



Spécialité

Project AWARE



Guide de l'Instructeur

Guide de l'Instructeur de la Spécialité Project AWARE
(Inclut Adopt a Dive Site™)
Product No. 70239F (08/18) Version 3.0
Printed in USA

PROJECT **AWARE**®

© PADI 2018
300PD118



Guide de l'Instructeur de la Spécialité **Project AWARE®**

© PADI 2018

Les éléments contenus dans les Appendices peuvent être reproduits par les Membres PADI® pour être utilisés dans le cadre d'une formation sanctionnée par PADI, mais pas pour la revente ou le gain personnel. Aucune autre partie de ce produit ne peut être reproduite, vendue ou distribuée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Published by PADI
30151 Tomas
Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125 USA

Printed in USA

Product No. 70239F [08/18] v3.0



Contenu

Introduction	5
Comment utiliser ce guide _____	5
Philosophie et objectifs du cours _____	5
Options d'organisation du cours _____	6
Section Un	
Standards du cours	7
Standards en un coup d'oeil _____	7
Pré requis de l'Instructeur _____	7
Pré requis du participant _____	8
Heures _____	8
Supports pédagogiques _____	8
Standards d'évaluation _____	8
Conditions requises et procédures de certification _____	9
Liens avec les autres cours _____	9
Section Deux	
Développement des connaissances	10
I. Introduction _____	10
II. Project AWARE et sa Mission _____	11
III. Soyez un expert en flottabilité _____	14
IV. Donnez l'exemple _____	17
V. Ne prenez que des photos et ne laissez que des bulles _____	19
VI. Protégez le monde sous-marin _____	23
VII. Devenez un activiste contre la pollution sous-marine _____	25
VIII. Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable _____	28
IX. Agissez _____	31
X. Soyez un écotouriste _____	32
XI. Réduisez votre empreinte carbone _____	35
XII. Donnez en retour _____	38
10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan	40
Citations	41
Révision des connaissances de la Spécialité Project AWARE	42
Réponses à la Révision des connaissances de la Spécialité Project AWARE	45

INTRODUCTION

Cette section inclut des suggestions sur la façon d'utiliser ce guide, un aperçu de la philosophie et des objectifs du cours et une description de comment vous pouvez organiser et intégrer l'apprentissage des élèves plongeurs.

Comment utiliser ce guide

Ce guide s'adresse à vous, le Project AWARE Specialty Instructor. Il est composé de deux sections: la première contient les standards spécifiques au cours, la seconde, le développement des connaissances. Tous les standards obligatoires, les objectifs d'étude, les activités et les performances requises que le Project AWARE Specialty Instructor doit appliquer apparaissent **en caractères gras**. **Le caractère gras vous aide à facilement identifier les conditions requises auxquelles vous devez adhérer lorsque vous dirigez le cours**. Le texte qui n'est pas en caractères gras contient des recommandations pour votre information et votre considération. Les standards de cours généraux applicables à tous les cours PADI se trouvent dans la section "Standards Généraux et Procédures" de votre PADI *Instructor Manual*. Ce guide utilise le terme "plongeur" tout au long du cours – notez que cela englobe les plongeurs scaphandre, ainsi que les apnéistes, qui, eux aussi, sont éligibles pour suivre le cours.

Philosophie et objectifs du cours

La Spécialité Project AWARE est conçue pour initier les participants au mouvement du Project AWARE et leur donner des conseils pour aider les individus à prendre des mesures qui ont des impacts positifs sur l'océan. Les objectifs du cours sont de:

- Présenter aux participants le Project AWARE et sa mission.
- Familiariser les participants avec les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan.
- Guider les participants vers des accomplissements personnels et des actions qu'ils peuvent prendre pour aider l'environnement.

Vous pouvez également utiliser la Spécialité Project AWARE comme un outil pour engager la communauté afin d'augmenter votre base de clientèle, attirer de nouveaux plongeurs et développer le mouvement écologique. Vous pouvez utiliser le programme pour:

- Recruter des bénévoles pour vos activités de préservation, par exemple en effectuant des enquêtes Dive Against Debris®.
- Maintenir l'intérêt des gens à l'égard de la plongée pendant les mois d'hiver ou à d'autres moments lorsque les activités de plongée sont peu pratiquées dans la région, par exemple lors d'une journée sans plongée avant de prendre l'avion.
- Recruter des non plongeurs et des plongeurs pour participer à d'autres programmes au sein du centre ou de la base de plongée.

- Prouver que l'organisation PADI et ses Membres n'enseignent pas seulement aux gens à plonger, mais aussi à agir avec responsabilité à l'égard de l'environnement marin.
- Être un leader dans votre communauté locale en enseignant la spécialité dans les écoles, à la communauté locale, les groupes de jeunes et autres.

Il est possible d'adapter et de condenser le Plan de cours et les Guides de cours pour faire des présentations dans les écoles et dans la communauté locale, etc. Des photos supplémentaires de la région locale peuvent être ajoutées aux sections pertinentes pour personnaliser la présentation.

Options d'organisation du cours

Dirigez les présentations de l'instructeur pour développer les connaissances des plongeurs. Encouragez les participants à s'inscrire à d'autres cours ou initiatives pour mettre en pratique leurs connaissances et leur enthousiasme.

Section Un

Standards du cours

Cette section inclut les standards du cours, ainsi que des recommandations et des suggestions pour diriger la Spécialité Project AWARE.

Standards en un coup d'oeil

Sujet	Standards du cours
Qualification minimale de l'instructeur:	Project AWARE Specialty Instructor
Pré requis: Âge minimum:	Un intérêt pour notre planète océan Aucun
Ratios:	Aucun
Heures	Recommandé: 3
Supports pédagogiques	<p>Instructeur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide de l'Instructeur de la Spécialité Project AWARE et Guides de cours • Affiche et/ou prospectus "10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan" • L'accès au site web du Project AWARE dont l'Engagement à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan, ainsi que les ressources: L'horrible voyage de nos ordures et Dive Against Debris® (www.projectaware.org/tools) • <i>Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable)</i> (www.projectaware.org) • L'infographie interactif sur l'État du marché global des produits à base de requins (www.projectaware.org) • L'accès à Internet pour consulter les réseaux sociaux du Project AWARE <p>Élève:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Affiche et/ou prospectus "10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan" • L'accès à l'Engagement à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan, ainsi que les ressources sur l'Horrible voyage de nos ordures, situées dans la section "Outils de Conservation" du site web du Project AWARE (www.projectaware.org/tools)

Pré requis de l'Instructeur

Pour se qualifier à enseigner la Spécialité Project AWARE, une personne doit être PADI Assistant Instructor ou Open Water Scuba Instructor, ou niveau plus élevé, en statut Enseignant. Les PADI Freediver™ Instructors, ou niveau plus élevé, se qualifient à enseigner ce cours en envoyant une candidature et en obtenant une approbation de la part de leur Bureau régional PADI. Les PADI Divemasters doivent compléter la formation Project AWARE Specialty Instructor dirigée par un PADI Course Director et envoyer leur candidature à leur Bureau régional PADI pour qu'elle soit approuvée. Pour avoir davantage de détails, référez-vous à la partie intitulée: "Qualifications professionnelles PADI", dans votre PADI *Instructor Manual*.

