5 fois avec un repos entre les corrections si nécessaire. À la 5e pratique l'élève doit avoir la bonne position.
- Prenez une pause de 10 minutes puis recommencez.

Au fur et à mesure que les élèves s'améliorent vous avez moins besoin de faire des corrections. Ils ont maintenant acquis la « mémoire musculaire » pour cette position et quand ils seront dans les airs il reprendront exactement la même position.

## SECTION 3 : ÉVALUATION

### 3.1 INTRODUCTION

Une évaluation sérieuse aide les participants à avoir un bon aperçu de ce qu'ils apprennent et la façon de la faire. Il faut cependant intégrer des évaluations dans chaque activité d'apprentissage, sans tenir compte si le cours vise l'acquisition d'information (cognitif), le développement des habiletés (moteur) ou l'exploration des sensations et attitudes (affectif).

***Le seul motif pédagogique de l'évaluation est de contribuer à l'apprentissage.***

En parachutisme il y a une foule d'occasions où les évaluations prennent place. À partir de son initiation dans le sport, l'instructeur donne un feedback à l'élève sur sa progression dans l'apprentissage et ses compétences. L'évaluation se fait à plusieurs niveaux :

- Analyse basée sur l'observation
- Critique verbale de la performance
- Questions orales
- Tests écrits

Dans votre rôle d'Instructeur en Classe, vous aurez à faire une évaluation globale d'un sauteur dont :

- Connaissances
- Performance des habiletés
- Attitude

Il est très important que vous soyez capable de le faire façon juste et précise.

### 3.2 TYPES D'ÉVALUATION

Nos expériences en éducation influencent notre façon d'évaluer les autres. Vous avez probablement fait des tests et examens écrits à l'école. Le professeur essayait d'assigner un grade ou une note à votre performance. Ce type d'évaluation est appelé « sommative », un résultat quantitatif ou mesurable de ce que vous pouvez faire ou non. Par exemple, vous recevez un score ou note.

Les récentes tendances en éducation ont mené à des évaluations formatives. Elles sont désignées pour évaluer les forces de la personne et suggérer des façons de les améliorer. Ce n'est pas valable de donner une note avec un chiffre, une lettre de grade ou standard sans donner aucune chance à l'individu de revoir leur façon de faire et de l'améliorer.

***Un instructeur en Classe devrait être un évaluateur formateur.***

Par exemple, votre feedback durant le CPS consistera à dire à l'élève ce qu'il a bien fait et comment s'améliorer. Vous visez essentiellement un résultat final parfait. Vous ne donnez pas une note de 80 % sur sa capacité à sortir de l'avion. Les élèves auront à répéter la démonstration jusqu'à ce qu'elle soit correcte. Même à l'examen final vous n'assignez pas vraiment une note, vous vous assurez que tous les points sont corrigés et parfaitement bien compris. L'élève doit tout faire correctement.

### 3.3 STRATÉGIES D'ÉVALUATION

Les récentes recherches suggèrent qu'en utilisant seulement une série de stratégies et de techniques différentes, nous pouvons faire une évaluation globale avec succès. Cela fait actuellement partie des connaissances générales des instructeurs en parachutisme. Par exemple, dans le CPS cette idée se traduit par :

- Questions orales
- Démonstrations
- Examen final écrit

Nous n'utilisons pas seulement un mode ou un type d'évaluation.

L'évaluation devrait aussi être validée; c.-à-d. le mode choisi doit évaluer les **Résultats d'Enseignement Désirés (RED)** visés. Par exemple, les RED étaient que les élèves soient capables de se hisser hors de l'avion et se placer en position suspendue. Il serait approprié qu'ils vous montrent qu'ils soient capables de le faire, plutôt que de leur demander de vous expliquer comment il s'y prendrait.

*Les habiletés exigent une évaluation pratique.*

*Les connaissances sont testées par des questions posées oralement ou par un examen écrit.*

*Les postures/positions sont évaluées par une discussion structurée ou par l'observation.*

Souvenez-vous, tel que mentionné plus haut, pour obtenir un profil complet, vous devez utiliser plus d'un type d'évaluation. L'élève peut montrer sa compréhension de différentes façons qui peuvent mieux convenir à son style d'apprentissage. Dans notre exemple, vous demanderez probablement aussi aux élèves d'expliquer et démontrer l'action de sortir de l'avion en regroupant ensemble des composantes mentales et physiques.

#### MÉTHODES D'ÉVALUATION

Les méthodes d'évaluation peuvent être :

- Objective = faite selon des normes prédéterminées
- Subjective = basée sur l'opinion

Un exemple d'évaluation objective est le questionnaire à choix multiples. Les questions sont bonnes ou mauvaises; les standards rencontrés ou non. Pour le CPS il est difficile d'être uniquement objectif et le fait de définir des minimums préétablis rendre le processus plus simple. Une bonne raison d'essayer d'éviter les évaluations subjectives est qu'elles peuvent laisser vos préjugés affecter votre jugement. Malheureusement, il est naturel d'avoir des préjugés et nous ne réalisons pas les préjudices qu'ils peuvent causer. Un des préjugés le plus fréquent est le stéréotype sexuel. Si nous croyons qu'un homme peut dépasser les capacités motrices d'une femme dans les activités d'habileté alors nos standards pour toute performance peuvent varier selon le sexe. Actuellement, ceci peut aller dans les deux sens et il peut être plus facile ou difficile, pour une femme d'avoir une évaluation précise.

D'autres exemples de préjugés sont : la race, le gabarit, l'orientation sexuelle orientation, l'âge, etc. Ces sujets sont présentés dans la partie « éthique » du cours de l'Entraîneur et confirmés par l'évaluation en ligne à l'ACE. En tant qu'instructeur, vous devez vous assurer que ces préjugés n'entrent pas en considération dans vos relations avec les élèves, les instructeurs et autres sauteurs, car ils créent des évaluations subjectives au lieu de subjectives.

Voici d'autres points que vous devez considérer lorsque vous concevez et faites votre évaluation :

- Elles ne doivent pas être faites par surprise.
- Établissez toujours clairement la tâche
- Indiquez les standards à atteindre pour la réussite. Ils doivent être établis de sorte à donner à l'élève de bonnes chances de réussir.

Les études ont montré que le fait d'échouer à tout stade ne motive pas pour le succès comme il semble généralement cru.

Tous les élèves devraient avoir la chance de démontrer ce qu'ils ont appris. Il est possible que les instructeurs mettent plus d'attention sur certains élèves, généralement les meilleurs, et ignorent les autres. Gardez toujours en tête que ce sont des personnes uniques.

*Utilisez les techniques d'évaluation correspondant aux résultats d'apprentissage et utilisez-en, si possible, plus d'un type.*

Il peut être nécessaire d'utiliser des procédures d'évaluation alternatives pour les élèves incapables de démontrer leur apprentissage avec les façons conventionnelles. Si c'est le cas, notez-le dans le dossier de l'élève en mentionnant la raison de cette procédure et le résultat.

### **POSER DES QUESTIONS EN CLASSE**

Interroger, Marquer un temps d'arrêt, Désigner est une méthode précise pour poser des questions efficaces et pertinentes à des élèves en classe.

À faire et ne pas faire en posant des questions :

- Nommer l'élève par son nom en posant les questions.

- Pour permettre à chacun de réfléchir, faire une pause entre la question et le nom de la personne (dire la question, faire une pause et désigner une personne).
- Toujours répéter la réponse pour s'assurer que tous ont entendu.
- Ne pas poser des questions demandant une réponse oui ou non (50% chance d'avoir la bonne en prenant une chance).
- Demander à l'élève pourquoi il donne une réponse particulière.
- Répartir les questions difficiles et faciles dans le groupe.
- Ne pas utiliser les mauvaises réponses pour intimider, embarrasser ou diminuer les élèves.
- Accorder une attention à tous les élèves, ne pas s'occuper uniquement des meilleurs en ignorant les autres.
- Utiliser des techniques telles que retourner les questions aux autres membres de la classe (référer) et retenir de façon polie les questions inappropriées à un autre moment dans le cours où le matériel sera traité (reporter).

Ces techniques ont l'avantage de porter les élèves à écouter les autres et pas seulement l'instructeur et éviter aussi que les élèves perdent l'attention quand ils voient qu'ils ne sont pas nommés.

*Formulez vos questions afin qu'elles exigent des réponses constituées de phrases. En se référant à des domaines de compétences – plutôt qu'à de simples faits – vous encouragez les élèves à répondre autre chose que de simples « oui et « non » et ainsi à mieux évaluer leurs connaissances.*

### 3.4 ÉVALUATION DES HABILITÉS

En tant qu'instructeur en classe, vous vous concentrerez sur l'évaluation de la démonstration des habiletés physiques (ex , sortie d'avion et position large, arquée et stable).

Pour évaluer une performance objectivement, vous devez comparer avec un standard préétabli, (le niveau ou score minimum acceptable dans la performance d'une tâche particulière). Ces normes viennent des tâches avec des résultats et réfléchis bien définis.

En parachutisme généralement, nous sommes portés à donner une note à la connaissance et évaluer la performance. Plus souvent qu'autrement, nous évaluons en donnant une lettre tel que :

#### **Système d'évaluation de la performance :**

- (E) Excellent : rencontre tous les aspects des critères objectifs
- (B) Bon : bien fait en général, demande quelques ajustements
- (S) Satisfaisant : une ou deux erreurs, peut encore être amélioré, mais acceptable
- (P) Non satisfaisant : a besoin d'amélioration, plusieurs erreurs, doit reprendre l'entraînement

Dans le CPS, vous aurez à évaluer la performance de l'élève pour décider s'il rencontre les critères pour sauter. Leur performance lors des procédures d'urgence doit être excellente, alors que vous pouvez accepter une performance satisfaisante pour une révision orale ou des connaissances sur l'équipement. Vous ne devez accepter aucune performance médiocre. Si c'est le cas vous devez reprendre l'entraînement et donner une assistance individuelle pour amener l'élève à un niveau acceptable.

Beaucoup de vos évaluations des performances seront faites en référence à vos expériences passées. En tant que nouvel IC, vous devrez consulter les instructeurs plus expérimentés s'il y a un doute dans votre esprit sur la performance du candidat. Si un élève ne peut rencontrer les standards, on ne devrait pas lui permettre de faire un saut de ce type. Il faudrait peut-être lui proposer le saut en tandem.

### 3.5 ÉVALUATION DE LA CONNAISSANCE

Il y a plusieurs domaines en parachutisme où de solides connaissances de base factuelles sont essentielles. Il est important lorsque vous enseignez ces aspects que de pouvoir vérifier si l'information est remise de façon permanente par le traitement et la répétition. Nous posons généralement des questions aux élèves pour vérifier l'apprentissage. En préparant les évaluations, la première question que nous devrions nous poser est « Quelles questions poser ? »

*Une évaluation des connaissances doit contenir un échantillon représentatif du contenu fondamental en mettant l'accès sur les aspects des « Doit connaître »*

Utilisons les brevets de compétence de l'ACPS comme exemple. Comme un test ne peut pas évaluer toutes les connaissances qui s'appliquent pour un brevet, lors de l'évaluation, il est très important de choisir des questions qui couvrent les principaux domaines de la matière et spécifiquement s'assurer que les domaines des « doit savoir » ont été couverts.

En utilisant cette idée dans le CPS, nous savons que l'élève sera exposé à une foule d'information. Vous ne serez pas capable d'évaluer tous les aspects rigoureusement et vous aurez à prendre certaines décisions sur l'importance de l'information ou de l'habileté. À la fin, vous serez seulement capable d'évaluer de façon plus approfondie les Principaux Point d'Enseignement. Principalement, par des démonstrations et des révisions verbales. De plus, un examen final écrit portant sur les "doit savoir" devrait être administré et gardé en filière.

### 3.6 ÉVALUATION DE L'ATTITUDE

C'est un domaine délicat, qui possède plusieurs facettes et tombe dans la zone grise de l'évaluation subjective. Récemment, "attitude" est devenue synonyme des sentiments d'une personne envers quelque chose plutôt que d'eux-mêmes. Par exemple, une personne peut être

décrite comme ayant une « mauvaise » attitude envers les règlements et les règles. Ce type de personnalité est occasionnellement représenté par certain média et rôle modèle des pairs comme en étant un bon. En parachutisme, ce ne l'est pas. Pousser délibérément ses limites au-delà de votre niveau d'expérience peut avoir des conséquences fatales pour vous et le sport.

Si le résultat est que l'élève montre une inconscience continue ou choisit d'ignorer votre intervention, la conséquence peut ensuite être que ne leur est pas permis de sauter, cela fait plutôt référence à un comportement plutôt qu'une punition.

Un autre aspect concernant l'attitude est la piètre performance. Nous pouvons tous considérer la piètre performance comme notre propre incapacité et la laisser miner notre confiance en soi. Les raisons d'une piètre performance sont nombreuses et ne se rapportent pas toutes directement à l'athlète. Peut-être que c'est l'instructeur qui n'a pas donné la bonne information ou mal enseigné l'habileté. Est-ce que les résultats attendus ont clairement été définis pour que l'élève sache bien au départ les critères d'évaluation de la tâche ? Est-ce que la progression de l'habileté est appropriée pour l'individu ? Peut-être que l'élève était trop stressé, pas assez concentré ou que c'était simplement un mauvais jour pour lui.

En tant que Instructeur en classe, vous devrez aider ces élèves qui ont une faible estime d'eux mêmes. Ceux qui ne sont pas des athlètes naturels ou qui vont plus vite que la progression. Vérifiez pour voir si la piètre performance n'est pas le résultat d'un manque d'entraînement ou d'une progression trop rapide. Si c'est le cas, utilisez une séquence plus progressive. Si non, encouragez l'élève par un vocabulaire positif : « tu est capable », « tu pourras le faire, lorsque tu auras bien maîtrisé cet aspect », etc. Prenez du temps supplémentaire pour pratiquer et donner un feedback positif. Motivez-les à bien faire afin d'augmenter l'estime d'eux-mêmes qui favorisera le succès futur. Pour le bénéfice de l'élève, utilisez aussi les méthodes d'entraînement mentales.

Souvenez-vous toujours qu'il y a d'autres instructeurs expérimentés autour. Si vous avez des problèmes avec un élève, ils peuvent avoir déjà vu un élève avec des problèmes similaires avant. En consultant ces vieux routiers, vous bâtirez vos compétences et aiderez les élèves à progresser ou à devenir plus sécuritaires

## SECTION 4 : ENSEIGNEMENT

### 4.1 INTRODUCTION

Après avoir pris conscience de ce rapport entre l'apprentissage et l'évaluation, vous êtes maintenant en mesure d'appliquer cette nouvelle information dans vos cours en tant qu'Instructeur en Classe.

***Instruire c'est offrir des connaissances de manière méthodique.***

La principale différence entre vos expériences d'entraîneurs et vos nouvelles responsabilités d'Instructeur en Classe sera dans le CPS où vous serez en face d'un groupe, plutôt que d'un individu, à qui vous devrez enseigner de nouvelles informations et habiletés.

En tant qu'Entraîneur 1, vous avez eu à enseigner des habiletés relativement simples. Pour ce faire vous enseigniez par démonstration en utilisant la méthode PPAF.

Quatre étapes à l'enseignement par démonstration :

1. Préparation
2. Présentation
3. Application
4. Feedback

Préparez-vous en suivant le modèle général de décision :

- Pourquoi l'habileté était importante ?
- Quels étaient les Principaux Points d'Enseignement ? (ex. Étapes de l'habileté)
- Comment (et dans quel environnement) allez-vous présenter la matière ?
- Comment allez-vous évaluer les résultats attendus de l'apprentissage ?

Dans le processus de préparation, vous avez considéré les aides pédagogiques requises et analysé les habiletés, pensé à la façon de démontrer la bonne technique de l'habileté.

Vous savez que les élèves doivent être impliqués dans le processus et appliquez l'apprentissage pour les faire pratiquer. Vous leur poserez des questions pour les aider à traiter l'information et demanderez des démonstrations du développement de l'habileté tant au sol en simulant des exercices et sur le saut actuel.

Vous vous êtes préparé pour donner un feedback constructif par une critique précise et positive tant dans l'apprentissage des habiletés qu'après le saut réel.

Pour vous assurer que vous n'avez oublié aucun point clé et que vous les avez présentés dans la bonne séquence, vous avez préparé d'abord un plan de cours.

Le CPS est juste une version un peu plus complexe de ce processus et la prochaine section traitera plus en détails les étapes du plan PPAF et vous aidera à utiliser les meilleures techniques dans vos activités d'enseignement. Il ne traitera pas du contenu du CPS car celui-ci est vu dans le section 5.

## 4.2 PRÉPARATION

Pour bien performer en tant qu'Instructeur en classe, l'organisation est l'élément clé. Les sections suivantes traiteront des aspects spécifiques de votre rôle dans le CPS.

La séquence peut se résumer par les sept activités suivantes :

1. Identifier les résultats d'enseignement désirés (RED),
2. Établir les méthodes d'évaluation pour déterminer si les RED sont atteints,
3. Décider des Principaux points d'enseignement (PPE),
4. Choisir la technique de livraison appropriée,
5. Planifier la structure des pratiques où les habiletés motrices seront démontrées,
6. Écrire le plan de cours,
7. Préparer les aides pédagogiques appropriés,
8. Préparer l'environnement de la salle de classe,
9. Se pratiquer (répéter).

### 4.2.1 RÉSULTATS D'ENSEIGNEMENT DÉSIRÉS - RED

D'une certaine façon, vous vous êtes déjà pratiqué à écrire les Résultats d'Enseignement Désirés en établissant les buts dans le cours d'Entraîneur 1.

*Les RED consistent à établir ce que les participants seront capables de faire à la fin de la session.*

Lorsque vous écrivez les RED vous devez :

- Considérer la nouvelle performance que vous attendez de l'élève après la session,
- Établir dans quelles conditions le nouveau comportement sera démontré,
- Établir le standard attendu,
- Penser à la façon dont vous évaluerez si l'apprentissage a eu lieu.

Comme le point clé est la qualité de ce que les participants seront capables de faire, utilisez des verbes d'action (faire) plutôt que des concepts inanimés (connaître et comprendre).