Pré requis du participant

Pour s'inscrire au cours, les participants ont seulement besoin d'être intéressés par l'environnement aquatique. Il n'y a pas de condition requise minimale d'âge ou d'expérience.

Heures

Le nombre d'heures de cours recommandées est de trois.

Supports pédagogiques

Instructeur

- **Guide de l'Instructeur de la Spécialité Project AWARE et Guides de cours**
- **Affiche et/ou prospectus "10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan"**
- **L'accès au site web du Project AWARE, www.projectaware.org**, en particulier l'Engagement à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan, ainsi que les ressources: L'horrible voyage de nos ordures et Dive Against Debris®, situées dans la section "Outils de Conservation" (www.projectaware.org/tools)

Note: Si l'accès à Internet n'est pas disponible pendant le cours, vous devez vous assurer que les élèves ont accès à l'Engagement à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan avant la certification.

Recommandé:

- *L'ouvrage: Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable), situé dans la Section "Outils de Conservation" sur www.projectaware.org*
- L'infographique interactif sur l'État du marché global des produits à base de requins, situé dans la Section "Outils de Conservation" sur www.projectaware.org
- L'accès à Internet pour consulter les réseaux sociaux du Project AWARE

Élève plongeur

- **Affiche et/ou prospectus "10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan"**
- **L'accès à l'Engagement à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan**, ainsi que les ressources sur l'Horrible voyage de nos ordures, situées dans la section "Outils de Conservation" (www.projectaware.org/tools)

Standards d'évaluation

Pour évaluer les connaissances des participants, reprenez avec eux les points des Ateliers "Passer à l'Action" dans chaque section, puis contrôlez la Révision des connaissances de la Spécialité Project AWARE. Encouragez-les à utiliser la Révision des connaissances comme si elle était leur propre plan d'action.

Conditions requises et procédures de certification

Les participants reçoivent une carte de certification PADI Specialty. Encouragez les élèves à faire un don pour recevoir la version Project AWARE de leur carte de certification PADI.

Liens avec les autres cours

La Spécialité Project AWARE peut être créditée vers la qualification PADI Master Scuba Diver.

Encouragez les plongeurs à s'inscrire à des cours PADI qui soutiennent les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE, notamment la Spécialité de maîtrise de la flottabilité PADI Peak Performance Buoyancy ou la Spécialité de préservation des récifs coralliens Coral Reef Conservation. Vous pouvez aussi encourager les élèves à développer leur engagement envers la protection de l'océan avec les cours AWARE, notamment la Spécialité de plongée contre les déchets Dive Against Debris® et la Spécialité de protection des requins AWARE Shark Conservation Diver.

Continuez à consulter le site web du Project AWARE (www.projectaware.org) pour avoir des cours et des outils de préservation supplémentaires au fur et à mesure qu'ils sont disponibles.

Section Deux

Développement des connaissances

La Spécialité Project AWARE est une présentation du Project AWARE en tant que mouvement global pour la protection de l'océan. Le cours se concentre et détaille les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan, afin de guider et d'aider les individus à faire une différence pour la protection de l'océan.

Les séances doivent être informelles et interactives, tout en adaptant le cours aux élèves et à l'environnement local, notamment les préoccupations spécifiques aux eaux tropicales, tempérées et polaires, ainsi qu'aux eaux douces et salées. Les Ateliers "Passer à l'Action", à la fin de chaque section, comprennent des points de discussion qui permettent de renforcer la compréhension des élèves en leur montrant comment ils peuvent appliquer les informations. Demandez aux élèves d'utiliser la Révision des connaissances pour élaborer leur plan d'action. Encouragez une discussion active entre les élèves et utilisez les outils et les ressources du Project AWARE, qui se trouvent dans la section "Outils de Conservation" sur le site web du Project AWARE, pour les aider à développer les points de discussion.

I. Introduction

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux élèves plongeurs et au personnel pédagogique de se présenter brièvement.

A. Objectifs du cours

1. Les objectifs de ce programme sont les suivants:
 - a. Vous présenter le mouvement du Project AWARE.
 - b. Vous familiariser avec les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan.
 - c. Vous expliquer comment vous pouvez personnellement faire une différence.

B. Aperçu du cours et organisation

Note à l'attention de l'Instructeur

Vous pouvez élargir les points de discussion et ajouter des connaissances locales, mais les séances en classe doivent rester succinctes et encourager les participants à agir davantage.

C. Coût, conditions requises d'équipement et documents administratifs

D. Certification

1. Expliquez les options de certification et les liens avec les autres cours et niveaux.
 - a. Certification/certificat.
 - b. Autres cours Project AWARE.
 - c. Cours PADI associés.
 - d. Initiatives et campagnes du Project AWARE.
 - e. Crédit vers la qualification PADI Master Scuba Diver™.

II. Project AWARE et sa Mission

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce que le Project AWARE?
- Quelle est la mission du Project AWARE?

Qu'est-ce que le Project AWARE?