- Si vous voulez que l'élève vous montre, des verbes d'action tels que démontrer, faire, élaborer ou préparer.
- Si vous voulez qu'ils vous disent, utiliser des verbes tels qu'énumérer, établir ou décrire.
- Si vous voulez une réponse écrite, utiliser des verbes comme lister ou énumérer.

Un résultat d'apprentissage est généralement écrit comme suit :

À la fin de cette leçon, l'élève doit être capable de:

- Démontrer un/une ...
- Réaliser un/une ...
- Énoncer le/la ...

Par exemple, un résultat d'apprentissage de ce module du cours IC est que « : Les candidats seront capables de rédiger des résultats d'apprentissage du cours de premier saut. »

#### 4.2.2 MÉTHODES D'ÉVALUATION

L'évaluation est le seul moyen de savoir si l'apprentissage a eu lieu. Les méthodes appropriées sont :

- Habilités : par une évaluation pratique
- Connaissances techniques : par des questions orales ou un test écrit
- Attitudes : par une discussion structurée ou l'observation

#### 4.2.3 PRINCIPAUX POINTS D'ENSEIGNEMENT (PPE)

Afin de mettre les points par ordre de priorité, vous devrez faire une liste des composantes des domaines des connaissances ou habiletés. Ces informations peuvent être divisées comme suit :

- Doit savoir
- Devrait savoir
- Bon à savoir

*Les principaux points d'enseignements et d'évaluation devraient être centrés sur les informations concernant les informations des **Doit connaître**.*

#### 4.2.4 MÉTHODES DE LIVRAISON

Après avoir décidé des PPE vous devrez décider de la meilleure façon de présenter le matériel. La listes des techniques est actuellement beaucoup plus courte. Vous aurez probablement à :

- Démonstration - "hands on" habileté, procédures, techniques (motrice)
- Lecture – connaissance, aptitude intellectuelle (cognitif)
- Discussion structurée - développement, changement dans les attitudes ou valeurs (affectif)

#### 4.2.5 STRUCTURE DE LA PRATIQUE

Vous voudrez préparer l'élève en douceur pour son premier. Voici quelques points importants :

- Choisir un scénario de pratique pour le développement de l'habileté.
- Enseigner les habiletés motrices en utilisant le TPT pour simplifier l'habileté.
- Développer les habiletés complexes avec l'enchaînement ou le façonnement des habiletés simples.
- Décider comment et quand vous donnerez le feedback.

Lorsque vous enseignez à un groupe, disposez la salle de façon à ce tous peuvent bien voir ce que vous présentez et que vous puissiez bien observer leurs démonstrations.

Il est important de choisir un aménagement efficace de la salle pour être bien entendu et pour bien voir les élèves. Le choix de la disposition dépend de l'espace disponible, du genre de message (information, explication et démonstration) et du nombre de personnes. La disposition peut être en rangée, en forme de U ou circulaire.

Ces dispositions de base peuvent être adaptées pour rencontrer les besoins de groupe plus nombreux, par exemple :

- Faire deux rangées : celle d'en avant à genoux ou assis et la deuxième se tiennent debout
- Faire trois rangées : celle d'en avant est assise, la deuxième à genoux et la troisième debout

Les élèves doivent être disposés de façon à ce que les distractions potentielles soient derrière eux, exemples :

- Soleil
- Activité sur centre de sauts, tel que les atterrissages des parachutistes
- Autres groupes de sauteurs qui s'entraînent, par exemple pratique au sol

Il est important de s'assurer que les élèves sont bien placés pour observer la démonstration. Avant de commencer la démonstration, pensez à ce qui est le plus avantageux pour eux en relation à la disposition que vous avez choisie.

Il est souvent nécessaire de se tourner 90° ou 180° et de refaire la démonstration pour que chacun puisse avoir une vue différente de la démonstration et avoir l'occasion d'observer à partir d'un point de vue plus avantageux, Cependant, évitez de faire la démonstration trop de fois car cela prendrait trop de temps et ceux qui l'ont déjà vu pourrait porter leur attention sur autre chose.

#### 4.2.6 PLANIFICATION DU COURS

Maintenant que vous avez réfléchi aux résultats d'enseignement désirés, les principaux points d'enseignement et la méthode d'enseignement, les connaissances factuelles nécessaires et certaines décisions sur la façon de développer les habiletés, vous avez en main ce qu'il faut pour faire un plan.

Un plan de cours prévient la digression et vous assure de ne rien oublier.

La préparation et l'usage du plan de cours sont très importants. Ils vous permettent de penser à :

- Ce que vous allez enseigner
- Pourquoi ce matériel est important
- Comment vous allez le faire

Le plan simplifié qui suit est divisé en 5 principaux sujets.

Résultats d'apprentissage ou objectifs :	<b>Préparation</b> : Que voulez-vous vraiment qu'ils apprennent ? Que seront-ils capables de faire après ? Quelle est la meilleure façon d'atteindre ces résultats ?
Introduction :	<b>Présentation</b> : vendre le cours - Motiver Faire un survol – Qu'est-ce qu'ils apprendront ? Expliquer pourquoi c'est important. Leur dire <u>comment</u> ils utiliseront cela dans leur futur. Réviser les connaissances précédentes (pour déterminer le point de départ approprié)
Corps :	<b>Présentation et application</b> : Principaux points d'enseignement. Mettre le matériel dans l'ordre ou la séquence. Diviser le corps en sections PPE no. 1 : PPE no. 2 : ...etc. Choisir les techniques de présentation de l'habileté. Décider du modèle de la pratique (entraînement en bloc et réparti). Noter les techniques pour souligner Choisir les aides didactiques
Évaluation :	<b>Feedback</b> : vérifications périodiques de la compréhension (des ajustements dans la séquence et le contenu plan peut être nécessaire). Évaluation finale des PPE – <u>les doit savoir</u> seulement Questions finales posées par les participants.
Résumé :	Rétablir le « Quoi, Pourquoi et Comment » PPE seulement (les écrire).

Les sections du corps (et évaluation) sont généralement répétées pour chaque PPE.

Les plans de cours ne sont pas statiques et vous n'aurez pas l'air plus « cool » si vous cessez de les utiliser lorsque vous aurez plus d'expérience. Ils doivent être constamment mis à jour et corrigés avec les petits trucs que vous apprendrez en tant qu'instructeur. Un jour, ils pourront vous sauver !

Dans ce cours, vous aurez à analyser les plans de cours de votre centre et aiderez à les améliorer.

#### 4.2.7 AIDES PÉDAGOGIQUES

En apprentissage, il est clair dans les théories d'apprentissage que l'usage d'aides pédagogiques réalistes est essentiel pour un apprentissage efficace. Le but est de donner à votre élève une image claire de l'information qu'il doit savoir mis en évidence à partir du point de vue de l'élève et action. Lorsque vous considérez l'usage des aides pour l'enseignement, vous devez garder en tête que si c'est possible il faut utiliser la vraie chose. Si ce n'est pas possible de l'avoir dans la salle de classe, alors un modèle précis ou simulateur est le deuxième choix.

La valeur des aides pédagogiques est indiscutable. Les gens apprennent plus efficacement lorsque les aides pédagogiques sont utilisées correctement. Les aides impliquent plus de sens, attire l'attention, permettent la variété et peuvent simuler des situations potentielles. Ils évitent les longues descriptions et permettent aux élèves de voir la chose réelle.

Beaucoup d'aides pédagogiques peuvent être utilisés en parachutisme. Nous nous concentrerons sur les plus importants utilisés dans le CPS et mettrons l'accent sur le choix et l'usage de ceux-ci :

- Tableau noir ou blanc
- Posters et affiches
- Réplique et simulateur
- Vidéos
- Manuels de référence

#### **Tableau noir ou effaçable**

Le grand tableau est probablement l'outil de salle de classe le plus commun et le plus flexible. Il est utilisé pour aider à réduire le nombre d'instructions verbales par des illustrations claires et faire en sorte que l'élève se souvienne de la matière en lui donnant un résumé des principaux points appris et les doit savoir.

Les points importants dans l'usage du tableau sont :

- Avant de commencer le cours, effacer toutes les choses qui n'ont pas rapport. Écrivez ensuite quelques lignes et allez à l'arrière de la classe pour vérifier la grosseur et si c'est lisible.
- Mettez la bonne pression sur la craie pour bien voir ce qui est écrit et évitez les grincements qui donnent la chaire de poule.
- Faites des lignes parallèles au haut et au bas du tableau. Pour ceux qui ont des problèmes avec ceci, placez des points près du bord qui vous serviront de repère. Tenez votre épaule droite et déplacez-vous à mesure que vous écrivez.
- Faites des lettres bien formées et de hauteur uniforme, espacées et assez grosses pour que tous puissent bien voir. Il est plus facile d'écrire en caractère d'imprimerie et plus à lire que l'écriture cursive.
- Appliquez-vous à ne pas faire de fautes. Devant une classe, il est facile de mélanger les lettres de mots simples au tableau sous l'effet du stress. N'hésitez pas aller à l'arrière et vérifier ce que vous avez écrit.
- Accentuez votre texte en variant la grosseur des lettres, utilisez des lettres majuscules,

soulignements ou des craies de couleurs. Prenez votre temps lorsque vous écrivez au tableau; laissez les élèves suivre le rythme.

- Effacez toujours ce qui n'a plus rapport. Utilisez l'efface à tableau et non les mains.
- Pratiquez-vous d'avance à écrire au tableau et améliorez votre technique.
- Prévoyez ce que vous allez écrire au tableau, comment vous l'écrirez et quand
- Lorsque vous écrivez au tableau, essayez de garder un angle pour voir la classe. Ne tournez pas le dos complètement pour une longue période.
- Lorsque vous parlez, adressez-vous à la classe et non au tableau. Si vous devez parler, arrêtez d'écrire et retournez-vous pour parler face aux gens.
- Déplacez-vous à l'occasion pour permettre à tous de voir ce que vous avez écrit et utilisez un pointeur pour montrer afin que votre corps ne cache pas ce qui est écrit.

Vous devriez écrire des mots clés, des listes ou points d'énumération plutôt que des phrases complètes.

Utilisez le tableau pour mettre en évidence et attirer l'attention sur des points spécifiques. Écrire tous les mots au tableau est superflu.

Le tableau est l'instrument idéal pour donner l'information clé dans un résumé à chaque session d'instruction.

Si vous avez mis les principaux points, nouveaux termes et schémas importants au tableau, les élèves devraient pouvoir écrire des notes lorsque vous écrivez et écouter lorsque vous parlez. Dites aux élèves si vous désirez (ou non) qu'ils prennent des notes et planifiez votre tableau en conséquence.

### **Modèles et simulateurs**

Les répliques et les simulateurs donnent une vue en trois dimensions à l'élève. Utilisez-les pour les démonstrations si l'objet réel ne peut être apporté en classe. Ils sont mieux que des photos ou des images dans la plupart des cas parce qu'ils peuvent être vus de différents angles et peuvent être touchés, ce qui fait appel à des sens additionnels. Les répliques attirent l'intérêt et agissent comme un pont entre la théorie et la pratique en simulant la chose réelle aussi authentiquement que possible. Rappelez-vous ceci :

- Les répliques et les simulateurs doivent être bien faits et solides pour résister à un usage répété.
- Dans la réplique d'un objet complexe, tel que l'intérieur de l'avion, les détails sans importance peuvent être omis pour éviter de créer des distractions.
- Gardez les explications orales au minimum pour permettre à chacun d'examiner et d'analyser.
- Lorsque vous utilisez une réplique, gardez-la hors de la vue lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Encouragez les élèves à manipuler la réplique ou utilisez le simulateur comme s'ils étaient dans la situation réelle.
- Gardez les aides à portée de la main pour une pratique ultérieure.

### **Posters et affiches**

Les posters et les affiches peuvent être utilisés pour mettre l'accent ou clarifier une explication verbale. Les points clés sont :

- Faire des posters à partir de matériaux solides qui peuvent être remisés que vous pourrez réutiliser et transporter facilement.
- Préparez-les soigneusement pour qu'ils soient clairs. Assurez-vous que les composantes et points d'intérêt sont écrits suffisamment gros pour les gens assis à l'arrière et évitez les détails inutiles qui peuvent distraire.
- Fabriquez le poster ou l'affiche de façon à pouvoir vous déplacer et que la classe puisse facilement la voir. Utilisez un podium ou un chevalet ou collez-la solidement au mur pour éviter qu'elle ne se détache durant que vous parlez.
- Faites face à la classe lorsque vous parlez et utilisez un pointeur plutôt que vos mains pour indiquer quelque chose au tableau.

### **Vidéo**

La vidéo est l'outil idéal pour le sauteur moderne. Comme c'est la génération « vidéo », les élèves sont à l'aise avec ce média. Les vidéos montrent de vraies images mais un cran en dessous de la véritable expérience. Souvenez-vous :

- Assurez-vous que la vidéo de toute performance est techniquement correcte. Les élèves exécuteront ce que la vidéo montre, même si quelques erreurs y ont été subtilement glissées.
- Utilisez le ralenti ou l'arrêt sur image – aptitude en action. Spécialement utile lors de l'analyse d'une performance d'habileté.
- L'usage d'une vidéo non supervisé n'est pas recommandé car les élèves peuvent la regarder sans se concentrer activement sur ce qu'ils devraient vraiment regarder.
- Une vidéo n'est pas en mesure d'évaluer l'apprentissage. L'IC doit utiliser cet outil dans le cadre d'une partie d'une leçon et non dans son intégralité.

### **Manuels de référence/ Présentations PowerPoint**

Tel que mentionné précédemment, l'élève devrait avoir de la documentation dès le début. Basé sur l'effet d'intensité, les documents de référence ne sont pas la méthode la plus efficace pour fournir de l'information. Ils ont cependant l'avantage de fournir un aperçu de la matière que vous souhaitez enseigner. Cela ajoute du professionnalisme au cours et peut être une aide précieuse pour clarifier des points mineurs.

Tout comme un manuel, les présentations de diapositives PowerPoint (ou d'autres logiciels) peuvent également être utiles pour le déroulement du cours et pour garantir que tous les instructeurs offrent le même programme avec les mêmes mots clés. Cependant, jetez un œil à des diapositives et les lire à la classe ne constitue pas un enseignement en soi. Utilisez cet outil pour fournir une structure et des illustrations. Tout comme les conférences, regarder un écran devient très vite ennuyeux. Au bout de 20 minutes maximum, changez d'activité ou de mode de prestation.

Les points clés sont :

- Expliquez le format, tels que table des matières, illustrations, tableaux, index et expliquez comment vous avez l'intention d'utiliser le matériel dans le cours.
- Le bon usage du texte assure que l'élève apprécie les principaux sujets et leur relation avec les autres et que les points appropriés sont mis en évidence.
- Le manuel assure une certaine uniformité d'une classe à l'autre. N'oubliez jamais que les procédures changent et tout texte écrit doit être mis à jour régulièrement,
- Prendre des notes en classe peut compléter un texte mais n'est pas un substitut,
- Soyez familier avec le contenu et soyez capable de cibler les domaines faibles et forts et faire la différence entre eux et votre situation spécifique.
- Lorsque vous préparez le plan de cours, notez la section et la page dans le texte où le matériel est couvert.
- Lorsque qu'un sujet a été couvert dans la classe, il devrait être résumé et spécifiquement identifié dans le texte.

Le manuel de CPS a l'avantage de pouvoir être utilisé après le cours. Il devrait être considéré comme une référence permanente, après un certain délai ou comme révision si un cours d'appoint est nécessaire.

Pour la progression de l'élève, vous aurez souvent besoin de vous référer aux MIP de l'ACPS et autres documents sur le parachutisme. Un manuel de CPS est essentiel mais ça ne s'arrête pas là ; le document de référence devrait être utilisé dans tous les domaines de votre enseignement.

*Note : il est encore important de rappeler que le matériel de référence devrait être utilisé comme un complément seulement et jamais comme l'unique source d'information dans toute partie d'entraînement d'élève.*

#### 4.2.8 ENVIRONNEMENT D'ENSEIGNEMENT

Finalement, vous aurez à préparer l'environnement physique pour donner votre cours. Portez attention aux facteurs suivants dans la préparation de la salle ou de l'aire extérieure :

- Ventilation, éclairage et chauffage adéquats
- Distractions et interruption réduites au minimum
- Tableau libre de toute information inutile
- Aides pédagogiques gardées hors de la vue jusqu'à ce que vous en ayez besoin
- Espace personnel suffisant pour chaque personne et surface pour prendre des notes
- Espace suffisant pour les démonstrations et les applications

#### 4.2.9 SE PRATIQUER/RÉPÉTER

Pratiquez-vous pour votre présentation afin de déterminer la durée et assurer le suivi dans les idées. Il est très important qu'à chaque fois que vous démontrez une habileté, la performance doit être complète et correcte. Par exemple, si vous utilisez le mot fusée et que vous utilisez alors vos bras pour imiter la fusée, vous devez alors utiliser vos bras pour mimer le mouvement complet, tel qu'enseigné. Montrer aux élèves une mauvaise fusée, (les épaules vers le ventre par exemple) les conduira à imiter vos gestes incorrects.

## 4.3 PRÉSENTATION

La façon dont vous donnerez les différentes parties du CPS variera d'une section à l'autre. Certains facteurs aideront à la réussite : le nombre de personnes dans le cours, les ressources physiques disponibles, votre personnalité et votre expérience.

Les méthodes d'instruction les plus répandues sont :

- La lecture
- La démonstration
- La discussion structurée

### 4.3.1 MINI CONFÉRENCE

Les éléments basés sur la connaissance sont le meilleur choix dans une lecture en groupe. Elle n'est pas recommandée lorsque vous enseignez le développement des habiletés, puisque qu'il n'y a pas d'implication directe. Une autre technique utilise principalement la présentation et le feedback mais elle n'est pas efficace pour l'application.

Pour maximiser son potentiel, assurez-vous qu'il y a application en posant beaucoup de questions et en donnant un feedback par des commentaires sur les réponses. Ça ne suffit pas de parler 30 minutes pour présumer que l'apprentissage a eu lieu. Vous devez toujours vous assurer de l'application après chaque lecture.

#### Avantages

- Rapide et relativement facile à préparer et à présenter,
- Pas instructeur intensif
- Ressource qui ne coûte pas cher
- Transfert précis des informations
- Peut renforcer les mots clés

#### Inconvénients

- Ne convient pas au développement d'habileté
- Peut-être surutilisé
- Peut-être ennuyant, si donné en segment plus long que 20 minutes (perte d'attention ou si le ton du lecteur est monotone)

Est la méthode la plus souvent utilisée pour communiquer l'information factuelle (théorie) et l'explication de certaines procédures et techniques.

### 4.3.2 DÉMONSTRATION

Lorsque vous enseignez les habiletés comme telle, la méthode la plus fiable implique une démonstration par l'IC, suivi d'une pratique supervisée et d'un feedback. C'est donc une technique très utilisée pour enseigner l'acquisition d'habileté. C'est encore plus efficace de démontrer la position correcte que de la décrire et encore plus efficace de montrer une vidéo de la position dans les airs que d'en faire la démonstration. Au sol, n'aurez pas les même angles, l'effet d'apesanteur, le vent, etc., que dans le saut réel. Les connexions qu'ils feront en regardant la vidéo aideront à rendre les simulations encore plus efficaces.

Quelques points à noter :

### **Préparation**

- Tout matériel supplémentaire tel qu'équipement de parachutisme, réplique ou schéma devrait rester hors de vue avant la démonstration pour ne pas distraire les élèves.
- Pratiquez bien gagner de la confiance avec la procédure, la synchronisation.
- Aides pédagogiques.
- Si vous utilisez un démonstrateur, il devra être bien briefé et pratiqué.

### **Présentation**

- Séparez en étapes claires (Tout – Partie - Tout) et accompagnez-les par une explication verbale. Ne donnez pas d'explication durant la démonstration afin que les élèves puissent se concentrer sur vos actions et non sur vos mots. L'aspect théorique devrait être couvert avant ou après la présentation.
- Si c'est une habileté complexe, faites des étapes détaillées, présentées sur un feuillet ou un schéma au mur sont les aides pédagogiques idéals. Ils permettent aux participants de suivre la démonstration et de vérifier leur propre pratique plus tard.
- Elle doit être clairement visible à tous dans la classe et effectuée lentement. Faites attention à ne bloquer la vue à personne avec votre corps. Orientez la classe de façon à ce qu'ils voient l'action normalement (Section 4.2.5). Vous pouvez faire le mouvement face à eux (miroir) mais cette technique devrait être utilisée seulement pour donner une explication supplémentaire.
- Effectuez l'habileté au complet et de façon réaliste.
- Souvenez-vous du principe SEC.
- Répétez l'exercice si vous sentez que l'apprentissage adéquat n'a pas eu lieu.

#### **Avantages**

- Beaucoup plus rapide et précis que tel que de décrire une habileté

#### **Inconvénients**

- Nécessite une répétition
- Doit être fait correctement
- Tout le monde doit être capable de le voir

### 4.3.3 DISCUSSION STRUCTURÉE

Cette technique est rarement utilisée dans le CPS à cause du manque de connaissance de base des participants. Cependant, vers la fin du cours elle peut être utilisée dans la partie des situations inhabituelles. Vous pourrez discuter à partir de la matière enseignée précédemment dans le cours. Nous en parlons brièvement ici pour l'usage général dans votre rôle d'Instructeur en Classe.

Dans l'environnement de l'apprentissage adulte, il est important d'utiliser les connaissances précédentes. Dans tout groupe, l'expérience de chacun sera très variée que vous pourrez utiliser dans la discussion structurée. Le concept consiste que l'IC mène la discussion selon l'expérience de chacun. Tous les membres du groupe devraient participer et ne permettez pas à certains

individus de dominer. Une gestion soignée préviendra de s'écarter du sujet et de tomber en dehors des résultats attendus au départ.

### Avantages

- Demande peu d'équipement
- Dans un petit groupe, il est facile d'impliquer tout le monde dans la discussion
- Les sujets controversés peuvent être mis de côté

### Inconvénients

- Peut être difficile à contrôler
- Demande des aptitudes considérables de la part de l'instructeur
- Pas particulièrement efficace dans l'apprentissage moteur
- Peut prendre un temps considérable

#### 4.3.4 LECTURE

Actuellement la lecture, est un outil éducatif valable car une grande partie de la façon dont nous avons appris dans le passé et ce que nous apprenons présentement vient de média imprimé. L'usage du manuel de CPS est hautement recommandé car il procure une référence permanente pour les élèves et donne un soutien aux informations présentées dans le cours.

*La lecture n'est pas un substitut pour l'instructeur*

#### 4.3.5 AUTRE

Les autres techniques sont peu utilisées dans le CPS, mais peuvent être utiles à d'autres moments comme lors de l'entraînement pour les annotations. Exemples d'autres techniques : le remue-méninges (brainstorming), les ateliers en petit groupe, les périodes de questions et les jeux de rôle

## 4.4 APPLICATION

La deuxième partie du processus PPAF est l'application. Dans toute activité d'enseignement, les élèves doivent être impliqués dans le processus et avoir une chance de participer par des démonstrations, des réponses et des questions. Ils ont ainsi la chance de réagir, de répondre et mettre en pratique ce qu'ils ont appris. Et c'est la seule façon pour un instructeur de voir si l'apprentissage a eu lieu. C'est essentiel dans le CPS.

Pour l'information factuelle et les connaissances techniques, nous utiliserons le questionnement. En posant des questions, les élèves démontrent ce qui a été appris et sont encouragés à traiter l'information qui mène à une meilleure rétention. Posez-leur des questions comme : « Qu'est-ce qui arrive si... ». Cela leur permet d'appliquer ce qu'ils ont appris à de nouvelles situations. Ils comprennent mieux aussi ce qui est important car vos questions seront basées sur les points « doit savoir ».

L'application est également importante car elle donne aux élèves l'opportunité de montrer qu'ils peuvent réaliser l'habileté à un niveau de compétence élevé. Allouez beaucoup de temps pour les pratiques d'habileté et donnez un feedback. Prévoyez aussi du temps pour qu'ils puissent pratiquer seul ou en équipe ; faites seulement les superviser pour vous assurer qu'ils ne s'échangent pas de mauvaises informations. Assurez-vous qu'ils peuvent faire l'habileté parfaitement sans précipitation avant de passer à la prochaine section du cours.

Quelques points supplémentaires à retenir :

- Donnez à chacun la chance de participer. Vous pourriez avoir à encourager certains membres du groupe plus tranquille.
- Les exercices pratiques devraient être mimés comme dans la situation réelle avec des aides pédagogiques réalistes.
- Donnez du temps pour arriver à réussir l'habileté à perfection. Il est décourageant de pratiquer sans améliorations notables. Assurez-vous que les habiletés sont apprises en parties qui sont atteignables.

#### 4.5 FEEDBACK

Le feedback donne de l'information sur le comportement, la performance et la conduite. S'il est bien fait, le feedback aide les élèves à reconnaître les problèmes potentiels et à les corriger. Il dit aussi à l'élève qu'il a été réussi et lui procure la confiance qu'il a besoin pour faire le premier saut.

Le but de faire un feedback sera d'aider à :

- Déterminer le niveau de conscience de l'élève
- Renforcer l'usage de la bonne technique
- Corriger des erreurs dans la technique sans renforcer les actions incorrectes

Donner des informations précises sur les habiletés nécessite une analyse des compétences. L'IC doit clairement comprendre comment l'habileté doit être exécutée au sol. Donnez des changements clairs et positifs (par exemple, sortez plus les hanches, passez les pouces dans la poignée de réserve, pied droit en premier). Si vous devez corriger plusieurs fois un élève, concentrez-vous d'abord sur ce qu'il y a de plus important (façonnez les habiletés).

Faire le feedback en :

- Déterminant les impressions et sensations de l'élève (sa version)
- Donnant votre version
- Identifiant les actions correctes dans la performance et les actions qui demandent encore de la pratique ou doivent être corrigées
- Assurez-vous que les élèves pratiquent l'habileté corrigée

*Discutez des points majeurs en premier lorsque vous identifiez les choses à améliorer.  
La plupart des points mineurs tendent à disparaître lorsque les points majeurs sont corrigés.*

Le feedback doit être :

- Positif. L'ensemble du feedback devrait être positif. Accentuez les bons aspects et indiquez les domaines qui peuvent être améliorés et ne soulignez pas juste ce que l'élève a mal fait.
- Spécifique. Pointez les principaux domaines qui demandent de l'amélioration. Essayez d'être spécifique en utilisant les techniques d'analyse d'habileté.
- Immédiat. Ceci permet de garder la séquence des événements et à l'élève de se concentrer sur ce qui s'est réellement passé sans donner du temps au cerveau d'oublier.
- Faites attention à ne pas trop utiliser le feedback. Laissez l'élève pratiquer. Il n'est pas nécessaire de constamment leur dire ce qui est bien ou mauvais et comment améliorer. C'est une bonne chose de leur laisser du temps pour réfléchir et évaluer.

Les élèves répondront mieux à des messages concis contrairement à des explications en longueur. Le coach légendaire de basket-ball UCLA, John Wooden parlait rarement plus de 20 secondes à la fois durant une pratique et ses commentaires d'entraînement étaient court, ponctués et nombreux.

Évitez d'élever constamment la voix pour motiver vos élèves. Pourquoi ? Parce qu'ils s'habitueront à vous entendre « gueuler » et lorsque vous devrez élever la voix pour ajouter de l'intensité ils ne verront pas la différence.

Ne jamais utiliser le feedback négatif comme un effet motivateur. Il est inutile et sans valeur éducative de dire « Si tu continues de faire cela tu vas te tuer ! ». Trouvez une autre façon de souligner votre désaccord.

#### 4.5.1 REGISTRES

Un aspect très important de votre rôle d'Instructeur en Classe est de conserver les registres. Vous devez écrire des registres pour tous les élèves qui assistent à votre CPS et il est recommandé de noter leurs performances dans le cours et le saut. Ces notes devraient être transférées au registre maître du centre de sauts pour des raisons de gestion des risques.

Cette information sera inestimable car vous (ou un autre instructeur) pourrez-vous y référer pour les sauts subséquents. Il vous permettra de prendre des décisions éclairées sur ce qui est le mieux pour faciliter le programme de développement d'habileté de l'élève.

Lorsque que vous enregistrez ou prenez des notes sur la performance d'un élève durant un saut en parachute, concentrez-vous sur les actions.

Registre :

- Performances de l'habileté et niveau de conscience de la façon la plus objective que possible.
- Progression réalisée dans chaque domaine d'habileté; Préparation, montée, chute libre, contrôle de la voilure, habileté avec l'équipement et connaissances techniques.

À partir de vos registres et ceux du centre de sauts, vous serez capable d'identifier les endroits dans le programme où le progrès est trop lent ou trop rapide par rapport à la moyenne des élèves. Vous serez capable d'identifier un stage ou un effort concerté pour motiver l'élève ce qui vous aidera à le retenir comme sauteur.

## SECTION 5 : LE COURS DE PREMIER SAUT

### 5.1 ADMINISTRATION

#### 5.1.1 DOCUMENTATION

Pour des raisons de gestion des risques, toute la documentation devrait être remplie correctement avant qu'un élève puisse participer à un entraînement en parachutisme.

Vous devez faire remplir :

- Formulaire de renonciation de responsabilité (désistement)
- Déclaration médicale

Au début du cours, l'IC (ou un membre du personnel de l'école) doit clairement établir que le parachutisme est une activité comportant des risques. Il ne doit y avoir aucun doute dans l'esprit de l'élève que le parachutisme peut causer des blessures sérieuses voire même la mort.

Chaque élève devrait accepter par écrit, qu'il comprend entièrement les risques personnels impliqués et qu'il consent à volontairement participer malgré ce risque. Après avoir reconnu ceci, il n'y a pas de raison d'insister davantage sur cet aspect au cours de l'entraînement ni d'utiliser cet argument pour inciter les élèves à porter attention au cours.

#### 5.1.2 ATTENTES ET OBLIGATIONS

un entraînement en parachutisme, il y a une entente implicite dans cette transaction, un contrat conclu pour des services. Ce contrat non écrit a certains termes et implications très spécifiques.

En tant qu'IC en classe vous devriez vérifier si les attentes des élèves sont satisfaites et qu'ils acceptent les obligations. L'IC se présente aux élèves comme un parachutiste connaissant et un enseignant. Il est raisonnable pour l'élève de s'attendre à ce que l'IC rencontre ces exigences :

- Qu'il soit qualifié pour remplir ce rôle
- Qu'il présente un cours de premier saut qui les prépare à un premier saut réussi
- Qu'il identifie clairement les tâches qu'ils doivent faire durant le saut
- Qu'il lui fournisse un équipement fiable, bien entretenu et équipé de tous les dispositifs de sécurité recommandés
- Qu'il évalue leurs aptitudes à faire les habiletés pertinentes avant le saut réel
- Qu'il ne leur permette pas de sauter si il sent qu'ils ne sont pas complètement préparés et capables de faire le saut en sécurité et avec succès

L'élève doit accepter certaines obligations comme faisant partie de sa participation volontaire en parachutisme. Il est raisonnable pour l'instructeur de s'attendre que l'élève :

- Dite la vérité et l'information précise demandée (i.e., âge, condition physique et mentale)
- Écoute attentivement les présentations et soit réceptif à l'information
- Participe entièrement et avec enthousiasme aux exercices d'apprentissage d'habileté

- Réponde honnêtement aux questions et ait l'initiative de poser des questions lorsqu'il n'est pas certain
- Participe activement à toutes les parties du saut, répondant aux directives ou aux situations selon l'entraînement qu'il a reçu

## 5.2 ORGANISATION

Il y a plusieurs façons d'organiser et de présenter un CPS. Lorsque vous planifiez votre cours, vous devrez considérer certains aspects comme les nombres de participants, la durée du cours et le personnel disponible ou requis.

### 5.2.1 NOMBRE D'ÉLÈVES DANS LE COURS

Initialement, vous devrez donner les cours à de petits groupes sous la supervision d'un instructeur certifié. Le nombre maximum d'élèves recommandés est 8. Après avoir acquis de l'expérience, le nombre peut augmenter. Le minimum recommandé est de 2 participants. Souvenez-vous que l'apprentissage est rehaussé par l'interaction sociale. Pour limiter le nombre d'élève par classe il faudra gérer les réservations efficacement. Le centre devrait demander à réserver à l'avance pour mieux prévoir les ressources appropriées. Malgré une bonne planification, des élèves supplémentaires arrivent souvent sans s'annoncer et vous devrez faire preuve de flexibilité.

Rappelez-vous que s'il y a trop d'élèves, il sera plus difficile de donner un service de qualité. Cela peut décourager les élèves à continuer dans le sport s'ils ont dû attendre longtemps ou revenir pour le premier saut. A la longue il peut être avantageux pour le centre de sauts de redonner un autre cours, un autre jour pour les classes trop nombreuses afin de leur donner une instruction plus personnalisée.

Combien d'élèves peut-on entraîner efficacement sur un même cours ? Cela dépend de l'expérience de l'instructeur et du personnel et des installations disponibles. Les classes plus nombreuses :

- Demandent plus d'aides pédagogiques, plus d'assistants, un cours plus long et plus de ressources. (équipement, instructeur largueurs et plieurs)
- Procurent un environnement d'entraînement plus impersonnel et augmente le risque de perdre un élève dans la foule. Rappelez-vous les implications légales d'un élève entraîné de façon inadéquate.
- Peuvent limiter les chances que tous les élèves puissent démontrer le développement de leur habileté.

Les classes plus nombreuses peuvent parfois être nécessaires et un IC peut être forcé à augmenter le nombre au-delà du nombre idéal. Dans de cette situation il serait préférable d'essayer de diviser la classe avec un autre IC.

### 5.2.2 DURÉE DU COURS

Façon générale le cours se donne en quatre heures, même avec un seul élève, et ne devrait pas durer plus de six heures. L'idée principale est de préparer tous les élèves et qu'ils doivent démontrer leurs aptitudes avant de faire le saut. Une fois ces critères rencontrés, le cours peut être considéré comme complété.

Sur le cours d'une journée, l'élève s'inscrit, se joint à un groupe, suit le cours et si les conditions le permettent, fait son premier saut la journée même. Les avantages sont :

#### Avantages

- Toute l'instruction est consolidée dans une unité cohérente.
- L'instruction peut utiliser les aides pédagogiques réels (ex : avion).
- Points peuvent être illustrés en commentant les sauts réels des autres participants.

#### Inconvénients

- Nécessite de tenir des classes en bas des circonstances idéales (ex. ne pas se trouver dans le vrai contexte, bruit et inconfort).
- Possibilité. Sauts faits à la hâte, à la tombée du jour, dans le but de finir le cours le jour même.

Dans un cours donné en plusieurs parties, il y en a généralement une qui est tenue durant la semaine hors du centre de sauts, souvent dans une école secondaire, un Cégep. Le cours est alors complété au centre de saut la fin de semaine.

#### Avantages

- Possibilité de prendre plus d'élèves dans la classe, suivi par des séances de pratiques avec plusieurs instructeurs la fin de semaine.
- Commodité et confort d'un environnement propice à l'enseignement et l'apprentissage. Abondance de AV équipement pour supporter le processus d'enseignement et d'apprentissage.
- Plus de temps pour assimiler l'information.
- Plus de temps disponible pour faire les sauts au centre de sauts.
- Plus de chance de pouvoir faire un autre saut le jour même.

#### Inconvénients

- L'instructeur manque d'aides pédagogiques réelles, de répliques et l'élève doit visualiser par des films, vidéo ce qu'il peut pourrir toucher au centre de sauts.
- Parce qu'il est fait en plusieurs parties, le cours sera plus long au total et peut sembler disjoint à certains élèves.
- Les informations transférées dans la mémoire de travail doivent être revues le jour du saut.

### 5.2.3 PERSONNEL DE SOUTIEN

Selon le nombre d'élèves, un assistant ou démonstrateur peut souvent être nécessaire durant une partie du cours ou durant tout le cours. Lorsque c'est possible, il est préférable d'utiliser les instructeurs largueurs qui seront plus familiers avec le cours et les élèves. Ces assistants doivent être briefés sur ce qu'ils auront à faire. S'ils donnent une démonstration d'une habileté, elle devra

être faite correctement et ajustée à votre satisfaction. Les assistants doivent aussi s'engager envers les élèves et ne pas avoir d'autres obligations qui peuvent interférer avec leur aptitude à donner le niveau d'attention professionnel requis par les élèves de premier saut.