- A. Project AWARE est une organisation à but non lucratif enregistrée et un mouvement global pour la protection de l'océan, alimentés par une communauté d'aventuriers.
 1. La vision du Project AWARE est le retour à un océan propre et en bonne santé.
 2. Project AWARE croit en un avenir où l'océan n'aura plus besoin de protection.
- B. Project AWARE et PADI partagent un riche partenariat qui a été essentiel dans la réussite historique de Project AWARE et le développement de l'organisation.
 1. L'aventure a commencé en 1989 quand PADI a créé Project AWARE comme un projet et une éthique écologique pour exploiter le potentiel de chaque plongeur à défendre et à protéger les environnements sous-marins.
 2. En 1992, après trois années de réussites, Project AWARE a évolué pour devenir une organisation à but non lucratif enregistrée, ayant une mission et un but écologiques dédiés.
 3. Depuis, Project AWARE a poursuivi son expansion; l'organisation a été enregistrée en tant qu'organisme de bienfaisance officiel au Royaume-Uni en 1999 et a reçu le statut d'organisme à but lucratif officiel en Australie en 2002.
 4. Les accomplissements de longue date de l'organisation dans le domaine de la protection sous-marine font du Project AWARE le partenaire à but non lucratif privilégié de PADI. Souvent, PADI et Project AWARE sont considérés comme ne faisant qu'un, en raison d'un long historique de forte collaboration et d'un engagement partagé à faire une différence pour notre planète océan. Cela démontre à quel point les partenaires sont importants pour Project AWARE.
 - a. PADI fournit un soutien non financier à l'organisation caritative et encourage les plongeurs du monde entier à se joindre au mouvement croissant du Project AWARE.
 5. Aujourd'hui, Project AWARE dirige des actions communautaires locales pour influencer un changement global.
 - a. Project AWARE inspire, informe, crée et partage les actions nécessaires pour engager, connecter et rassembler la passion de l'aventure dans le but de la préservation des océans.

Note à l'attention de l'Instructeur

Mettez en évidence le site web du Project AWARE et partagez ses récents accomplissements, y compris ceux qui concernent votre région ou celles que vos participants visitent. Consultez le site www.projectaware.org pour obtenir les dernières informations et utilisez les Rapports annuels sur l'impact du Project AWARE pour mettre en valeur les réussites locales et mondiales.

- C. La vision du Project AWARE est de revenir à un océan propre et sain. Pour concrétiser cette vision, Project AWARE cherche à influencer deux domaines essentiels: la communauté et les politiques.
 - 1. La pollution due à l'activité humaine a des effets dévastateurs sur les écosystèmes marins. Project AWARE soutient les politiques visant à stopper la pollution à la source et s'efforce d'éliminer les dégâts sur l'environnement dans nos collectivités, à la fois dans l'eau et hors de l'eau.
 - 2. Grâce à des partenariats qui luttent contre les déchets et une action communautaire, Project AWARE sensibilise les gens à la crise mondiale des déchets marins et s'appuie sur les plongeurs volontaires qui recueillent des données essentielles afin de documenter les efforts constants pour trouver des solutions à long terme contre l'horrible voyage de nos ordures.
 - 3. En 2011, Dive Against Debris® est lancé. C'est le premier programme d'enquêtes sur les déchets marins en son genre.
 - a. La carte interactive en ligne Dive Against Debris® donne aux plongeurs une perspective sous-marine unique sur les préoccupations globales des déchets marins.
 - b. L'Application Mobile Dive Against Debris® a été lancée en 2017 pour encourager la participation et le rapport de données.
 - c. Les plongeurs peuvent aussi s'inscrire à la Spécialité Dive Against Debris®, disponible en 12 langues.
 - 4. Des écosystèmes marins sains et prospères sont essentiels pour l'océan et les populations qui en dépendent. Project AWARE soutient des politiques de préservation fondées sur la science, qui récompensent les pratiques de pêche durables et aident à préserver la biodiversité, à la fois dans l'eau et hors de l'eau.

Quelle est la mission du Project AWARE?

- D. La mission du Project AWARE est de relier la passion de l'aventure océanique à l'objectif de la préservation marine pour créer un changement durable. Project AWARE prend des mesures en faveur d'un changement à la fois local et mondial pour l'océan et les communautés qui en dépendent. Nos actions locales protègent collectivement les espèces marines les plus vulnérables et réduisent la pollution.
 - 1. La communauté globale du Project AWARE comprend que la protection des océans va de pair avec l'aventure sous-marine. En tant que plongeurs et passionnés de l'océan, nous voyons souvent ce que les autres ne peuvent pas voir.
 - 2. Les partisans du Project AWARE sont à l'avant-garde pour voir ce qui se cache sous les vagues et prennent des mesures visant à mettre en œuvre des changements positifs dans leurs communautés à travers le monde.

3. Ensemble, nous nous engageons dans des actions positives, à la fois dans l'eau et hors de l'eau.
- E. Project AWARE:
1. Croit au pouvoir des gens.
 - a. Project AWARE habilite une vaste communauté d'aventuriers et d'aficionados de l'océan, car c'est en additionnant les actions locales de chacun d'entre nous que nous obtiendrons une transformation positive à grande échelle et un impact global.
 2. A une approche pour préserver l'océan basée sur des preuves et la science.
 - a. Project AWARE se concentre sur le long terme, sur des changements significatifs et s'efforce d'obtenir des résultats durables.
 3. Comprend que nous sommes plus forts quand nous rassemblons nos actions.
 - a. Project AWARE s'engage à travailler avec des particuliers, des entreprises, des organisations non gouvernementales (ONG) et des entreprises partenaires sur une base collaborative pour combiner les efforts, maximiser l'impact et obtenir des résultats.
 4. Reconnaît que le changement en lui-même est une constante et que le changement est indispensable pour trouver des solutions.
 5. Estime que chacun d'entre nous, chaque jour, a le pouvoir de s'engager pour faire que le monde devienne un meilleur endroit.
- F. Si vous partagez les valeurs du Project AWARE, rejoignez le mouvement. Participez à l'aventure!
- G. Lancé à la fin des années 1980 et modernisé en 2014, les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE est un code de conduite destiné aux plongeurs qui souhaitent interagir en toute sécurité avec les environnements sous-marins tout en les protégeant. Ce code de conduite écologique vise à exploiter le pouvoir de la plongée sous-marine pour influencer le changement écologique. Cette Spécialité Project AWARE utilise le cadre des 10 Conseils pour guider les participants vers des engagements et des actions personnelles pour aider l'environnement.
- H. Tout au long de ce cours, vous en apprendrez davantage sur les façons de rejoindre le mouvement, en discutant de comment vous pouvez vous impliquer et apporter votre aide.
1. Inscrivez-vous à la circulaire du Project AWARE pour rester informé et en savoir davantage sur les campagnes et les initiatives du Project AWARE auxquelles vous pouvez participer après ce cours.