L'Instructeur en classe doit aussi s'assurer qu'il y a du personnel supplémentaire disponible pour s'occuper des élèves après le cours théorique. En plus du personnel au sol et des plieurs vous aurez besoin.

Le personnel minimum requis :

- Un pilote (possédant une licence commerciale)
- Un IC pour enseigner la théorie au sol
- Un IL pour larguer les élèves
- Un Instructeur Radio au sol pour assister la direction

### 5.3 LE COURS DE PREMIER SAUT: OBJECTIFS, CONTENU ET DES PLANS DE COURS

#### 5.3.1 INTRODUCTION

En général, le CPS doit être donné dans la même séquence que le saut réel :

1. Introduction
2. Survol
3. Équipement
4. Procédures à l'avion et sorties
5. Chute libre
  - a. Position du corps et décompte (DAI/SOA)
  - b. Progression Assistée en Chute libre (PAC)
6. Contrôle de la voilure
7. Atterrissage
8. Situations inhabituelles

En tant que nouvel IC vous devrez préparer et utiliser une série de plans de cours détaillés (encore plus détaillés que les résumés présentés ici) et continuer à les utiliser jusqu'à ce que vous maîtrisiez l'art de diriger un cours de premier saut. Une liste de vérifications peut être utilisée.

Il est important que tous les instructeurs travaillant dans une école utilisent la même terminologie, et que les cours soient enseignés de manière constante.

Pour concevoir les plans de cours pour le Cours de premier saut, identifier chaque tâche (activité observable) demandée à l'élève. Puis, assurez-vous que :

- L'élève est préparé à répondre à chaque tâche.
- La capacité de faire la tâche est évaluée.

L'accent doit être mis sur ces tâches, qui sont faites sans la supervision directe d'un instructeur, c.-à-d. de la sortie jusqu'à l'atterrissage. La clé est de reconnaître que même si le CPS est une série d'activités, il y a seulement deux idées de base :

1. Le CPS est une série de procédures sur comment faire certaines choses.
2. Quoi faire si ceci ou cela survient, demandant une évaluation de la réaction et de la réalisation de la procédure appropriée.

***Désistement : Ce qui suit est un résumé de chaque section du cours de premier saut. Cette section ne prétend pas être un plan de cours ni constituer toute l'information requise dans un CPS complet. Elle présente le contenu principal des domaines et suggère certaines stratégies pour vous aider dans l'enseignement d'informations spécifiques et d'habiletés. Pour plus de détails sur les plans de cours écrits se référer à la section 4.2.6.***

### 5.3.2 INTRODUCTION AU COURS DE PREMIER SAUT

Temps : 20 minutes

Aides pédagogiques : tableau noir /blanc, feuillets, photos et formulaires.

Résultats attendus : l'élève devrait être capable de :

1. Connaître l'expérience pertinente de l'instructeur, les différents aspects du sport, les organismes sportifs, le centre de sauts et les autres membres du groupe,
2. Identifier la séquence du déroulement de la journée.

Présentation :

1. Présentez-vous ainsi que tous les instructeurs qui seront impliqués. Soulignez les qualifications requises et l'expérience de chacun.
2. Demandez aux élèves de se présenter.
3. Établir le déroulement de la journée, pauses, l'heure approximative du saut, etc,
4. Avisez les élèves des exigences physiques requises et des risques,
5. Donnez un bref aperçu de l'ACPS et des organismes provinciaux.
6. Établir la progression de l'élève et les différentes disciplines en parachutisme et ce que le sport peut vous apporter,
7. Mentionnez toutes les règles spécifiques sur le centre de sauts (ex. interdiction de fumer)
8. Remplir les formulaires (renonciation, décharge médicale, affiliation) et collecter l'argent.

Exemple de questions :

1. Si des amis viennent vous voir sauter, quel serait le meilleur temps pour voir votre saut ?
2. Est-ce bien de prendre une bière au dîner ? Pourquoi ?

**Suggestions :**

1. C'est une belle occasion de discuter ici des attentes et obligations.
2. Les élèves doivent comprendre et accepter les risques par écrit.
3. Dans l'introduction, l'information fournie par les élèves peut inclure :
  - Ce qui les a amenés à suivre le cours,
  - Autres sports auxquels ils ont participé
  - Parlez un peu d'eux
4. Comment se souvenir des noms des élèves ?
  - Utilisez des étiquettes avec leurs noms.
  - Écrire les noms au tableau ou sur le plan de la disposition de la classe
  - Au début, amenez-les à utiliser leurs noms lorsqu'ils posent des questions (format de conférence de presse).
5. Environnement de l'apprentissage adulte. Vous devez les encourager à poser des questions à chaque fois. Expliquer que dans ce cours ils ne seront pas traités comme des écoliers.
6. Il est recommandé que l'administration du cours (Signature du formulaire de cours et paiement) soit fait par une autre personne que l'IC.

**5.3.3 SURVOL DU COURS DE PREMIER SAUT**

Temps : 10 minutes

Aides pédagogiques : tableau noir/blanc, équipement complet de parachute, réplique d'un avion, vidéo et photos.

Résultats attendus : l'élève devrait être capable de :

- Décrire un premier saut typique

**Présentation :**

1. Revoir les parties du saut dans la séquence normale :
  - préparation
  - habillage
  - vérification de sécurité
  - embarquement
  - montée en altitude
  - observation de la zone de saut
  - sortie de l'avion
  - position arquée
  - vérification de la voilure
  - direction de la voilure
  - atterrissage
  - Débriefing
2. Vous devriez aussi mentionner que les situations inhabituelles (que faire si...) seront traitées à la fin du cours.

Exemples de questions :

1. Quelle est la séquence normale d'un premier saut ?
2. Quelle est la partie du saut que vous devrez faire sans assistance ?

Suggestions :

1. Cette section est surtout descriptive et surtout conçu pour la lecture.
2. Utilisez une vidéo de premiers sauts bien effectués, cela aidera à motiver les élèves.
3. Utilisez toujours un langage positif. Ils apprécieront le cours, le saut et passeront des moments agréables.

### 5.3.4 FAMILIARISATION AVEC L'ÉQUIPEMENT

Temps : 20 minutes

Aides pédagogiques : Tableau noir/blanc, démonstrateurs, harnais suspendu, équipement complet, casque, jump suit, lunettes de sauts et altimètre.

Résultats attendus : les élèves devraient être capables de :

1. Nommer les parties importantes, leur emplacement et leur utilité.
2. Décrire la séquence d'ouverture.
3. Savoir comment ramasser la voilure après le saut.

Présentation :

1. Introduction. Comment vendrez-vous l'importance de cette section ? Dites-leurs que la familiarisation avec l'équipement aide vraiment à bâtir la confiance en soi. Bien qu'il y ait beaucoup d'informations dans cette section, les seules qu'ils doivent retenir sont les « Doit savoir ».
2. Montrez-leur comment mettre correctement l'équipement.
3. Avec un équipement plié, démontrer la séquence de déploiement après le départ de l'avion.
4. Identifiez les composantes majeures, spécialement la poignée de libération, la poignée de réserve ainsi que les poignées de direction et décrivez leur fonctionnement.
5. Démontrez comment ramasser la voilure après le saut
6. Montrez les accessoires qui seront utilisés et décrivez-les brièvement.

Exemple de questions :

1. Qu'est-ce qui ouvre le parachute principal ? le réserve ?
2. Combien y a-t-il de poignées de direction ? Où sont-elles placées ?
3. Quelle poignée sert à déconnecter le parachute principal du harnais ? Où est-elle située ?
4. Quelle poignée ouvre le réserve ? Où est-elle située ?
5. Comment ramassez-vous la voilure après l'atterrissage ?

Suggestions :

1. Présentation d'habileté : faites placer les élèves debout et autour de l'équipement. Assurez-vous qu'ils peuvent tous bien voir.
2. Confirmez qu'ils ont bien compris à chaque étape. Évaluez à la fin et durant la session.
3. Montrez le déploiement en simulant la séquence d'ouverture au complet.

4. Utilisez un assistant qui portera l'équipement lors de la séquence de déploiement. Si c'est un élève qui le porte il ne pourra pas voir ce qui se passe derrière lui.
5. Laissez les élèves mettre l'équipement et le manipuler s'ils le désirent.
6. Vous pouvez nommer autant de parties que vous voulez. Comme il y a beaucoup d'information intéressante, vous devrez vous concentrer sur l'information « Doit savoir ». Dans la révision orale à la fin, traitez seulement de cette information.
7. N'insistez pas trop sur le système de libération, le SOA/RSL et le déploiement de la réserve au début du cours.
8. Ne tombez pas dans le piège d'enseigner dans parties du cours dans cette section. Ex. : il y a une différence entre identifier la poignée du réserve et parler de la technique pour la tirer. Dites qu'il y a une partie du cours portant sur l'usage de cette composante.

### 5.3.5 PROCÉDURES À L'AVION ET SORTIES

Temps : 30 minutes

Aides pédagogiques : avion réel, réplique d'avion et démonstrateur.

Résultats attendus : les élèves devraient être capables de :

1. Décrire les routines sécuritaires selon l'avion utilisé.
2. Dire les commandes utilisées par l'instructeur largueur
3. Décrire et démontrer comment sortir de l'avion, prendre la position arquée et faire le décompte.

Présentation :

1. Introduction : Cette section est facile à vendre. Elle leur donne l'information sur les principes de sécurité autour de l'avion, comment bouger à l'intérieur de l'avion et à la sortie de l'avion prendre une bonne position arquée pour ne pas nuire au déploiement de la voile.
2. Discutez des précautions de sécurité autour de l'avion.
3. Décrivez les procédures lors du décollage et la montée en altitude. Mentionnez l'orientation de la zone de sauts, l'altitude et les passes séparées.
4. Dites-leur que c'est bruyant dans l'avion et parfois difficile de communiquer, c'est pourquoi les instructions sont souvent données avec les mains.
5. Le principe PPAF pour les commandes à la sortie et les procédures pour sortir de l'avion.
6. Les élèves doivent pratiquer et démontrer sur une réplique ou un avion réel.
7. Lors de la démonstration de sortie, il est utile de faire appel à un assistant qui jouera le rôle d'instructeur(s) afin que les élèves puissent avoir une vue d'ensemble.

Exemple de questions :

1. Quelles sont les procédures de sécurité autour de l'avion ?
2. Que ferez-vous après la commande « prépare-toi » ?
3. Que ferez-vous à « Go » ?
4. Quels sont les mots clés de la procédure complète pour sortir de l'avion ?

**Suggestions :**

1. Rappelez-vous que les sections 4 et 5 peuvent être inversées.
2. C'est une section qui implique définitivement le processus PPAF et Tout Partie Tout . Démontrez la sortie de l'avion comme un tout, puis parlez des pieds, des mains et des mouvements du corps en parties séparées. Finalement mettez le tout ensemble. Les élèves appliqueront en utilisant Partie-Tout.
3. Assurez-vous que chacun peut voir car l'avion ou le coté du simulateur peut empêcher les élèves de voir.
4. Ici, vous avez la première opportunité de vraiment amener les élèves à s'impliquer. À partir de ce point ils devront écouter ou regarder. Il y a peu d'opportunité pour l'Application et le Feedback à partir du PPAF.
5. Utilisez l'avion réel ou une réplique.
6. Usage de mots clés. Amenez les élèves à mémoriser les mots clés tels que : main gauche, jambe gauche, etc. en parlant de la séquence et rappelez-leurs quoi faire à chaque étape.
7. C'est un exercice de pratique et il doit être fait jusqu'à ce qu'il soit fait parfaitement.
8. Dites aux élèves qu'au décollage, ils devront éviter de bouger et se pencher vers l'avant. Avec les Cessna, s'il y a trop de poids derrière, ceci peut devenir un problème dans l'éventualité d'un problème de moteur.

**5.3.6 POSITION DU CORPS ET DÉCOMPTE**

Temps : 20 minutes

Aides pédagogiques : Démonstrateur, vidéo, tableaux, modèle de chute libre.

Résultats attendus : Les élèves devraient être capables de :

1. Démontrer la position de base arquée et la séquence du décompte.
2. Expliquer pourquoi il est important d'arquer et de compter à voix haute.

Présentation :

1. Introduction : pour vendre cette section, insistez qu'il c'est l'élément clé pour un bon saut car cela facilite le déploiement du parachute.
2. Mentionnez l'importance de la symétrie et expliquez comment un corps symétrique agit dans l'écoulement de l'air.
3. Principes biomécaniques : décrivez les concepts de la stabilité et l'équilibre.
4. Rappelez l'arc et du décompte. (PPAF).

Exemple de questions :

1. Pourquoi est-il important d'arquer ?
2. Pourquoi est-il important de regarder l'avion ?
3. À quoi sert le décompte ? Pourquoi compter tout haut ?

**Suggestions :**

1. Un bonhomme en bois est excellent pour parler la position de corps au départ.
2. Apprentissage adulte : c'est le bon moment d'utiliser les stratégies de l'apprentissage adulte en connectant de nouvelle information à l'expérience acquise. Comment l'air agit (main sorite de l'auto) ? Quelle est l'avantage de la position stable du corps ? Comment avoir de la stabilité dans d'autres sports ?
3. Façonnement : l'arc et le décompte doivent être façonné. Partir de la position générale du corps en allant vers les extrémités.
4. Enchaînement : vous pouvez enchaîner ensemble les mouvements pour la sortie, le départ, la position arquée et le décompte.
5. Pour leur donner une idée de l'angle de leur corps dans l'air, faites-les s'appuyer contre vous.
6. Usage des principes biomécaniques : grand à petit. Il y a quatre principaux points : bassin avant, bras arrière, pieds écartés et tête en arrière.
7. Faites-leur pratiquer la position arquée en s'allongeant sur le sol et faire des étirements avant. Éviter de trop en faire.
8. Utilisez les stratégies de pratique d'apprentissage autonome et moteur.
9. Aides pour mémoriser : le corps va où les yeux regardent c'est pourquoi il faut garder la tête en arrière et les yeux ouverts.
10. Styles d'apprentissage : les élèves auront différents styles d'apprentissage. Il est important d'utiliser la vue, l'ouïe et le toucher dans votre présentation. Appuyez ce que vous dites en l'écrivant au tableau, par des schémas, vidéos et laissez manipuler les élèves tactiles.

**5.3.7 CHUTE LIBRE**

Temps : 60 minutes

Veillez-vous reporter au Module 2 du *Document de Référence de l'IPAC* pour connaître la séquence suggérée des tâches d'apprentissage en chute libre. Cette section contient un certain nombre de tâches qui doivent d'abord enseignées séparément puis reliées.

Aides pédagogiques : Démonstrateur(s), vidéos, schémas, modèle en chute libre, extracteur d'entraînement, altimètre d'entraînement.

Résultats attendus : Les élèves devraient être capables de:

1. Démontrer la position arquée et le s d'observation
2. Démontrer la réponse correcte aux signaux
3. Démontrer les pratiques d'ouvertures
4. Démontrer l'ouverture actuelle.
5. Expliquez les réponses correctes aux situations inhabituelles en chute libre.

Présentation : Référez-vous au *Document de Référence de l'IPAC* pour de plus amples détails. Les parties devraient être présentées séparément (la position du corps, le cercle d'observation, les pratiques d'ouverture, lire un altimètre, ouvrir), puis enseignées, puis enchaînées une à la fois.

## Exemples de questions :

1. Pourquoi nous arquons-nous ?
4. Pourquoi est-il important de regarder l'avion à la sortie ?
5. Combien de secondes faut-il pour tomber à 1 000' ?
6. Que devriez-vous faire si vous retrouvez seul(e) en chute libre ?
7. Quel est la réponse au signal \_\_\_?

## Suggestions :

1. Enseignez et pratiquez chaque tâche individuellement, puis enchaînez-les. Par exemple, enseignez et pratiquez le cercle d'observation, puis pratiquez les ouvertures. Puis enseignez et pratiquez l'arc. Rassemblez les trois. Enseignez et pratiquez l'ouverture. Pratiquez toute la séquence.
2. Apprenez d'abord la séquence des tâches debout. Une fois que l'élève est couché et en position arquée, il va se fatiguer rapidement.
3. Aidez physiquement les élèves quand ils se cambrent. Un creeper n'est pas l'idéal. Des oreillers ou une surface incurvée et rembourrée fonctionne bien.
4. Pratiquez la séquence des tâches sans vous soucier du temps que cela prendra au début. Ajoutez un altimètre chrono/d'entraînement une fois la séquence mémorisée.
5. Pendant une ou deux répétitions au maximum, demandez aux élèves de s'exercer à la séquence and et à l'ouverture réelle en étant allongé avec un élève gréeur.
6. Voir les commentaires ci-dessus pour savoir comment enseigner la position arquée (l'arc).
7. Utilisez des stratégies d'apprentissage autonomes et motrices.
8. Les dernières pratiques doivent être effectuées en temps réel.

## 5.3.8 CONTRÔLE DE LA VOILURE

Temps : 40 minutes

Aides pédagogiques : tableau noir/blanc, schéma, photo aérienne du centre, vidéo, parachute jouet et/ou harnais suspendu.

Résultats attendus : les élèves devraient être capables de :

1. Vérification de la voilure
  - Identifier une voilure correctement ouverte.
  - Décrire la procédure complète de vérification de la voilure et test en vol (contrôle).
    - Expliquer et démontrer comment gérer les problèmes mineurs « corrigéables » comme les torsades (line twist), glisseur accroché, voilure qui tourne lentement, cellule extérieure mal gonflée et perte des poignées de direction.
2. Contrôle de la voilure
  - Déterminer l'emplacement du centre de sauts à partir des airs.
  - Décrire les caractéristiques de performance de leur voiture et l'influence du vent.
  - Décrire le processus pour diriger la voilure pour atterrir sur le centre de sauts.
  - Expliquer pourquoi il est important d'atterrir face au vent.
  - Décrire le contrôle au sol et le système alternatif (back up).

- Décrire quoi faire s'ils ne peuvent entendre ou voir le système de contrôle au sol. L'instructeur ne devrait pas leur permettre de sauter s'il sent qu'ils ne sont pas complètement prêts et capables de faire le saut de façon sécuritaire.

Présentation :

1. Introduction : Vendre cette section en leur disant que « Une fois que vous avez constaté que votre voile est bien ouverte, le saut n'est pas fini ! » Soyez positif; expliquez qu'il est plus agréable d'atterrir dans l'aire d'atterrissage prévu au centre, plutôt que de se stresser avec les dangers d'atterrir hors zone.
2. Analyse de la voile
  - a. Décrivez l'apparence de la voile à l'aide de vidéo ou d'images.
  - b. Expliquez ce qu'il faut regarder pour savoir si la voile est ouverte correctement et comment faire le test en vol.
  - c. Décrivez les problèmes mineurs (corrigeables) et les solutions appropriées : torsades, glisseur accroché, voile qui tourne, cellule extérieure mal gonflée et pertes des poignées de direction.
3. Contrôle de la voile
  - a. Revoyez la disposition du centre : repères au sol, dangers et indicateur de vents.
  - b. Expliquez les caractéristiques du vol et virage à plat de la voile.
  - c. Parlez de l'interaction de la voile et du vent (face, dos et de côté) et les conséquences pour le contrôle et l'atterrissage.
  - d. Démontrez comment faire des virages en utilisant un harnais suspendu.
  - e. Décrivez le système de direction au sol (combinaison de points désignés, radio, flèche, palettes dans les mains).
  - f. Démontrez, en utilisant des exemples de dialogue réel, le système de contrôle au sol. Donnez des scénarios de descente typiques où les élèves devront les exécuter en marchant.

Exemple de questions :

1. analyse de la voile
  - a. Comment décririez-vous une voile correctement ouverte ?
  - b. Quelles questions devez-vous vous poser et quelles sont les procédures à suivre pour faire le test de contrôle de la voile ?
  - c. Que feriez-vous dans les scénarios d'ouverture suivants...?
2. Contrôle de la voile
  - a. Que signifie les termes suivants : élévateurs, poignées de direction, suspentes, stabilisateurs, freins, décrochage, ligne de vent et manche à vent ?
  - b. Quelles sont les trois façons de déterminer la direction du vent ?
  - c. À quoi faites-vous face à pour atterrir ? Pourquoi ?
  - d. Comment faire un virage avec la voile si ça ne fonctionne pas avec la poignée de direction ?

- e. Que faites-vous si vous ne pouvez comprendre ou entendre le contrôleur radio ?
- f. Que faites-vous si vous ne pouvez voir la flèche pour le contrôle au sol ?

#### Suggestions :

1. Les élèves doivent avoir une petite série de questions (effet morcellement) à se demander pour décider si leur voilure est correcte (contrôlable). Ex. : est-elle rectangulaire ? Les suspentes sont-elles droites ?, etc.
2. Identifiez les problèmes mineurs (corrigeables) qui peuvent être réglés en utilisant des images, des vidéos et ajoutant des descriptions.
3. Séparez la section « contrôle de la voilure » en incluant :
  - Théoriques de base sur ce qui fait voler et tourner la voilure,
  - Les mécaniques de virage,
  - Le modèle de vol (pattern),
  - Dans cette section, utilisez une terminologie simple et consistante,
4. Les schémas au tableau peuvent quelques fois devenir très confus. Il est bon d'indiquer que vous dessinez vue de haut ou de côté.
5. Les aides pédagogiques utiles sont : un harnais suspendu, une flèche, une image du centre vue des airs, regarder les autres sauteurs sous voilure à partir du sol.
6. Pour les faire pratiquer, vous pouvez simuler la direction radio où les élèves répondront en marchant les bras en haut en simulant qu'ils tiennent les poignées de direction en baissant le bras lorsqu'ils tournent. Utiliser le même langage que l'instructeur radio utilisera.
7. L'analyse de la voilure et la direction peuvent être pratiqués dans le harnais suspendu.
8. Avec les élèves, regardez d'autres parachutistes sous voilure et posez-leurs des questions sur ce qui se passe.
9. Mentionnez que les mauvais fonctionnements seront traités plus tard.

#### 5.3.9 ATTERRISSAGES

Temps : 30 minutes

Aides pédagogiques : Plate-forme et surface d'atterrissage molle.

Résultats attendus : l'élève devrait être capable de :

1. Démontrer la position d'atterrissage.
2. Démontrer la procédure pour freiner (flare).
3. Démontrer comment faire le roulé-boulé (PLF) pour les situations « que faire si... ».
4. Expliquer quoi faire s'il se fait traîner.

Présentation :

1. Introduction : le point à vendre : comment prévenir les blessures à l'atterrissage ? Cette section vous aidera à prévenir les blessures :
2. Parlez des aspects comme :
  - Où regarder
  - L'approche finale

- Position du corps à l'atterrissage
  - L'atterrissage freiné
  - Comment récupérer un décrochage haut et atterrir ? Les commandes à la radio
3. Discutez de la position des jambes, de la tension des muscles et l'angle du vent,
  4. PPAF. L'approche d'atterrissage à partir de la finale jusqu'à l'atterrissage roulé.
  5. Discutez quoi faire s'ils se font tirer dans les vents forts.

Exemple de questions :

1. Si vous aviez à atterrir maintenant, dans quelle direction vous placeriez-vous ?
2. Quelle est la position du corps et quoi faire juste avant atterrir ?
3. Comment feriez-vous le freinage pour l'atterrissage ?
4. À l'atterrissage, comment récupérer un décrochage ?
5. Que feriez-vous si vous vous enfargez à l'atterrissage et où que vous êtes traîné ?
6. Comment faites-vous un roulé-boulé ?

Suggestions :

1. Démontrez la technique de freinage. Soulignez qu'ils doivent tenir les poignées en bas jusqu'à ce qu'ils soient atterris.
2. Vous pouvez utiliser un assistant pour le roulé-boulé, car il est difficile de commenter sur soi-même. Quoique qu'avec les voilures rectangulaires, nous insistons moins sur le roulé-boulé mais des écoles utilisent encore des réserves ronds ou encore l'élève pourrait atterrir vent de dos avec sa voile principale.
3. La stratégie d'enseignement est définitivement le TPT.
4. Façonnement : commencer à montrer le roulé à partir du sol (tenir les bras pour supporter) puis monter ensuite sur un objet plus élevé.
5. Faites pratiquer les atterrissages du reculons.
6. Mots clés : avoir des mots clés ou phrases pour que les élèves se souviennent de la position du corps à l'atterrissage. Ex : pieds et genoux ensemble, regarder l'horizon, etc.

### 5.3.10 SITUATIONS INHABITUELLES

Temps : 1 à 2 heures

Aides pédagogiques : harnais suspendu ou vestes d'entraînement, équipement de parachute et vidéo ou photo de mauvais fonctionnement.

Résultats attendus : l'élève devrait être capable de :

1. Avion
  - Démontrer la position d'atterrissage d'urgence.
  - Savoir comment réagir aux différentes instructions données par l'instructeur dans l'éventualité d'une urgence avec l'avion.
  - Réagir dans le cas des différents déploiements accidentels.
2. Voilure
  - Reconnaître les mauvais fonctionnements de la voile.
  - Faire une bonne évaluation et les procédures.

### 3. Atterrissage

- Connaître l'emplacement des principaux dangers sur le centre.
- Démontrer l'évitement d'obstacle approprié et les procédures d'atterrissage.

Présentation : C'est le plus important. Insistez sur : Bien que les urgences ne sont ni normales ni fréquentes, elles peuvent survenir.

#### 1. Avion

- Mentionnez les urgences possibles avec l'avion et les actions incluant le décollage interrompu, l'atterrissage forcé, sortie d'urgence en utilisant le principal et la réserve.
- Déploiement accidentel dans l'avion, porte ouverte et fermée et durant la montée.

#### 2. Voilure

- Décrire tes types de mauvais fonctionnements possibles à haute et à basse vitesse.
- Démontrer les procédures du déploiement de la réserve.
- Les mots clés sont : évaluer, penser, réagir.
- Décrire comment diriger la réserve et la procédure d'atterrissage.

#### 3. Atterrissage

- Discuter des dangers et leurs emplacements
- Démontrer les procédures selon les différents dangers.
- Les mots clés sont : éviter, préparer, se protéger.
- Discuter en gros de la procédure d'évitement : Regarder à côté, se diriger à côté et atterrir à côté.

Exemple de questions :

#### 1. Avion

- Que feriez-vous si l'instructeur dit : « Sortie d'urgence! Réserve. Go! » ?

#### 2. Voilure

- On À la vérification, vous regardez et voyez que la voilure est ouverte main non gonflée. Décrivez et montrez-moi ce que vous feriez ?
- Comment dirigez-vous la voilure de réserve ?
- Que feriez-vous dans les scénarios suivants...?

#### 3. Atterrissage

- Quel est le danger le plus près sur ce centre ?
- Comment l'éviter ?
- Que faire si vous ne pouvez l'éviter ?

Suggestions :

1. Apprentissage autonome : dans cette section l'apprentissage doit être autonome pour gérer les situations sous l'effet du stress
2. Mettre l'accent qu'il faut ; évaluer, penser et réagir.
3. Effet récence : Nous gardons cette information pour la fin du cours car ce qui a été

- appris en dernier est ce que l'on se souvient en premier.
4. Tous les élèves doivent faire des exercices de simulation et démontrer les bonnes procédures. Pour les mauvais fonctionnements, ce n'est pas suffisant de seulement leur faire dire ce qu'ils feraient. Tout comme se contenter de regarder les autres ne répond pas aux critères PPAF de l'apprentissage.
  5. Utilisez un harnais suspendu ou des vestes d'entraînement avec des poignées à tirer.
  6. Effet d'intensité : dans les simulations, touchez à tous les sens. Qu'est ce que vous voyez, entendez ou ressentez. Secouez-les ou circulez parmi et autour des élèves et faites du bruit.
  7. Pour les mauvais fonctionnements à haute vitesse, il est plus facile de les reconnaître mais la prise de décision et la réaction doit être plus rapide.
  8. Il est plus difficile de reconnaître les mauvais fonctionnements à basse vitesse mais ils ont plus de temps.
  9. Il n'est pas nécessaire que les élèves apprennent les différents types of défaillances. Ils doivent être capables de différencier un parachute correct d'un parachute défectueux.
  10. Insistez sur le fait que la décision de libérer la voilure doit être prise immédiatement, pas plus tard que le temps de faire la vérification de la voilure
  11. Rappelez-vous qu'il faut pratiquer le scénario normal car l'élève doit aussi être capable d'identifier une bonne voilure aussi. Inclure les torsades, les cellules extérieures mal gonflées. Il est suggéré de terminer avec le scénario normal.
  12. Pour garder l'attention des élèves lorsque ce n'est pas leur tour de démonter ou d'être évalué, amenez-les à faire des commentaires positifs sur la performance des autres.
  13. Si les élèves sont placés en cercle, faites-les faire demi-tour après quelques pratiques. Ceci évite qu'ils copient les actions des autres dans d'autres situations simulées.
  14. Mélangez les scénarios de mauvais fonctionnements rapides, lents, normaux et corrigibles.
  15. Il est suggéré de terminer avec un scénario normal.
  16. Rappelez aux élèves que vous ne serez pas là pour les aider une fois qu'ils auront quitté l'avion. Ils doivent gérer ces situations.
  17. Faites-les pratiquer jusqu'à la perfection.
  18. Pour les obstacles insistez sur l'évitement pour qu'ils ne soient pas tenter d'essayer d'utiliser la procédure d'atterrissage dans l'obstacle.
  19. N'oubliez pas de parler de la direction et de l'atterrissage du réserve.
  20. Les centres qui utilisent deux parachutes carrés doivent développer le simple "decision trees" pour leurs élèves dans le cas de deux voilures sorties en même temps.
  21. Souvenez-vous que les réactions aux situations inhabituelles changent entre le parachute carré et le rond.

## 5.4 ADMINISTRATION APRÈS LE COURS

### 5.5.1 AVANT LE SAUT

Avant le saut, vous demanderez aux élèves de montrer leur compréhension par un examen écrit ou une liste des points couverts qu'ils devront signer. L'examen devrait être noté et les mauvaises réponses discutées avec l'instructeur et corrigées par l'élève avant qu'il ne lui soit permis de sauter. C'est une excellente façon de gérer les risques car cela aide à montrer que vous avez couvert tous les points clés. L'élève confirme que vous lui avez enseigné ces aspects et comprend ce qu'il à faire dans tous les domaines du premier saut.

### 5.5.2 APRÈS LE SAUT

Après le premier saut, vous avez encore quelques tâches à faire pour vous assurer que l'expérience soit la plus positive possible pour l'élève. L'instructeur largueur est responsable de faire le débriefing. L'IC pourra aider en le secondant et en l'aidant lorsque les élèves attendent ou après le débriefing. Il est recommandé pour l'IC de faire un suivi avec les élèves après leur saut, dans le but d'avoir leur feedback sur le saut. Si tous les élèves mentionnent les mêmes épisodes, l'information peut être utilisée pour structurer le cours de premier saut (ou un autre cours) pour traiter ces questions.

### LE DÉBRIEFING

Les élèves de premier saut ont souvent de la difficulté à se rappeler ce qui s'est passé à partir du « Go! » jusqu'à l'ouverture. Si cela arrive, ils doivent être assuré que c'est une situation typique qui s'en ira par elle-même, peut-être sur le prochain saut. Vous pouvez insister qu'en regardant l'instructeur et l'avion aidera. Gardez le débriefing optimiste. L'élève a juste l'expérience d'avoir vécu un des moments les plus incroyables de sa vie. Vos commentaires positifs ajouteront à cette expérience. Demandez-leur comment ils se sont sentis dans l'avion, sous voile et à l'atterrissage aussi bien que quand ils ont lâché l'avion et à l'ouverture.

### REGISTRES DU PREMIER SAUT

Il est important de noter par écrit la performance du premier saut. La plupart des élèves de premier saut auront un carnet et il est recommandé que le centre fournisse un mini carnet ou une page pour les premiers sauts. Donnez les commentaires dans tous les domaines de la grille. Les élèves devraient sentir que vous voulez qu'ils reviennent et que vous êtes intéressés à noter l'information importante pour le prochain instructeur qui s'occupera d'eux. Ce geste seul peut leur donner envie d'essayer notre sport au moins une autre fois et démontre le professionnalisme du sport.

### CERTIFICAT DE PREMIER SAUT

Assurez-vous que l'on a préparé un certificat de saut. Vous ou l'IL devez le signer et inscrire la date; quelqu'un d'autre peut imprimer ou écrire à la main son nom dessus.

### SOCIALISATION

En plus du parachutisme, vous pouvez aider les nouveaux arrivants à s'intégrer aux activités sociales sur le centre. Assurez-vous qu'ils sont invités à rester à la fin de la journée. Faites une annonce publique sur les réalisations et présentez-les aux sauteurs expérimentés. Des études

ont démontré que la qualité de la vie sociale au centre est relative à la qualité des actions dans les airs dans la rétention des élèves.

## 5.5 REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT OU REMBOURSEMENT?

Dans le cours de premier saut il y aura certains élèves à qui vous ne pourrez pas permettre de sauter. L'entraînement aura identifié les élèves ne sont pas physiquement ou mentalement préparés pour cette expérience. Durant le cours vous pouvez devoir passer du temps avec des élèves pour reprendre de l'entraînement ou avoir à leur suggérer qu'ils reviennent la semaine suivante et suivre le cours une autre fois. C'est une décision difficile de dire à un élève qu'il ne pourra pas sauter, mais mettez jamais un élève dans une situation où il pourrait ne pas être capable de passer à travers.

La liste des raisons qui peut vous faire prendre cette décision est malheureusement longue mais en voici quelques-unes :

- Incapable de réagir correctement aux scénarios de mauvais fonctionnement.
- Incapable de faire mouvements physiques comme sortir de l'avion, arquer et compter.
- Incapable de suivre le cours sérieusement et d'écouter ce que vous dites.
- Incapable de modifier leur comportement pour se conformer à vos attentes.
- Ne peut pas comprendre les techniques de contrôle de la voilure et d'atterrissage.
- Incapable de contrôler son stress.

Avec la venue du saut en tandem il est plus facile de suggérer à un élève qui n'est pas prêt à sauter et qu'un saut en tandem serait tout indiqué pour lui. Si le réentraînement ne l'aide pas et que le saut tandem n'est pas disponible, alors c'est une bonne solution d'affaires de proposer une forme de remboursement en gardant en tête qu'il y a des coûts associés au cours au sol et aux opérations d'une école de parachutisme

Adressez-vous toujours avec un élève en privé les raisons pour lesquelles il ne sera pas autorisé à sauter sont évoquées. En cas de doute, faites appel à un instructeur principal.

## 5.6 PHYSIOLOGIQUE

Nous considérons que quiconque possédant un niveau de santé physique raisonnable peut prendre le cours théorique au sol du CPS. Mais en tant qu'instructeur en classe, vous aurez aussi à évaluer si une personne est physiquement capable ou non de faire le saut.

Sauter prend un certain niveau de force, d'endurance et de flexibilité. Un élève doit être capable de faire des choses comme arquer son dos pour la position de départ, rester agenouillé pour une période assez longue, se hisser hors de l'avion avec un équipement pesant plus de 15 kg, se suspendre au hauban ou se tenir accroupi pour la sortie dynamique, diriger le parachute et atterrir.

Il y a donc certains critères qu'un élève potentiel de premier saut doit rencontrer :

- Trop gros ou trop pesant pour l'équipement.
- Trop petit pour l'équipement au point où il pourrait sortir du harnais.
- Forme physique inadéquate.
- Manque total de coordination.
- Étourdissement à cause de l'estomac vide ou de déshydratation.
- Médication susceptible de leur faire perdre conscience.
- Conditions notées lors de la déclaration médicale sur le désistement de l'ACPS

il est important d'identifier les candidats qui sont sous médication et déterminer si oui ou non cela peut avoir un effet sur leur performance. Les médicaments typiques tels les antihistaminiques pour le rhume et la douleur (mal de tête) peuvent potentiellement interférer avec la performance en causant des nausées ou étourdissements à une plus haute altitude. Si un élève a pris des médicaments au cours des huit dernières heures, l'IC doit être avisé de la situation.