III. Soyez un expert en flottabilité



Soyez un expert en flottabilité

Les plantes et animaux aquatiques sont plus fragiles qu'ils ne le paraissent. Un coup de palme, un heurt d'une caméra ou même un simple contact peut détruire des années de croissance de corail, endommager une plante ou nuire à un animal. Assurez l'hydrodynamisme de votre équipement de plongée et de photographie, perfectionnez vos compétences en plongée, perfectionnez vos techniques de photographie sous-marine et continuez votre formation en plongée pour améliorer vos compétences. Soyez toujours conscient de votre corps, votre équipement de plongée et votre appareil photo pour éviter tout contact avec l'environnement naturel.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi devriez-vous être un expert en flottabilité?
- Comment pouvez-vous perfectionner votre contrôle de la flottabilité?
- De quelle manière le contrôle de la flottabilité s'applique-t-il aux non plongeurs?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Donner trois mesures que vous pouvez prendre, au cours de six prochains mois, pour améliorer votre flottabilité.

Pourquoi devriez-vous être un expert en flottabilité?

- A. Une bonne maîtrise de la flottabilité vous permet de contrôler votre position dans l'eau. Cela signifie que, non seulement vous maîtrisez l'utilisation de votre équipement, mais que vous contrôlez également votre respiration et que vous vous servez des conditions environnementales au lieu de les subir.
 1. Un plongeur qui ne maîtrise pas sa flottabilité peut accidentellement endommager l'environnement.
 - a. Les plantes et les animaux subaquatiques sont plus fragiles qu'ils ne le paraissent. Un coup de palme, un choc avec votre appareil photo ou un simple contact peuvent détruire des décennies de croissance du corail, endommager une plante ou blesser un animal.
 - b. Ayez votre équipement de plongée et de prises de vue bien ajusté, maintenez un bon niveau de plongée, améliorez vos techniques de photographie sous-marine et continuez votre formation pour perfectionner vos compétences.
 - c. Soyez toujours attentif à votre corps, à votre équipement de plongée et de photographie pour éviter tout contact avec l'environnement naturel.

Comment pouvez-vous perfectionner votre contrôle de la flottabilité?

- B. Un bon contrôle de la flottabilité prend du temps à être maîtrisé et il est toujours possible de se perfectionner davantage, mais suivre quelques étapes simples peut vous aider à vous améliorer considérablement.
1. Un mauvais lestage, en particulier un surlestage, est la cause fréquente d'un mauvais contrôle de la flottabilité. Faites un contrôle du lestage chaque fois que vous utilisez un équipement différent, et ne soyez pas tenté de vous surlester.
 - a. Si vous êtes surlesté, vous devrez ajouter (et, plus tard, purger) beaucoup d'air dans votre gilet stabilisateur.
 - b. Cela provoque de grandes variations dans le déplacement et rend plus difficile de contrôler parfaitement votre flottabilité.
 - c. L'idéal est d'ajouter et de purger l'air par petites quantités.
 - d. Le surlestage a également tendance à provoquer des problèmes de stabilité, car lorsque vous ajoutez plus d'air à votre gilet, cela pousse votre torse vers le haut et vos jambes vers le bas.
 2. Le sous lestage est moins courant, mais il peut tout autant être un problème. Être sous lesté peut rendre difficile le contrôle de votre vitesse de remontée, impliquant ainsi un risque potentiel de maladies de décompression (MDD).
 3. Lorsque vous vous lestez, n'oubliez pas de tenir compte de l'air que vous utiliserez pendant la plongée. Si vous coulez trop rapidement ou si vous ne pouvez pas descendre sans faire d'efforts, vérifiez à nouveau votre lestage.
 4. L'hydrodynamisme et la stabilité ont une influence sur le contrôle de la flottabilité et il est important que les plongeurs les maîtrisent afin de protéger l'environnement.
 - a. Les plongeurs qui ne sont pas hydrodynamiques et qui ont une mauvaise stabilité risquent de toucher le fond avec leurs palmes tandis que leur corps reste au-dessus et, si leur équipement pend, il peut provoquer des dégâts écologiques.
 - b. Les plongeurs qui ne nagent pas en position horizontale auront également davantage de difficultés à contrôler leur flottabilité car le palmage ne les propulsera pas vers l'avant, mais légèrement vers le haut.
 - c. Prenez votre temps – en particulier lorsque vous changez d'équipement – afin de vous assurer que vous pouvez changer de position, si nécessaire, et nager horizontalement.
 - d. Il est facile de configurer son équipement pour être hydrodynamique. Assurez-vous que tout soit ajusté aussi correctement que possible et fixé par des attaches/clips. Parfois, vous avez besoin de pièces d'équipement supplémentaire pour la plongée que vous effectuez, mais n'emportez pas avec vous ce qui ne vous sera pas utile simplement parce que vous le possédez.
 5. Chaque fois que vous changez la configuration de votre équipement, vous devrez vous habituer aux différences dans le contrôle de la flottabilité. Cela peut se produire lorsque vous achetez un nouvel équipement et l'utilisez pour la première fois.
 - a. Même si vous savez comment utiliser un gilet stabilisateur, il vous faudra un peu de temps pour vous habituer à un nouveau modèle. L'avantage d'avoir votre propre gilet est que vous utiliserez le même à chaque fois, ce qui vous facilite le contrôle de la flottabilité.

- b. Si vous utilisez un nouvel équipement, veuillez vous assurer de suivre une formation spécialisée, notamment les Spécialités de plongée en combinaison étanche PADI Dry Suit Diver, en configuration latérale des bouteilles de plongée Sidemount Diver, ainsi que les cours de plongée avec recycleur Rebreather Diver.
- c. La Spécialité de maîtrise de la flottabilité PADI Peak Performance Buoyancy est le cours idéal pour les plongeurs qui doivent se concentrer sur le lestage correct, améliorer leur contrôle de la flottabilité, leur hydrodynamisme et leur stabilité. Ce cours peut être effectué avec différentes configurations d'équipement. C'est donc non seulement un bon cours pour les débutants, mais également pour les plongeurs qui doivent remettre à niveau leurs techniques ou pour ceux qui n'ont pas plongé avec une configuration d'équipement spécifique depuis un certain temps.

De quelle manière le contrôle de la flottabilité s'applique-t-il aux non plongeurs?