Ce n'est pas toutes les conditions qui élimineraient l'élève. Voici certaines situations et solutions potentielles :

- Difficulté à s'agenouiller pour une longue période. Vous pouvez le faire asseoir derrière le siège du pilote et le larguer en dernier.
- Incapacité à se hisser hors de l'avion. Faites-lui mettre les deux pieds en dehors de l'avion avant d'essayer d'agripper le hauban.
- Les personnes plus petites peuvent avoir de la difficulté à se hisser dehors à cause du poids de l'équipement et de la force du vent.
- à lâcher prématurément à cause du manque de force dans les bras et incapable de rester suspendu au hauban le temps nécessaire. Enseignez aux élèves à se placer doucement dans la position de départ et au lieu d'enlever ses pieds brusquement.
- Si une personne est malentendante, elle pourrait avoir besoin d'une seconde radio et d'une formation supplémentaire à la voilure, sans compter une évaluation de sa compréhension de la seconde méthode de la zone de sauts en ce concerne le contrôle de la voilure.

Généralement, la plupart des gens ont la force qu'il faut dans les bras pour être capable de contrôler une voilure. Cependant, si le contrôleur au sol fait faire à l'élève plusieurs virages de suite, l'élève peut devenir le bras fatigué et ne pas être capable de freiner adéquatement. L'instructeur radio doit être averti de cela et laisser l'élève savourer sa descente tout en les aidant à se diriger vers la cible.

L'atterrissage est l'endroit le plus fréquent pour les blessures en parachutisme. Pour minimiser le risque, amenez-les à préparer l'atterrissage à environ 200 pieds. Les pieds et les genoux ensemble, les jambes légèrement pliées, regarder devant et non en bas. Faites-les se tenir droit dans le harnais pour que les jambes soient sous eux.

*S'ils ne peuvent le faire correctement au sol, il est probable qu'ils ne pourront le faire correctement dans les airs.*

Le principe général est que si votre élève est incapable de le faire dans chacun des domaines, essayez de trouver une option viable qui permettrait encore à l'élève de faire un saut de façon sécuritaire. Cependant, dans les situations où cela ne peut être bien fait, ne prenez aucune chance. Vous devriez proposer à l'élève soit de faire un saut en tandem ou bien de renoncer à sauter.

## 5.7 PSYCHOLOGIQUE

Le mental a une grande influence sur la performance d'un sauteur. Les élèves auront un stress considérable et en tant qu'Instructeur en classe il est nécessaire de :

- Comprendre les origines du stress
- Savoir comment les identifier
- Comment aider l'élève à le contrôler

### 5.7.1 STRESS

La définition du stress est une tension émotionnelle ou intellectuelle. Dans la situation de premier saut, la peur de l'inconnu et un manque de contrôle sur l'activité provoque le stress. N'ayant jamais eu à faire un saut en parachute, l'élève ressent un degré défini d'incertitude.

Pensées fréquentes :

- Vais-je survivre ?
- Serai-je capable de respirer ?
- Est-ce que mon parachute s'ouvrira ?
- Vais-je être capable de prendre mes poignées de direction ?
- Comment vais-je réagir si j'ai un mauvais fonctionnement ?
- Pourrai-je me souvenir de toutes les tâches ?

Des pensées comme celles-ci sont une source de stress et d'anxiété si elles sont laissées sans réponse.

En tant qu'Instructeur en classe vous devez être capable d'identifier le stress chez vos élèves :

- Est tendu et a de la difficulté à rester assis
- Transpire et un teint pâle et des yeux vitreux
- Parle excessivement et respire rapidement
- Est silencieux et replié sur lui-même
- A de la difficulté à respirer et montre un manque de coordination et/ou de la force
- A de la difficulté à se concentrer et à être inattentif
- Est incapable de se souvenir de l'information qu'il doit savoir

- A un discours différent ou incohérent
- Est incapable de faire des tâches physiques importante
- A mal à l'estomac, au dos, au cou ou à la tête

Le stress a cependant ses côtés positifs. Sans lui, l'élève serait très détendu et l'évaluation ou la réaction aux situations seraient ralenti. Le terme souvent associé avec stress "utile" est un niveau d'éveil. Si nous sommes trop calmes, le processus de pensée et temps de réaction sont trop lents. Si le niveau est trop élevé, la prise de décision et d'action devient alors impossible et la personne a tendance à figer.

*Les individus performant à leur meilleur s'ils sont à leur niveau optimal de niveau d'éveil.*

Les facteurs qui aident les élèves à atteindre leur niveau d'éveil optimal durant le cours sont :

- Confiance. L'élève doit avoir confiance dans l'entraînement et dans son aptitude à gérer toutes éventualités.
- Rôle modèle. En tant qu'instructeur, vous devriez être calme et en contrôle en tout temps. Jouer le rôle modèle aidera les élèves à réduire leur stress.
- L'entraînement. Donner un entraînement de qualité car « l'entraînement et la connaissance dissipe la peur ».
- Focus. Garder le cours simple et court. Insister sur les « Doit savoir » et utiliser de bons aides pédagogiques.
- Feedback. Assurez-vous que l'élève sent qu'il a bien compris. Confirmer cette connaissance par une révision périodique et constante.
- Mémoire musculaire. Assurez-vous que les élèves réagissent par réflexes de façon autonome lorsque vous dites « Go ! » ou décrivez une situation d'urgence.
- Assurez-vous que les dernières répétitions de parachutisme se déroulent bien.

### 5.7.2 GESTION DU STRESS

Pour le premier saut de l'élève, la gestion du stress est cruciale. Il y a plusieurs stratégies disponibles pour l'Instructeur en Classe. Certaines impliquent les installations et le cours; d'autres se rapportent à l'interaction personnelle de l'instructeur et de l'élève ou des techniques simples peuvent être enseignées dans un temps très court.

En tant qu'instructeur en classe, vous devez être capable de diriger un élève vers les techniques de relaxation quelques fois sans qu'ils ne s'en rendent compte. Les élèves doivent avoir l'opportunité de relaxer tant sur terre que dans l'avion. Vous devez leur donner du temps pour réfléchir à leur saut, pour confirmer leur propre connaissance et se sentir à l'aise avec ce qu'ils ont à faire. Cependant, soyez avisé qu'une attente trop longue avant le saut peut avoir des effets négatifs évidents.

Durant le CPS, vous discutez de la façon de gérer le stress. Les idées clés sont :

- Se concentrer sur les actions qui doivent être faites
- Encourager les élèves à avoir une image claire de ce qu'ils feront pour qu'ils puissent réviser mentalement
- Ils devraient voir le saut comme une série d'actions
- Pour les aider à se souvenir quoi faire, leur rappeler d'utiliser des points clés ou mots clés

Simplement dit, ils devraient essayer de voir le saut comme une personne expérimentée le ferait. C'est ce qu'ils devraient savoir ce qu'ils ont à faire (avoir un plan), avoir confiance en leur entraînement et leur capacité à bien le faire. Ils devraient accepter qu'il y a certains risques et qu'ils doivent faire avec.

Laissez les élèves de premier saut regarder les sauts d'élève typiques cela peut être très bénéfique pour eux d'observer les atterrissages sécuritaires, l'euphorie sur le visage des sauteurs quand ils reviennent avec leur voile dans les bras. Souvenez-vous de séparer cette activité de l'instruction, car les élèves porteront attention aux sauteurs plutôt qu'à vous.

Les instructeurs qui largueront les élèves de premier saut devraient être présentés aux élèves durant le cours et pas seulement à la fin. Il est recommandé que l'IL vienne au cours durant les pratiques de sortie et participent au moins à la dernière partie du cours, afin que les participants connaissent les mêmes commandes qui seront utilisées. C'est une exigence l'IL fasse la dernière pratique avec l'élève une fois habillé avant d'aller le larguer. Cette situation est bénéfique pour le contrôle du stress car lorsqu'ils font le saut réel, ils sont avec une personne familière et non un inconnu.

Dans tous les cours, les élèves qui sont portés à être le plus nerveux devront probablement être largués par l'IL le plus expérimenté. Il est aussi suggérer que ce soit un contrôleur au sol calme, compétent et expérimenté qui aide à la direction de l'élève de premier saut.

Les procédures du centre et les installations peuvent aussi aider à réduire le stress en fournissant un niveau de confort aux élèves. De bonnes installations et les attentions données aux besoins des élèves (même de menus détails comme l'eau) peut aussi aider.

Avoir une approche et une apparence professionnelle inspire confiance et aidera souvent les élèves à relaxer et porter attention à la matière qu'ils doivent savoir. D'autres sports attirent aussi beaucoup l'attention. Faites la promotion de l'ACPS et assurez-vous que les limites personnelles ne sont pas franchies.

## 5.8 ATTITUDE

En tant qu'Instructeur en classe, vous devez faire preuve d'initiative et aider le développement des attitudes positives et sécuritaires parmi les élèves. Les attitudes positives se développent lorsque :

- Vous traitez les élèves individuellement.
- Les élèves progressent à un rythme adéquat.

- Les élèves ont du plaisir lorsqu'ils sautent.
- Vous êtes un bon modèle pour eux.

Votre position en tant que rôle modèle ne doit pas trop déborder. Le point clé pour changer l'attitude est l'éducation et en tant IC vous êtes bien placé pour cette tâche. Une excellente façon de développer de bonnes attitudes de socialiser après le saut. Vous promouvoir les aspects positifs et expliquer et discuter pourquoi les autres comportements sont dangereux et contre-productifs.

## 5.9 GESTION ET CONSCIENCE DES RISQUES

Un IC peut minimiser les risques (légaux ou autres) relatifs à l'instruction aux élèves en vérifiant :

Risques identifiés	Le centre de sauts doit fournir :	Rôle de l'IC
Installations	Aire d'atterrissage pour élèves libre d'obstacle.	Les identifier dans le CPS.
	Contrôle des spectateurs et pancartes	Informar les élèves dans quoi ils sont impliqués.
	Affiches de sécurité.	Montrer aux élèves le matériel enseigné
	Aire d'embarquement séparé.	Les identifier pour l'entraînement CPS
	Protection contre le vol.	Voir à protéger les objets de valeurs des élèves tel que montres, lunettes, mallettes ou bijoux.
	Aides pédagogiques.	S'assurer que les aides pédagogiques sont sécuritaires.
Équipement	Pliage des réserves à jour	En cas de doute, vérifier avec le manifeste ou le gréeur.
	Registres de pliage et d'entretien	Savoir où ils sont gardés. Savoir où sont les registres et ce qu'ils contiennent.
	Équipement en bon état Premiers soins	
Personnel	Certifications appropriées	Être certifié et rencontrer les exigences de mise à jour de la certification.
	Meetings réguliers.	Assister, Participer
	Entraînement mis à jour annuellement.	
	Responsable de la sécurité en contrôle partout.	Demander au responsable de la sécurité de clarifier tous les points de sécurité.
	Code de conduite	Être un modèle.
		Donner toute l'attention à l'élève.
		Donner une chance égale à tous les élèves.
Politique sur les drogues et l'alcool.	Ne pas violer cette politique.	

Registres Registres	Désistement légal, Déclaration médicale	S'assurer qu'ils sont remplis et exacts.
	Examen du CPS	Vérifier si l'examen est réussi à 100% et signé par l'élève
	PAU	Être avisé de la procédure et du rôle à tenir.
	Rapports de vol	Registre des dates de premiers sauts
	Plan de cours	Enseigner en suivant un plan de cours et le maintenir à jour.
	Rapports AIM	Aider à les remplir, pas juste de dire de la faire.
	Manuels de l'ACPS	S'assurer d'avoir les versions les plus récentes.

### 5.10 A.I.D, ASSURANCE ET LE FOND DE DÉFENSE

L'ACPS fournit une police d'assurance à tous ses participants et membres qui choisissent d'y souscrire. La couverture est limitée aux dommages corporels causés à des tiers et à des dommages matériels, résultant uniquement de la responsabilité civile en parachutisme. Cette protection est de \$5,000 000 par événement. Plusieurs des conditions suivantes s'appliquent et sont énoncées dans le MIP 1 et le MIP 5. Parmi les nombreuses conditions, une nécessité absolue est le signalement immédiat de tout incident ou événement par le biais d'un rapport A.I.D.

**Accident** : sera considéré comme tout incident survenant en parachutisme provoquant des blessures nécessitant des soins médicaux.

**Incident** : sera considéré comme tout événement qui aurait pu entraîner des blessures ou la mort. (Par exemple, toute situation inhabituelle, comme un atterrissage dans un dans un arbre ou un atterrissage d'urgence en avion.)

**Défaillance** : sera considérée comme toute opération anormale du système de parachutes qui nécessite le recours aux procédures d'urgence.

Un rapport AID doit être déposé dans un délai de 10 jours pour qu'une réclamation soit faite. L'ACPS doit être immédiatement informée must en cas de décès ou d'accident grave. Tout retard ou omission de signaler un tel incident ou événement peut entraîner, à la discrétion de la compagnie d'assurance, l'annulation de la couverture de garantie. L'ACPS gère un fonds de défense pour tous les participants et les membres inscrits qui choisissent d'y souscrire.

### 5.11 PROCESSUS LÉGAL

Si un accident est sérieux, vous pouvez faire face à une poursuite criminelle ou une poursuite civile. Les définitions suivantes vous aideront à comprendre le processus légal.

**ENQUÊTE** : Ceci est mené par le coroner. Cela arrive toujours dans le cas d'un décès, indépendamment du parachutisme. Il s'agit de rechercher des faits avec l'aide de la police. Il a le pouvoir de confisquer l'équipement.

**INTERROGATOIRE** : Elle est dirigée par le coroner. C'est une audition complète et "comme à la cour" avec un juge qui la préside. Il a le pouvoir d'interroger des témoins et faire des

recommandations pour prévenir qu'un évènement semblable se reproduira. Ces recommandations peuvent être faites au public et/ou au gouvernement provincial.

**POURSUITE CRIMINELLE** : Intentée par la Couronne lorsque la police suspecte qu'il y a eu négligence.

**POURSUITE PROCÈS CIVIL** : Ce type de poursuite cherche des dommages réels ou qui causent la perte de revenus, douleur et souffrance. Une déclaration de réclamation est déposée par le réclamant. Si vous êtes nommés vous serez servis ? Vous devrez produire une déclaration de la défense expliquant votre version. Suivra un examen de la preuve ou les parties se rencontrent et déterminent s'il y a lieu d'aller en procès. Le procès conduira au jugement.

**NÉGLIGENCE** : Manquement à faire ce qu'une personne raisonnable aurait dû faire dans une situation donnée.

## SECTION 6 : DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

### 6.1 INTRODUCTION

Dans ce cours, on se concentre sur le CPS et l'élève. Cependant, le rôle d'un Instructeur en classe englobe plus. Comme les athlètes en parachutisme progressent dans le sport, ils demandent un suivi proche par des instructeurs expérimentés qui non seulement sont capables de donner de l'information technique mais aussi de les assister dans la progression et l'obtention de Brevets de Compétence.

### 6.2 PROGRESSION

En tant Instructeur en Classe, vous serez impliqué dans la progression des novices. Il est important que vous réalisiez qu'en tant qu'instructeur expérimenté vous pouvez porter plus d'un chapeau ; vous êtes aussi un Entraîneur 1 et peut-être avez-vous la certification Instructeur radio ou Instructeur Largueur. Vous devriez utiliser l'approche adéquate selon le niveau de l'élève dans la grille des habilités. Sachez que la progression est conçue de simple à complexe et que les habilités font toujours références aux aptitudes acquises au niveau précédent.

Le système est conçu pour que la progression se fasse avec les programmes de Chute libre graduelle (CLG) ou Progression assistée en chute libre (PAC) où les élèves acquièrent des aptitudes similaires. En tant Instructeur en Classe on vous demandera probablement votre opinion sur les avantages et désavantages des deux systèmes. Restez objectifs car les deux possèdent leurs forces et leurs faiblesses. Les facteurs tel que la température, le personnel disponible, les ressources du centre spécifiques, les coûts, etc., influenceront la décision des élèves et votre avis. À la fin le sauteur aura acquis les mêmes compétences.

#### 6.2.1 CHUTE LIBRE GRADUELLE (CLG)

ÉTAPE	TÂCHE	STANDARDS MINIMUM
Pré-niveau	2 sauts en DAI	Bien arqué Position large Tête levée Contact visuel
Pré-niveau	2 sauts en DAI avec PT	Bonne séquence de PT Identifier le signe de l'IL Briefing de la première chute libre après le saut
L1 (ÉTAPE 1)	Délai de 3 secondes à la première chute libre	Bien arqué Position large Tête levée Conscience

		Extracteur réel tiré Légère déviation dans le cap est correct
L2 (ÉTAPE 1)	Délai de 5 secondes	Même que le précédent
L3 (ÉTAPE 2)	Délai de 10 secondes	Maintien du cap Premier virage arrêté Position de la boîte prise après 4 secondes.
L4 (ÉTAPE 2)	2 délais de 15 secondes	Cercle d'observation Sorti l'extracteur à 3500 pieds. A atteint la vitesse terminale, a eu conscience de l'altitude avec l'altimètre et a maintenu le cap.
L5 (ÉTAPE 3)	2 délais de 20 secondes	Amorce un virage (90°) et l'arrête Fait des vérifications régulières de l'altimètre Signal à 4000 pieds Tire l'extracteur à 3500 pieds Conscience de l'altitude Chute libre en douceur
L5 (ÉTAPE 4)	2 sauts > 30 secondes (altitude)	180°, 360°, Figure en 8

### 6.2.2 PROGRESSION ASSISTÉE EN CHUTE LIBRE (PAC)

Le programme Progression Assistée en Chute libre (PAC) offre :

- Une attention personnalisée
- Feedback immédiat durant le saut à partir d'un instructeur PAC ou l'autre
- Diminue la surcharge en ayant environ 35 secondes pour faire la tâche assignée, donc
- Plus de temps pour relaxer et observer

#### Préalables

Avant d'effectuer un saut PAC de niveau 1, l'élève doit avoir réalisé au moins un autre saut (DAI ou Tandem) ou 20 minutes en simulateur à soufflerie, sous la supervision d'un instructeur de l'ACPS.

Les standards *minimums* pour tout programme PAC sont:

- Minimum de cinq niveaux
- L'élève a effectué un saut (DAI, ouverture automatique ou tandem), ou a fait un minimum de 20 minutes de soufflerie, sous la supervision d'un instructeur IPAC qualifié, avant de commencer le programme PAC
- Altitude minimale de sortie 8500 pieds ANS
- L'altitude minimale d'ouverture doit être de 4000' ANS
- Les équipements utilisés doivent être de type BOC

L'objectif du programme PAC est d'enseigner à l'élève tous les domaines de la grille des habiletés dans un programme très intensif. Le programme standard consiste à faire au moins 5 sauts qui couvrent toutes les habiletés requises de Progression de l'élève à Solo de la Grille des habiletés fondamentales.

La progression par ce programme se fait en séquence. Il est permis d'ajuster la progression pour le bénéfice de l'élève.

Niveau	Instructeurs	Tâches
1	2 :1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Position du corps</li> <li>• Conscience de l'altitude</li> <li>• Pratique d'ouverture</li> <li>• Activation du principal</li> <li>• Contrôle de la voilure</li> <li>• Repérage -observé</li> </ul>
2	2 :1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ/arrêt de virages</li> <li>• Repérage – assisté</li> <li>• Contrôle de la voilure</li> </ul>
3	2 :1 recommandé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virage 90°/conscience du corps</li> <li>• Repérage – sans assistance</li> <li>• Contrôle de la voilure</li> </ul>
4	1 :1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre l'équipement, vérification des aiguilles</li> <li>• Briefing du pilote</li> <li>• Repérage – sans assistance</li> <li>• Virages 180° et 360° sans contact de l'instructeur</li> </ul>
5	1 :1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de vérification Solo</li> <li>• Toute la préparation et la montée</li> <li>• Effectués sur leur propre</li> <li>• Virages 360° figure en 8, conscience de l'altitude, bonne procédure pour tirer l'extracteur</li> <li>• Bon contrôle de la voilure</li> </ul>

### 6.2.3 SAUT ACCÉLÉRÉ EN CHUTE LIBRE TANDEM (TAFF)

Le programme Saut accéléré en chute libre tandem (TAFF) fournit un moyen d'enseignement à l'élève à partir du premier saut jusqu'à la certification Solo avec l'usage du Tandem et du PAC.

Le programme utilise un instructeur par élève dans tout le programme qui comprend 4 sauts tandem et 4 sauts PAC 1 :1. De plus, le dernier saut solo (Clear and Pull) est un saut vital à pour

l'élève à expérimenter, spécialement s'il n'a pas sauté d'une altitude plus basse avant. Il leur donne l'opportunité de faire le repérage et de bâtir la confiance dans leurs habiletés.

Le programme décrit ici fourni presque tout le matériel requis pour le certificat Solo. Les instructeurs devraient s'assurer qu'ils couvrent toute la matière pour que l'élève réussisse.

Niveau	Type de saut	Tâches
1	Tandem	Position arquée et freinage
2	Tandem	Conscience de l'altitude
3	Tandem	Introduction aux virages
4	Tandem	Conscience du corps
5	1er PAC – 1 :1	Conscience de l'altitude
6	2ième PAC – 1 :1	Départ/arrêt virages
7	3ième PAC – 1 :1	Virages 180°
8	4ième PAC – 1 :1	Virages 360°
9	Saut Solo	Clear and pull

#### 6.2.4 PROGRAMME DE CHUTE LIBRE EN SOUFFLERIE

Le programme de progression assistée en chute libre en soufflerie (PAC soufflerie) permet à l'élève:

- Un tel vol de 20 minutes structuré et supervisé en soufflerie, comprenant:
  - Initiation au pilotage en soufflerie par un entraîneur qualifié en soufflerie
  - Maintenir une position arquée
  - Entraînement d'ouvertures stables
  - Contrôle de la direction, et éventuellement virage à gauche et à droite
  - Analyse des habiletés et corrective feedback
  - Se sentir à l'aise avec le sentiment que la chute libre provoque
- Après la séance en soufflerie, le programme consistera normalement en un saut 2 :1 suivi par au moins 4 sauts 1 :1. Veuillez consulter le *Document de Référence de l'IPAC* pour de plus amples détails.

Avant ou après la formation en soufflerie, l'élève recevra un entraînement complet au CPS. Veuillez consulter le *Document de Référence de l'IPAC* pour une description de la progression conseillée.

### 6.3 ANNOTATIONS

En tant qu'Instructeur en Classe vous devez être à jour et familier avec l'information sur les annotations. Pour recevoir l'annotation, le sauteur doit réussir la tâche imposée et comprendre la matière relative cette tâche.

Le MIP 1 dit : « avant de signer l'annotation du candidat, le responsable signataire a le devoir de s'assurer que le candidat a réussi l'habileté pratique et acquis la connaissance technique à un degré satisfaisant ».

Pour chaque annotation, il est impératif que le candidat acquière en premier lieu un ensemble de connaissances générales par des discussions, lectures sur les sujets pertinents dans les MIP. Lorsque qu'il a l'information requise, vous devrez lui faire passer un examen oral ou écrit. Si une habileté pratique doit être évaluée, il doit alors en faire une démonstration.

Un instructeur en classe peut :

- Certifier une annotation Procédures de réserve.
- Certifier les annotations Procédures de Réserve - Révision Solo et A.
- Certifier l'annotation Pliage de la voile principale

### 6.3.1 CERTIFICAT SOLO

L'examen peut se faire oralement ou par écrit. Les questions de l'examen sont écrites le formulaire de demande du certificat Solo. Contacter l'Administrateur de Brevet (AB) de votre centre pour en avoir une copie. L'AB a aussi le corrigé. Avant de passer l'examen pour le certificat Solo, le candidat devra avoir rempli toutes les exigences pratiques et obtenu les signatures nécessaires.

Tout comme dans l'examen du CPS, vous devez débriefer et corriger toutes les erreurs avec le candidat pour confirmer qu'il a tout compris.

### 6.3.2 ANNOTATION PLIAGE DE LA VOILURE PRINCIPALE

Cette annotation est requise pour le brevet A. En tant qu'entraîneur 1, vous ne pouvez que signer l'entraînement pour cette annotation. Maintenant, vous pouvez faire passer les tests pratiques requis.

Les habiletés suivantes doivent être démontrées :

- Plier en utilisant la bonne séquence, techniques et minutie,
- Inspection de base,
- Énumérer les noms des principales composantes,
- Reconnaître et démêler les emmêlements mineurs (simples et non multiples)

Ordre suggéré :

1. Évaluer le pliage séparément en premier.
2. Évaluer l'inspection et l'énumération des composantes ensemble.
3. Évaluer les emmêlements séparément après que les deux premiers points ont été faits.

L'élève ou novice devrait démontrer son habileté à démêler plusieurs types d'emmêlements. Démêler un type d'emmêlement par essai et erreurs n'est pas valable.

De plus, assurez-vous que votre sauteur sait aussi comment faire une vérification de sécurité correctement. C'est actuellement sur la Grille des habiletés avant le pliage. Lorsque vous avez vu toutes les parties vous pouvez signer la carte d'annotations.

De plus amples informations sont disponibles sur le site Web de L'ACPS.

### 6.3.3 ANNOTATION PROCÉDURES D'URGENCE RÉVISION (PUR)

#### Introduction

L'IC a le privilège de signer cette annotation pour le Brevet A. Il devrait :

- Pour les situations inhabituelles sous voilure :
  - Revoir la procédure de réaction en premier - analyser la procédure de réaction soigneusement.
  - Faire la partie « vérification voilure » en deuxième – utiliser les sens (vue, sensation, ouïe) et éviter les termes techniques. Donner des scénarios, un de chaque catégorie (basse vitesse, haute vitesse et corrigéable).
  - Analyser soigneusement la prise de décision suite à l'évaluation et le temps.
- Couvrir tous les domaines mais rester « simple et court » en mettant l'accent sur l'équipement utilisé.
- S'assurer de bien connaître les sujets et de donner les connaissances techniques selon le niveau de votre élève ou novice.

Comme toujours, vous pouvez trouver plus d'informations ou les mises à jour sur le site Web de l'ACPS.

*Les pratiques de libération DOIVENT être faites et l'élève doit démontrer un haut niveau de compétence lors de toutes les révisions de Procédures d'Urgence*

#### Procédures d'Urgence - Révision Solo

Ces situations doivent être discutées :

##### PRÉPARATION

- Conditions météo
- Réponse négative suite à un accident d'un autre sauteur
- Doute sérieux avant l'embarquement
- Oubli d'un accessoire

##### EN MONTÉE

- Urgences dans l'avion
  - Décollage interrompu
  - Crash au décollage (bris de moteur au décollage)
  - Crash après le décollage < 1500',
  - Bris de moteur en altitude entre 1500' et 2500'
  - Bris de moteur en altitude entre 2500' et 4000'

- Bris de moteur en altitude après 4000'
- Bris de structure (collision, parachute passé par-dessus la queue)
- Problème avec les contrôles
- Décrochage à la sortie
- Feu à l'extérieur
- Feu à l'intérieur
- Panne de l'avion
- Avion/voilure
- Voilure/extracteur sorti (porte fermée)
- Voilure/extracteur sorti (porte ouverte)
- Voilure/extracteur sorti (durant la sortie)
- Bris de la queue de l'avion
- Altitude de sortie d'urgence pour le parachute principal et le réserve
- Implication du DDA dans une descente non planifiée avec l'avion
- Nausées

#### CHUTE LIBRE

- Extracteur non gonflé
- Hésitation de l'extracteur
- Perte de stabilité
- Perte des lunettes
- Mauvais fonctionnement de l'altimètre
- Règles en chute libre
- Difficultés de circulation

#### CONTRÔLE DE LA VOILURE

- Situations corrigeables
- Mauvais fonctionnements
  - Processus de prise de décision
  - Mauvais fonctionnements
  - Scénario - deux voilures sorties
- Problème sous voilure
  - Trafic à l'atterrissage
  - Obstacles
  - Turbulence
  - Atterrissage dans la mauvaise sens
  - Atterrissage vent de dos
  - Atterrissage par vent fort
  - Freinage trop haut
  - Atterrissage hors zone
  - Blessure à l'atterrissage
  - Problèmes au sol
  - Direction de la voilure de réserve
  - Atterrissage de la voilure de réserve

## ÉQUIPEMENT

- Équipement mal mis
- Équipement endommagé
- Perte d'équipement
- Quincaillerie décousue
- Boucle de fermeture
- Mauvais habillage par les assistants
- Ordre de fermeture non suivi
- Échéance de la date de pliage du réserve
- Dommage à l'ouverture
- Ouverture intempestive du DDA

## Procédures d'Urgence –Révision A

Pour le brevet Solo, il est recommandé de faire une révision des sujets discutés. Les sujets suivants doivent être couverts :

## PRÉPARATION

- Révision :
  - Les bases (édifices, arbres, lignes électriques et obstacles bas, urgence en chute libre).
  - Raffiner les sauts de nuit et à l'eau non intentionnels, sécurité de base en VR, évitement de voilure et approches d'atterrissage en groupe.
- Pour les sauts non intentionnels de nuit discuter spécialement du choix de terrains alternatifs sécuritaires.
- Atterrissages avec 100 % freins et la bonne vieille méthode du roulé-boulé

## EN MONTÉE

- Ce qui peut arriver sur les sorties de VR2
- Pour les urgences à bord, l'altitude de sortie peut être un peu plus basse si nécessaire)

## CHUTE LIBRE

- Problème en chute libre VR2
- Perte de vue du partenaire en VR2

## CONTRÔLE DE LA VOILURE

- Manœuvres d'évitement de voilure et procédure si évitement impossible
- Discussion sur le scénario des deux voilures sorties :
  - Libération lors d'un *down plane*
  - Identifier la voilure dominante
  - Diriger et atterrir un '*side by side*'
  - Diriger et atterrir un biplan Les novices doivent comprendre le risque d'enchevêtrement si des libérations sont exécutées

## ÉQUIPEMENT

La RSL et le DDA ont des restrictions et le novice doit être averti des situations où ces dispositifs peuvent nuire. C-à-d. mauvais fonctionnement en vrille, vol prolongé au même niveau. Discuter de la transition et du prêt d'équipement. Voir MIP 2B.

Il est indiqué de faire un briefing complet sur l'atterrissage à l'eau, non intentionnel. Il y a plusieurs points clés à souligner :

- Évitement
- Se diriger vers la terre ferme si possible ou nager sur place
- Éviter l'eau vive
- Préparation
- Desserrer le harnais
- Chaussure, gants, casque
- Gonfler le dispositif de flottaison (si équipé)
- Atterrissage
- Respiration profonde pour se ré oxygéner
- Freiner avant de toucher l'eau
- Pirouette par l'avant et sortie du harnais
- Enlever casque et chaussures
- Nager pour s'éloigner de la voilure
- Fouler l'eau et se déshabiller
- Nager vers la rive
- Discuter des éléments de l'équipement

L'annotation complète pour saut de nuit et à l'eau doit être acquise par le novice avant de faire ces types de saut.

### 6.3.4 ANNOTATION PROCÉDURE DE RÉSERVE (APR) SOLO ET BREVET A

Cette annotation est donnée durant le CPS dans la partie des Procédures d'Urgence et est enseignée sur l'équipement utilisé par l'élève. Cette annotation est requise pour le premier saut et la signature est requise pour le certificat solo.

Il y a 3 procédures de libération recommandées pour un système à deux poignées (page suivante).

## MÉTHODE DE LIBÉRATION NO. 1



Placez votre main droite sur la poignée de libération et votre main gauche sur la poignée de réserve.



Décollez le Velcro et tirez la poignée de libération vers le bas jusqu'à pleine extension du bras et jetez la poignée de libération.



Placez votre main droite par-dessus votre main gauche.



Tirez la poignée de réserve vers le bas jusqu'à pleine extension du bras et jetez la poignée.

Reprenez la position arquée.

## MÉTHODE DE LIBÉRATION NO. 2

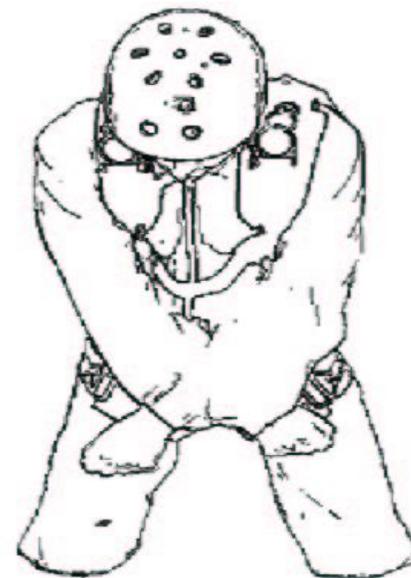


Placez votre main droite sur la poignée de libération et passez votre pouce gauche dans la poignée de réserve.

Reprenez la position arquée.



Déchirez le Velcro et tirez la poignée de libération vers le bas jusqu'à pleine extension du bras et jetez la poignée de libération.



Tirez vigoureusement la poignée de réserve vers le bas jusqu'à pleine extension du bras et jetez la poignée de réserve.

### MÉTHODE DE LIBÉRATION NO. 3



Placez vos deux mains sur la poignée de libération.



Visualisez la poignée de réserve



Détachez et tirez la poignée de libération vers le bas jusqu'à pleine extension des bras et jetez la poignée de libération.



Transférez les deux mains sur la poignée de réserve.



Tirez la poignée de réserve vers le bas jusqu'à plein extension des bras et jetez la poignée.

Reprenez la position arquée.

## ANNEXE : CONNAISSANCES TECHNIQUES EN PARACHUTISME

### INTRODUCTION

La connaissance technique présentée dans l'annexe a pour but d'assister le candidat IC qui a une expérience comme entraîneur 1 seulement. Il ne vise pas à expliquer le rôle complet de l'IL, mais plutôt de présenter l'information qui sera utile pour enseigner le CPS.

### PROCÉDURES À L'AVION

#### ATTRIBUTION DES PLACES

Dans le CPS l'élève devra savoir que l'attribution des places se fera selon les facteurs suivants :

- Distribution du poids
- Ordre de sortie
- Nombres de passes
- Dimension de la voilure

En tenant compte de ces facteurs, voici quelques suggestions :

- Cessna
  - Tout le monde est à genoux avec le poids réparti vers l'avant. Cela aidera à la communication et pour l'inspection de l'équipement.
  - L'élève en arrière du pilote peut être assis adossé au siège car c'est une meilleure position en cas de crash.
  - Ne pas se lever sur les genoux et ramper vers l'avant car le transfert de poids soudain peut affecter le centre de gravité en conséquence nuire au pilote pour le contrôle l'avion – surtout dans le cas d'un décollage interrompu
- Avion plus grand
  - Comment entrer dans l'avion (en marchant ou autres moyens)
  - Fonctionnement et emplacement des ceintures de sécurité
  - L'élève ne devrait pas se trouver à plus près de la porte
  - Il serait préférable que l'élève ne soit pas assis par terre (et normalement, il ne le sera pas, à moins que les autres sauteurs soient des tandems)

L'élève doit faire attention à son dos, et protéger ses poignées en cas de mouvement

### SÉCURITÉ

En vous approchant de l'avion vous devriez :

- Approcher par les ailes
- Ne pas supposer que le pilote vous a vu. Assurez-vous que le pilote confirme votre présence
- Savoir que le bord de fuite de l'aile peut être coupant
- Ne pas fumer
- Le faire lorsque le moteur est arrêté
- Mettre le casque avant
- Protéger les poignées

#### Règle au décollage :

- Casque mis,
- Ceintures attachées,
- Ne pas se déplacer.

#### Règles en vol

- Minimiser les déplacements,
- Penser aux poignées,
- Surveiller les choses qui peuvent accrocher

#### Passe d'observation

Les élèves de CPS devraient être avertis qu'il y a habituellement une passe au-dessus du centre pour qu'ils puissent s'orienter vers la zone d'atterrissage et les points de repère. Souvent la passe est faite à 1000 pieds et peut varier localement.