- C. Les apnéistes, les snorkelers, les nageurs et les autres adeptes de sports nautiques peuvent appliquer les mêmes principes pour protéger l'environnement.
 - 1. Lorsque vous entrez et sortez de l'eau depuis le rivage, prenez le temps de repérer une zone qui vous permette de ne pas endommager l'environnement, ni de vous blesser.
 - a. Par exemple: ne jamais marcher sur les récifs ou d'autres zones environnementales fragiles, car des dizaines d'années peuvent être nécessaires pour effacer les dégâts provoqués par un simple pas négligent.
 - b. Si vous n'apercevez pas le fond, redoublez de prudence.
 - c. Consultez les PADI Dive Centers locaux ou les autres experts pour connaître les meilleurs endroits pour se mettre à l'eau.
 - 2. Les palmes sont un formidable outil pour vous propulser dans l'eau, mais, au début, elles peuvent être difficiles à contrôler en raison de leur longueur supplémentaire et vous risquez de heurter accidentellement quelque chose. Regardez dans la direction où vous vous déplacez et tenez compte de la longueur de vos palmes.
 - 3. Lorsqu'on débute, contrôler la position de son corps dans des eaux en mouvement est un défi, mais ne vous accrochez pas pour autant aux rochers, aux récifs ou aux autres structures.
 - a. Toucher des organismes sous l'eau peut les endommager et vous risquez également de vous blesser.
 - b. Les rochers et les récifs sont généralement tranchants et, si vous vous en approchez trop, le mouvement de l'eau peut vous projeter contre eux.
 - c. Il est possible que vous ne voyiez pas les organismes fixés aux rochers et aux récifs; ils sont parfois pourvus de dards ou d'épines dangereuses.
 - d. Une formation spécifique augmentera votre contrôle et vous donnera de la confiance en vous sous l'eau. Le cours de plongée libre PADI Skin Diver est une présentation parfaite des techniques pour utiliser un masque, des palmes et un tuba afin d'observer le monde sous-marin.

Atelier "Passer à l'Action" >> Quelles sont les trois mesures que vous pouvez prendre, au cours de six prochains mois, pour améliorer votre flottabilité?

Note à l'attention de l'Instructeur

Utilisez cette discussion pour guider les élèves dans les limites de leur niveau de certification et d'expérience. Encouragez-les à s'engager dans au moins une initiative. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Perfectionner mon lestage via des contrôle du lestage et en répartissant mes plombs
- Contrôler la position de mon corps et ma stabilité
- Pratiquer les exercices de flottabilité
- Prendre le temps de remettre à niveau mes techniques de plongée – participer au programme PADI ReActivate®
- M'inscrire à un programme/cours (Discover Snorkeling/Skin Diver/Freediver/Peak Performance Buoyancy/Dry Suit/Sidemount/Rebreather/TecRec) en fonction de mon niveau
- Acheter mon propre gilet stabilisateur/système de lestage/palmes

IV. Donnez l'exemple**Donnez l'exemple**

De nouveaux plongeurs avec scaphandre sont formés et certifiés tous les jours. Quel que soit votre niveau d'expérience, n'oubliez pas de donner l'exemple aux autres plongeurs dans toutes vos interactions avec l'environnement, sous l'eau et hors de l'eau.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi devez-vous donner l'exemple?
- Comment pouvez-vous donner l'exemple?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet atelier, vous allez:

- Énoncer trois initiatives que vous pouvez prendre pour mieux donner l'exemple à la planète, à la fois dans l'eau et hors de l'eau.

Pourquoi devez-vous donner l'exemple?

- Chaque jour, de nouveaux plongeurs scaphandre et apnéistes sont formés et certifiés. En tant que modèle, votre attitude doit les inspirer à faire don à l'océan des protections qu'il mérite.

1. Quelque soit votre niveau d'expérience, donnez toujours le bon exemple aux autres pendant vos interactions avec l'environnement – à la fois sous l'eau et à terre.
2. Les partisans du Project AWARE qui montrent l'exemple:
 - a. Protègent l'environnement aquatique d'une manière proactive.
 - b. Interagissent passivement avec les environnements et les animaux aquatiques.
 - c. Enseignent et inspirent indirectement les autres à préserver et à respecter l'océan et ses habitants.

Comment pouvez-vous donner l'exemple?

- B. Le système pédagogique PADI insiste sur une interaction respectueuse avec les écosystèmes marins; et Project AWARE a développé de nombreux outils pédagogiques et diverses ressources pour encourager tous les plongeurs à respecter et à protéger la vie sous-marine. Voici des manières vous permettant de montrer l'exemple et de faire une différence en vous impliquant:
1. Engagez-vous à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE, situés sur www.projectaware.org/10Tips.
 2. Dirigez une enquête Dive Against Debris®. Vous trouverez des informations sur www.projectaware.org/diveagainstdebris.
 3. Rejoignez l'initiative Adopt a Dive Site™ du Project AWARE pour contribuer à protéger les sites que vous adorez.
 4. Adressez-vous aux écoles ou aux groupes communautaires locaux.
 5. Consultez les événements qui ont lieu près de chez vous sur la Carte d'Action, située sur le site web du Project AWARE.
 6. Faites preuve d'une interaction passive à tout moment. Par exemple: ne touchez jamais la vie marine ni les animaux marins.
 7. Montrez l'exemple pour inciter les autres plongeurs à bien se comporter.
 - a. Nous avons déjà évoqué l'importance d'avoir une bonne flottabilité, un lestage approprié et un équipement configuré de manière hydrodynamique.
 - b. Soyez particulièrement vigilant lorsque vous pratiquez d'autres activités, notamment la photographie ou la vidéographie.
 8. N'achetez pas de souvenirs qui ont été prélevés dans le monde sous-marin, tels que des coquillages et des coraux.
 - a. Les acheter appauvrit les ressources naturelles et il se peut qu'elles ne proviennent pas de sources d'exploitation durables.
 - b. Nous reparlerons davantage des souvenirs qui n'affectent pas l'environnement plus tard.
 9. Faites de bons choix écologiques chaque fois que vous le pouvez. Tant sur le site de plongée que dans la vie quotidienne, prenez des mesures positives, comme ramasser les déchets et les rapporter chez vous pour les mettre au rebut comme il se doit.

Atelier “Passer à l'Action” >> Quelles sont les trois initiatives que vous pouvez prendre pour mieux donner l'exemple à la planète, à la fois dans l'eau et hors de l'eau?

Note à l'attention de l'Instructeur

Utilisez cette discussion pour encourager les élèves à réfléchir à des personnes qu'ils connaissent et à identifier ce qu'elles font qui constitue une attitude de modèle. Demandez-leur d'adopter au moins l'une de ces initiatives. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

Dans l'eau

- Avoir des interactions passives avec l'environnement pendant les plongées.
- Perfectionner ses techniques de plongée, en particulier sa flottabilité, notamment en suivant une Spécialité de maîtrise de la flottabilité PADI Peak Performance Buoyancy.