#### Vérification des aiguilles de fermeture en montée :

En plus de la vérification finale de l'équipement au sol avant l'embarquement, l'IL fera une vérification de l'équipement de l'élève avant de sauter. L'IL vérifiera physiquement :

- Les aiguilles de fermeture du parachute principal et de réserve.
- Le DDA – si accessible
- le casque, la sangle de poitrine, la radio et les sangles cuissardes.

#### Préparation de l'extracteur :

L'IL préparera l'extracteur ou la sangle d'ouverture automatique (*static line*) pour le largage. Cela se fait souvent après la vérification des aiguilles de fermeture (fait partie de la vérification en vol). L'extracteur est replié et la drisse disposée le long du conteneur. Vérifiez avec l'IL comment il procède.

#### Méthode de la prise sur le harnais :

La prise se fera soit à l'épaule ou sur le côté, selon la disposition du DDA. Vérifiez avec le centre.

C-180/185 suspendu - épaule/encolure du conteneur du côté gauche de l'élève.

C-182/206P suspendu - hanche/harnais côté latéral gauche du conteneur de l'élève.

Avion plus grand: Dans l'avion, l'IPAC saisira la sangle avant de la jambe de l'élève avant que la porte ne s'ouvre. En sortant, l'IPAC fera une prise à l'élève pour qu'il se mette en position de sortie.

#### Révision verbale

L'IL révisera un point clé de la sortie, du départ, du contrôle de la voilure et de l'atterrissage.

#### Directives de la porte

L'IL avertira avant d'ouvrir la porte. Il peut crier « porte » ou « air frais » juste avant.

Il regarde alors l'élève dans les yeux et demande « Es-tu prêt à sauter ? ». Une fois que l'élève

a confirmé avec un OUI, l'instructeur dit « Prépare-toi » pour que l'élève puisse commencer la procédure de sortie.

Repérage pour les élèves

Dans le CPS l'élève devrait savoir comment se passera le repérage avec l'avion.

Expliquer :

- Raisons des corrections données au pilote
- La relation entre le point de sortie et le vent, la vitesse à la sortie, l'évitement d'obstacle et le parachute

## PROCÉDURE DE SORTIE – SORTIE SUSPENDUE DU C-182

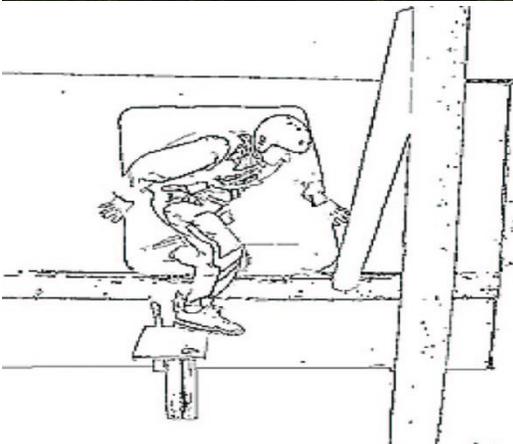


Cadre de la porte

Saisir solidement le cadre de la porte, les pouces vers le bas en tournant le corps légèrement vers l'extérieur (environ 45°).

Les hanches au-dessous des genoux.

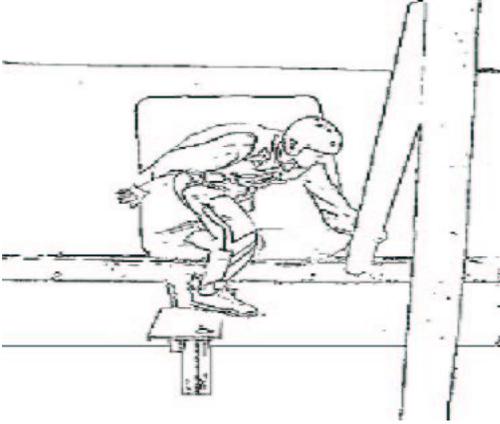
Les genoux près du cadre de la porte.



Pied droit

Étirer le pied droit le long du devant du marche-pied.

Garder les orteils pointés vers l'avant, c'est plus facile pour contrôler la jambe dans la force du vent.



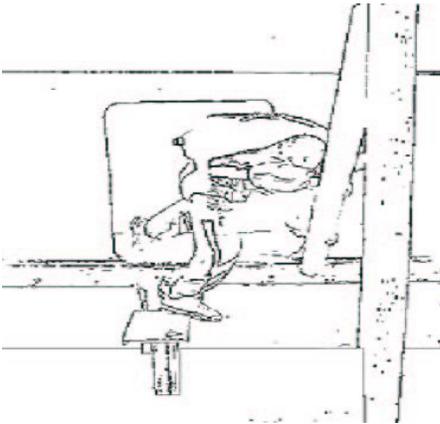
### Main gauche

Transférer le poids complètement sur le pied droit.

Aller prendre le hauban avec la main gauche.

La prise doit être environ à 18" du fuselage de l'avion ou l'endroit où c'est confortable.

Aligner l'épaule gauche sur la main gauche main pour réduire la pression sur le haut du corps.

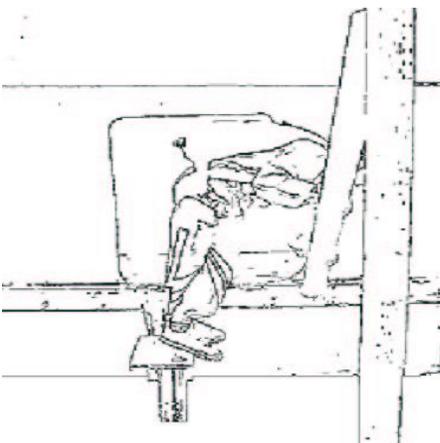


### Main droite

La main droite lâche le cadre de la porte et prend le hauban environ à la largeur des épaules.

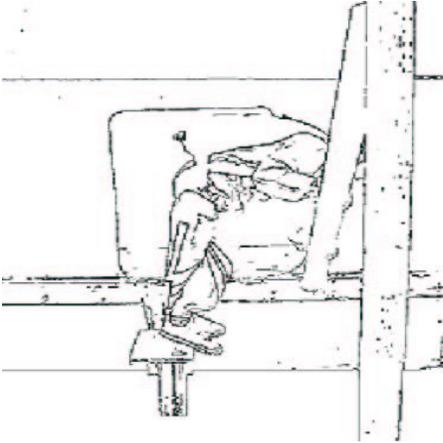
Aligner encore l'épaule droite sur la main droite.

C'est la force des jambes pour maintenir l'équilibre dans le vent.



### Pied gauche

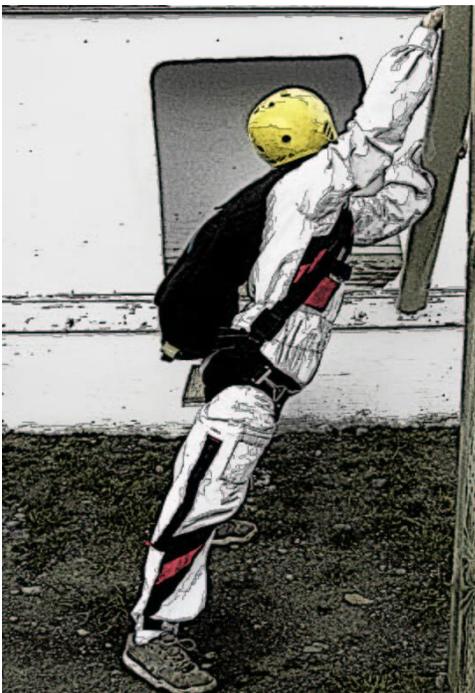
Croiser le pied gauche en avant du pied droit et le placer sur le marche-pied ou la roue.



### Glisser, glisser

Glisser les mains le long du hauban environ la largeur des épaules sans lâcher.

Garder les pieds ensemble pour aider à garder l'équilibre et la stabilité.



### Lâcher

Quitter doucement le marche-pied/roue en ouvrant les mains en gardant les bras bien étendu.

Pousser le bassin vers l'avant en regardant l'Instructeur largeur.

## PROCÉDURE DE SORTIE –SORTIE DYNAMIQUE C-182



### Cadre de porte

Saisir le cadre de porte avec les pouces vers le bas en tournant le corps légèrement vers l'extérieur.

Jointures en dehors de l'avion !

Dégager la porte.

Pied gauche sur le marche-pied.



### Main gauche

Avec la main gauche aller saisir le hauban.



### Pied droit

Amener le pied droit vers l'avant et le placer dans le coin en arrière en bas de la porte.

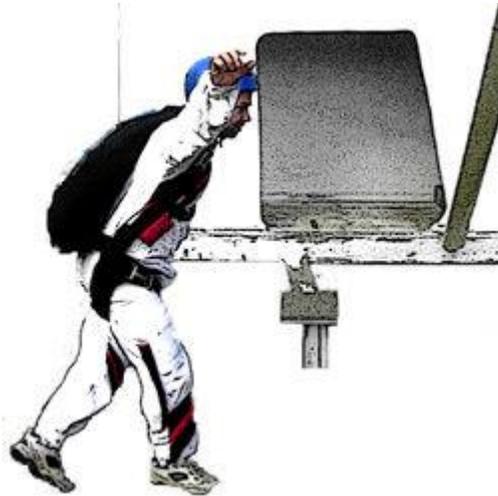
Regarder l'instructeur sur la gauche en arrière de vous.



### Quitter l'avion

Utiliser les deux jambes pour vous propulser vers le bout de l'aile.

Éviter de faire des mouvements pour se projeter vers l'arrière, seulement vers le côté.



### Arc

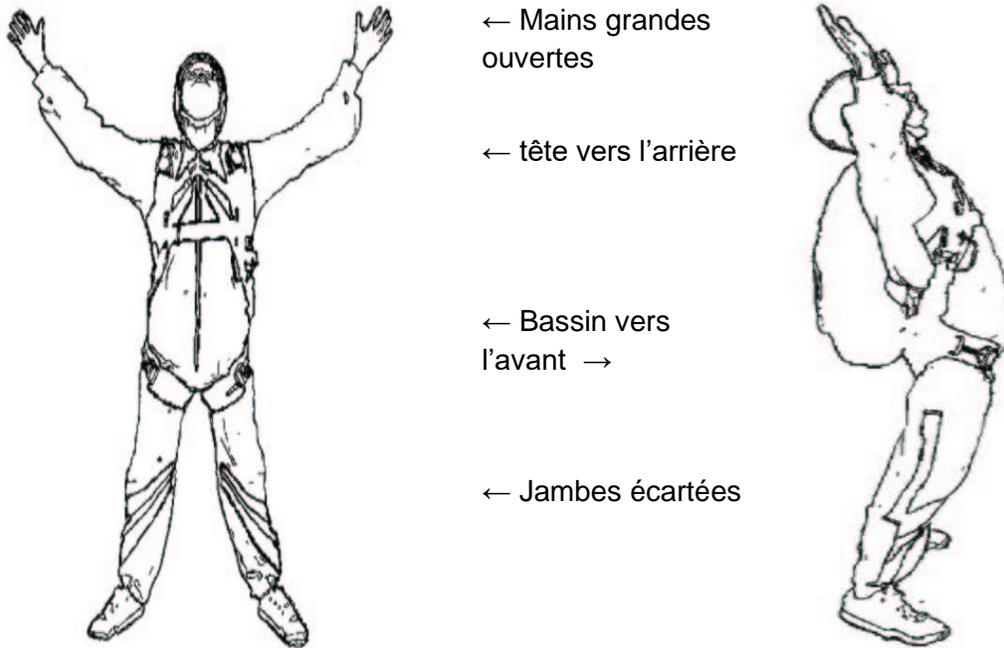
Le torse et le bassin vers l'avant dans la position arquée.

## LA POSITION DU CORPS ET LE DÉCOMPTE

On appelle « position arquée » ou « arc » la position du corps dans le CPS. A la base, c'est la position de l'aigle dont plusieurs sont familiers. En parachutisme, on l'appelle aussi « position stable étendue ».

La position arquée permet :

- Écoulement de l'air sur le corps de façon symétrique
- Une meilleure ouverture du parachute car il sort en arrière sans risque d'emmêlement.



Position stable étendue (vue de face et de coté)

Faites une analogie avec le volant de badminton – lancer n'importe quoi, il tombera toujours sur son centre de gravité.

Le décompte lors du déploiement permet à l'élève de garder la conscience du temps qui s'écoule. À la fin du décompte, il devrait vérifier sa voilure et agir selon la façon appropriée. Un décompte de cinq secondes est nécessaire pour laisser le temps au parachute principal de se gonfler.

Le décompte utilisé pour un DAI est :

- Arc, 1000
- 2,000
- 3,000
- 4,000
- Check 1,000
- Check voilure.

Vous pouvez allonger le décompte à 5,000 pour les voilures à ouverture plus lente.

Le décompte pour un saut PAC est généralement de quatre secondes, car le déploiement se fera plus rapidement et comprendra une vérification de l'épaule destinée à dégager une hésitation d'aide à l'ouverture du pilote.

## ATTERRISSAGE NORMAL

La position normale à l'atterrissage :

- Mains toujours en haut
- Pieds et genoux ensemble
- Regarder directement en avant

## ATTERRISSAGE EN ROULÉ-BOULÉ

Le roulé-boulé est une méthode sécuritaire établie pour réduire le risque de blessure lors d'atterrissages à haute vitesse avec freinage trop tôt.

Un roulé-boulé distribue le choc d'atterrissage aux pieds, aux mollets, aux cuisses, aux hanches et aux épaules.

L'étape sont :

- Prendre la position avant de toucher le sol
  - Tirer les guidons aux hanches sous une voilure principale ou saisir les élévateurs
  - Sous une voilure ronde
  - Les jambes légèrement pliées et ensembles. Souple
  - Pieds ensemble
  - Orteils pointés de côté
- Au contact du sol, toucher les pieds, mollet et cuisse
- Twister le haut du corps ou le dos pour que le roulé soit transmis aux hanches et faire basculer les jambes
- Faire une pirouette
- Basculer les jambes par-dessus

Quelques suggestions :

- Pour réduire l'effet *whiplash* garder le menton collé et le cou tendu
- Suivre le mouvement, n'hésitez pas
- Résister à vouloir freiner la chute
- Résister de faire un salto

Situation	Cause	Explication	Correction
Le roulé boulé ne s'est pas fait	Pieds écartés	Au début du roulé-boulé, vouloir créer une base large quand il faut plutôt une base étroite pour donner de l'instabilité.	Garder les jambes ensemble.
Semble raide comme fait en séquence	Braquage		Pointer légèrement les orteils du même côté.
Atterri, puis twister			
Mouvement raide			

<p>Le corps s'est écrasé au sol avec le dos prenant le deuxième impact.</p>	<p>A perdu contact avec le mollet et les cuisses.</p>	<p>Les jambes droites après avoir absorbé l'impact.</p> <p>N'a pas twister et fléchi rapidement lorsque la pointe des pieds a touché le sol.</p> <p>Pas assez détendu.</p>	<p>Relaxer, être mou comme de la « guenille »</p> <p>Ne pas hésiter.</p> <p>Continuer de tomber.</p> <p>Ne pas étiré les jambes après le choc d'atterrissage. Penché et twisté le torse rapidement jusqu'au contact, ce mouvement fait pivoter les genoux et envoie les mollets et les cuisses au sol.</p>
	<p>Genoux frappent le sol</p>	<p>Hésitation à l'atterrissage</p> <p>Plier par en avant.</p> <p>Genoux trop mous.</p> <p>Commence à rouler vers l'avant.</p>	<p>Ne pas hésiter à l'atterrissage.</p> <p>Continuer à tomber.</p> <p>Twister vigoureusement.</p> <p>Garder les jambes modérément tendues.</p>
<p>Le coude ou le bras frappe le sol.</p>	<p>Coude ou bras sorti pour vouloir freiner la chute.</p> <p>Essayé d'arrêter le roulé avec le bras.</p>	<p>S'est penché vers l'avant.</p> <p>N'a pas twisté le torse.</p> <p>A bloqué la chute avec les coudes</p>	<p>Twisté et penché le torse au contact.</p> <p>Gardé les coudes serrés le long du corps</p> <p>Garder les mains ensemble aide.</p> <p>Tenir et tirer sur les éleveurs.</p>

Mouvement arrêté	N'a pas passé les jambes par-dessus.	Est tombé ou a projeté son corps au sol. A hésité.	A roulé par en arrière. Jambes devraient suivre. Faire un mouvement plus fluide.
Face première au sol	Les pieds pointés par vers l'avant.  Tourner la moitié du haut du corps de la mauvaise façon.	Corps ne fait pas face à la bonne position.	Pointé les orteils légèrement du même côté.  Tourné le haut de corps dans la même direction que les orteils.
La tête frappe le sol.	Regardé en avant ou en haut.	Le cou trop mou ou a levé la tête.  A manqué les points de contact.	Maintenir la tension du cou durant le roulé-boulé.  Penser de garder le menton collé sur la poitrine.

## FREINE

Trois méthodes utilisées pour freiner une voilure d'élève :

- Freine – un mouvement continue
- Freine, freine – premier mouvement jusqu'à la taille, le second ils descendent jusqu'en bas.
- Freine, freine, freine - freine en premier aux épaules, en deuxième à la taille et en dernier jusqu'en bas.

Vérifiez avec la méthode employée sur votre centre de saut. Certains centres utilisent aussi la commande « Récupère » (guidons à la taille) pour assister les atterrissages lorsque le freinage a été fait trop haut.

## ANNEXE : PLAN DE COURS

Plan de Cours : Titre \_\_\_\_\_

Résultats attendus :

Temps : \_\_\_\_\_min

A la fin de ce cours l'élève sera capable de faire ce qui suit :

Introduction :

QUOI/POURQUOI/QUAND

Aides pédagogiques : tableau, réplique, vidéo, schéma, posters, images, feuillets, etc.

Principaux points d'enseignement :

Présentation(s) technique(s).

Titres et sous titres

Information à écrire au tableau

De quelle façon allez-vous démontrer l'habileté

Le type et le nombre de pratique guidée et autonome

Disposition de la classe

Évaluations : Démonstrations et questions. Questions pour résumer.

Résumé : Répéter le QUOI/POURQUOI/QUAND de l'introduction et les points clés (doit savoir) seulement