Hors de l'eau

- S'engager à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE et encourager les autres à faire de même. Le combat pour protéger la planète océan commence avec vous. De petites initiatives de préservation multipliées par un grand nombre de personnes partageant les mêmes idées, peuvent s'additionner pour obtenir de formidables résultats. Vous pouvez faire partie du changement chaque fois que vous plongez, voyagez et plus.
- Organiser ou participer à une initiative du Project AWARE.
- S'engager à faire des choix écologiques exemplaires dans la vie de tous les jours – pensez à des initiatives dirigées à terre qui ont un impact positif sur notre planète.

V. Ne prenez que des photos et ne laissez que des bulles



**Ne prenez que des photos
et ne laissez que des bulles**

Quasiment tout organisme naturel que vous voyez sous l'eau est vivant ou sera utilisé par une créature vivante. Si vous prenez du corail, un coquillage ou un animal, vous risquez de perturber l'équilibre délicat et d'appauvrir les sites de plongée pour les générations à venir.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi est-il important de ne pas ramasser de coquillages ou d'autres souvenirs d'origine naturelle?
- Pourquoi les photos et les vidéos sont-elles les meilleurs souvenirs à ramener chez soi?
- Quelles sont les précautions particulières à prendre en tant que photographe sous-marin?
- Quels sont les différents types de photographie ou de vidéographie sous-marine?

Atelier “Passer à l'Action”

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Expliquer comment les photos peuvent être utilisées sur les réseaux sociaux pour élargir la prise de conscience du public.
- Identifier, dans votre région, une préoccupation écologique qui mériterait de bénéficier d'une présentation sur les réseaux sociaux.

Pourquoi est-il important de ne pas ramasser de coquillages ou d'autres souvenirs d'origine naturelle?

- A. Quasiment tout ce qui se trouve sous l'eau est vivant ou sera utilisé par une créature vivante.
1. Ramasser du corail, des coquillages ou des animaux marins peut perturber l'équilibre d'un écosystème.
 2. Prélever des poissons, des invertébrés et d'autres organismes, notamment des roches vivantes, pour l'industrie du souvenir, le commerce des bijoux ou de l'aquariophilie représente une menace majeure pour l'environnement.
 3. Bien que la principale raison de ne pas ramasser de souvenirs soit de préserver un environnement diversifié et équilibré, le prélèvement de ces souvenirs contribuerait également à l'appauvrissement des sites de plongée pour les générations futures.

Note à l'attention de l'Instructeur

Parlez de l'importance à contrôler son équipement de plongée afin qu'il ne détruise pas accidentellement des organismes vivants. Insistez sur le fait de ne pas ramasser d'artefacts, de respecter les sites mémoriaux, de réduire au maximum les dégâts sur l'environnement, d'utiliser des bouées d'amarrage pour ne pas endommager les épaves, etc.

Pourquoi les photos et les vidéos sont-elles les meilleurs souvenirs à ramener chez soi?

- B. Les prises de vue ne nuisent pas à l'environnement.
1. Vous pouvez partager des photos et des vidéos avec vos amis et votre famille afin qu'ils en apprennent davantage sur le monde sous-marin.
 2. Si vous n'avez pas réussi à identifier ce que vous avez vu sous l'eau, après votre plongée, vous pouvez utiliser vos photos et vos vidéos pour en apprendre davantage.
 - a. Considérez suivre la Spécialité d'identification des poissons PADI Fish Identification afin d'en apprendre davantage sur l'identification des principales familles de poissons et leurs caractéristiques, ou la Spécialité de naturalisme sous-marin PADI Underwater Naturalist.
 3. Informez-vous sur les projets qui demandent aux plongeurs de participer en fournissant des photos ou des vidéos.
 - a. Dans certaines régions, les plongeurs peuvent aider les organisations environnementales en partageant des photos d'organismes marins spécifiques, qui peuvent servir de témoignages, positifs ou négatifs, sur l'état de l'environnement.

Note à l'attention de l'Instructeur

Référez-vous à l'ouvrage: *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable)*, sur le site web du Project AWARE, pour avoir des exemples de programmes de science citoyenne qui identifient les animaux grâce aux photos prises par les plongeurs.

4. À l'heure actuelle, les appareils photo/vidéo numériques sont relativement bon marché, permettant à la plupart des plongeurs et des snorkelers de pratiquer cette spécialité.
 - a. Inscrivez-vous à la Spécialité de photographie numérique sous-marine PADI Digital Underwater Photographer pour apprendre les astuces de base.

Quelles sont les précautions particulières à prendre en tant que photographe sous-marin?

- C. Vous concentrer sur un sujet risque de vous distraire et de réduire votre attention.
 1. Les problèmes qui en découlent sont, notamment: un mauvais contrôle de la flottabilité, ce qui peut endommager l'environnement et vous blesser.
 2. Un manque d'attention sur votre situation. Vous pourriez ne pas remarquer un changement de profondeur, oublier de vérifier votre manomètre immergeable ou percuter un plongeur que vous n'avez pas vu parce que vous étiez concentré sur votre appareil photo/vidéo.
 3. Un manque de communication. Si tout le monde se concentre sur son appareil photo/vidéo, les procédures du système de binômes risquent ne pas être respectées.
 4. Avant de prendre le cliché, il y a quelques points à considérer avant toute chose – suivez les priorités "Raisonnement comme un plongeur" afin de ne rien oublier.
 - a. Un: Plonger – Réglez votre flottabilité, assurez-vous d'avoir suffisamment d'air, contrôlez votre temps sans palier, etc.
 - b. Deux: Situation – À quelle profondeur se trouve le sujet que vous souhaitez photographier? Y a-t-il des courants ou d'autres dangers? Y a-t-il déjà un autre groupe important de plongeurs autour? N'oubliez pas de considérer le sujet sur la photo/vidéo – va t-il s'enfuir si vous l'approchez de trop près? Va t-il avoir une réaction défensive territoriale si vous vous en approchez?
 - c. Trois: Communiquer – Faites signe à votre binôme ou toute autre personne qui doit savoir où vous allez, comme un guide de plongée. Si votre binôme et vous-même souhaitez prendre des photos ou des vidéos, procédez en alternance: vous faites votre prise de vue tandis qu'il contrôle la profondeur, la réserve de gaz, et le reste du groupe, puis vous inversez les rôles.
 - d. Cela peut sembler comme beaucoup à faire avant de commencer à pouvoir prendre des photos, mais avec la pratique, quelques secondes suffisent pour appliquer ces étapes et vous le faites souvent en nageant, donc il n'y a pas de délai avant le cliché.
 5. La plongée Adventure Dive PADI en Imagerie numérique sous-marine vous présente la photographie et la vidéographie, et peut mener à la Spécialité en photographie numérique sous-marine PADI Digital Underwater Photographer. Cette plongée fait également partie du cours PADI Advanced Open Water Diver, qui vous enseignera davantage à "Raisonnement comme un plongeur".
 6. Adhérez à tous les codes de conduite qui interdisent d'utiliser un flash pour photographier certaines espèces.
 7. Ne déplacez pas les espèces dans le but d'obtenir le "parfait cliché".

Note à l'attention de l'Instructeur

Un exemple de code de conduite se trouve dans l'ouvrage: *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable)*, sur le site web du Project AWARE.

Quels sont les différents types de photographie ou de vidéographie sous-marine?

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux élèves de vous indiquer leur expérience en photographie et vidéographie et ce qu'ils aimeraient faire au sein de cette activité. Une fois que vous connaissez leur expérience dans le domaine, insistez auprès des participants qu'ils doivent toujours ne prendre que des photos et ne laisser que des bulles. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Niveau de difficulté en photographie, de débutant à expert.
- Se rapporter à nouveau au premier conseil: "Être un expert en flottabilité" et s'améliorer dans ce domaine.
- Plongée Adventure Dive en Imagerie numérique ou Spécialité PADI Digital Underwater Photographer.
- Acheter un système photo/vidéo sous-marin.
- Discutez des divers programmes de science citoyenne, qui, grâce à des photos, utilisent l'identification pour recueillir des informations sur des espèces particulières afin de faciliter les efforts de préservation. Il peut s'agir, sans s'y limiter, d'aider à comprendre les itinéraires des espèces migratrices, d'essayer de déterminer la taille des populations, l'utilisation des habitats et la tendance à revenir dans une zone spécifique pour se reproduire, d'identifier les espèces, de mieux comprendre leur comportement, etc.

Atelier "Passer à l'Action" >> Expliquez comment les photos peuvent être utilisées sur les réseaux sociaux pour élargir la prise de conscience du public. Identifiez, dans votre région, une préoccupation écologique qui mériterait de bénéficier d'une présentation sur les réseaux sociaux.

Note à l'attention de l'Instructeur

Montrez aux élèves les réseaux sociaux du Project AWARE. Sur Facebook, c'est @ProjectAWAREfoundation, sur Twitter c'est @projectaware, sur Instagram, c'est @projectaware, sur Flickr, c'est @projectawarefoundation. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Encouragez les élèves à réfléchir à l'utilisation positive des photos sur les réseaux sociaux pour montrer les merveilles de l'océan et expliquer les risques auxquels il est exposé.
- Parfois, les photos les plus laides n'intéressent pas les gens; par exemple: les photos de prélèvement d'ailerons de requins.
- Comment utiliser les photos sur les blogs, Instagram, etc. pour réduire le découragement pour la préservation – c-à-d que les gens pensent que le problème représente un défi si colossal (par exemple le changement climatique) que rien ne permettra d'améliorer la situation.
- Encouragez les discussions sur l'utilisation ou non d'un flash pour photographier certaines espèces, ne pas déplacer les espèces pour obtenir le cliché parfait, prendre des "selfies" avec la vie marine, etc.

VI. Protégez le monde sous-marin



Protégez le monde sous-marin

Choisissez de ne pas toucher, nourrir, manipuler, chasser ou vous accrocher à quoique ce soit sous l'eau. Vos gestes peuvent stresser l'animal, interrompre son alimentation et son accouplement ou provoquer un comportement agressif. Comprenez et respectez la vie aquatique et suivez toutes les lois et réglementations locales.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- De quelle manière les organismes aquatiques sont-ils affectés par le fait d'être touchés, nourris, manipulés, poursuivis ou chevauchés?
- Qu'est-ce qu'une interaction passive et comment peut-elle mener à des expériences plus enrichissantes?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Décrire les interactions avec la vie marine que vous avez vues.
- Raconter vos expériences d'interactions avec la vie marine, qu'elles soient positives ou négatives, et définir des solutions pour encourager une attitude appropriée à son égard.

De quelle manière les organismes aquatiques sont-ils affectés par le fait d'être touchés, nourris, manipulés, poursuivis ou chevauchés?

- A. Choisissez de pas toucher, nourrir, manipuler, poursuivre ou chevaucher quoi que ce soit se trouvant sous l'eau.
 1. Il est parfois tentant de toucher des créatures sous-marines; il est donc important de comprendre pourquoi vous devriez vous en abstenir.
 - a. Les poissons, et de nombreux invertébrés marins, sont recouverts d'une pellicule visqueuse qui les protège des infections; cette pellicule s'enlève facilement au frottement d'une main, d'un gant ou d'un pied.
 - b. Toucher un animal peut le stresser ou le blesser et interrompre des comportements naturels, comme l'accouplement ou l'alimentation.
 - c. Poursuivre ou chevaucher des animaux marins sont des comportements extrêmement menaçants. Outre des problèmes liés au contact physique, cela peut avoir des conséquences plus graves, telles que la séparation avec la famille, la désorientation ou la noyade.
 2. Nourrir les poissons (aussi appelé "nourrissage artificiel" ou "feeding") est pratiqué dans certaines régions pour les attirer, afin que les snorkelers et les plongeurs aient de plus grandes chances d'observer de rares animaux.

- a. Cette pratique est fortement controversée et potentiellement dangereuse si elle n'est pas strictement contrôlée.
 - b. Les scientifiques s'inquiètent des éventuelles conséquences négatives pour les espèces ciblées et leurs habitats.
 - c. Il a été prouvé que le nourrissage altère la dépense énergétique de certaines espèces de requins.
 - d. Le nourrissage artificiel peut également avoir des répercussions sur le comportement alimentaire, les populations de certaines espèces et l'utilisation de l'habitat, ce qui peut entraîner des répercussions sur l'ensemble d'un écosystème.
 - e. Certaines pratiques de "feeding" risquent également de mettre en danger les snorkelers ou les plongeurs, surtout si nous provoquons accidentellement un comportement défensif qui se transforme en agressivité, ou si les animaux prédateurs apprennent à nous associer à la nourriture.
3. Comprenez et respectez la vie sous-marine et adhérez aux lois et aux réglementations locales.

Note à l'attention de l'Instructeur

Vous trouverez davantage d'informations concernant le nourrissage artificiel de façon responsable dans l'ouvrage: *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable)*, sur le site web du Project AWARE.

Qu'est-ce qu'une interaction passive et comment peut-elle mener à des expériences plus enrichissantes?

- B. Une interaction passive signifie minimiser notre impact sur la vie sous-marine.
 1. Moins nous avons d'impact sur l'environnement, plus c'est favorable à sa survie, et plus nous pouvons observer son état naturel.
 2. Dans l'eau, soyez aussi "calme" que possible. Déplacez-vous lentement, avec précaution et il est probable que les animaux marins ne s'éloigneront pas de vous.
 3. Laissez-leur de l'espace. La promiscuité avec un grand nombre d'animaux les intimide et peut les faire fuir ou provoquer une réaction défensive.
 4. Les plongeurs plus expérimentés ont tendance à pouvoir observer davantage d'espèces, car ils ont les compétences et l'expérience nécessaires pour paraître moins menaçants.
 5. Certaines régions interdisent le port de gants pour prévenir la tentation de toucher les animaux.
- C. Laissez les animaux marins venir à vous.
 1. Bien que la plupart des créatures sous-marines ignorent les snorkelers et les plongeurs, ou s'en éloignent, certaines d'entre elles sont curieuses.
 2. Si un animal se dirige dans votre direction ou vers l'un des plongeurs de votre groupe, restez aussi immobile que possible et laissez l'animal vous examiner. Cela peut aboutir à des rencontres uniques; il faut comprendre que c'est l'animal qui choisit de passer du temps avec vous, pas l'inverse.
- D. Choisissez de pas toucher, nourrir, manipuler, poursuivre ou chevaucher quoi que ce soit se trouvant sous l'eau.

Atelier “Passer à l'Action” >> Décrivez les interactions avec la vie marine que vous avez vues. Racontez vos expériences d'interactions avec la vie marine, qu'elles soient positives ou négatives, et définissez des solutions pour encourager une attitude appropriée à son égard.

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux plongeurs de parler de leurs expériences personnelles et de celles des autres. Concentrez-vous sur la manière dont, à l'avenir, ils peuvent donner l'exemple via des interactions passives. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Discutez de la manière d'aborder les comportements inappropriés lorsqu'ils sont constatés chez certains plongeurs. Expliquez que c'est souvent le résultat d'un manque d'éducation et encouragez-les à avoir un comportement exemplaire et à ne pas céder à l'influence des autres.
- Comme pour les autres produits, expliquez aux opérateurs que les clients recherchent une expérience respectueuse de l'environnement lorsqu'ils réservent un séjour-plongées. Cela encourage les opérateurs à adopter une attitude correcte.
- Partager les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE peut contribuer à éduquer les autres plongeurs.
- Discutez des différences culturelles. Par exemple, dans certains pays, il est accepté que les plongeurs ramassent des espèces pour se nourrir, dans d'autres, c'est interdit.
- Les animaux protégés et pourquoi certaines espèces le sont, tandis que d'autres ne le sont pas.
- Les lois et les réglementations locales.

VII. Devenez un activiste contre la pollution sous-marine



Devenez un activiste contre la pollution sous-marine

Une quantité impressionnante de déchets se retrouvent sous l'eau atteignant même les régions de l'océan les plus éloignées. Ces déchets anéantissent la faune et la flore, détruisent les habitats et menacent notre santé ainsi que l'économie mondiale. Ne gaspillez pas vos plongées. Retirez et signalez tout ce qui n'appartient pas au monde sous-marin chaque fois que vous plongez. Faites un effort conscient pour acheter bio, acheter au niveau local et, si possible, acheter moins.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Qu'appelle-t-on “déchets marins” et comment terminent-ils sous l'eau?
- Comment les déchets marins peuvent-ils être dangereux?
- Comment pouvez-vous minimiser les futurs déchets marins?

Atelier “Passer à l'Action”

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Déterminer ce que vous pouvez faire pour réduire les déchets marins dans les environnements sous-marins.

Qu'appelle-t-on “déchets marins” et comment terminent-ils sous l'eau?

- A. On appelle “déchet marin” tout matériau, solide, persistant, fabriqué ou traité, qui a été déchargé, perdu ou abandonné dans l'environnement marin ou le littoral et atteint même les zones océaniques les plus reculées.
1. De nombreux produits résiduels et notamment les plastiques, ne se biodégradent pas – ils se décomposent en morceaux plus petits et demeurent dangereux pour la vie marine, car ils se confondent facilement avec de la nourriture.
 2. D'autres produits peuvent provoquer des dégâts physiques ou chimiques.
 3. On estime que jusqu'à 70% des ordures qui pénètrent dans notre océan coulent et se déposent sur les fonds. On évalue à 94% les déchets en plastique qui pénètrent dans notre océan, puis coulent et se déposent sur les fonds.
 4. En 2015, il a été estimé que plus de 250 millions de tonnes métriques de déchets pénétreront dans nos océans d'ici 2025.

Note à l'attention de l'Instructeur

Utilisez, en tant qu'outil pédagogique, la vidéo et l'infographique: L'horrible voyage de nos ordures, situés sur le site web du Project AWARE.

Comment les déchets marins peuvent-ils être dangereux?

- B. Une fois que les déchets marins atteignent l'environnement marin, ils tuent la faune, détruisent les habitats et menacent notre santé et l'économie locale.
1. L'emmêlement est un problème majeur.
 - a. Les déchets marins peuvent s'emmêler autour des animaux ou recouvrir l'environnement; dans les deux cas, ils limitent leur fonctionnement normal.
 - b. Les déchets marins s'emmêlent autour des nageoires dorsales et pectorales, des ailes et des gorges des animaux, provoquant des blessures, l'étouffement et la noyade.
 2. On estime que les déchets marins ont affecté plus de 800 espèces d'oiseaux via l'ingestion ou l'emmêlement.
 3. L'ingestion accidentelle est fréquente chez les oiseaux de mer, les tortues marines et d'autres animaux marins.
 - a. Lorsque son estomac est plein de plastique, un animal ne ressent plus le besoin de se nourrir et meurt d'inanition.
 - b. Des recherches sur le fulmar boréal (un oiseau de mer) ont montré que les 95% des spécimens ramassés morts sur la plage présentaient du plastique dans leur estomac. Chaque oiseau avait avalé en moyenne 35 déchets en plastique.

4. Les déchets peuvent endommager les habitats, aboutissant à la destruction des structures nécessaires pour soutenir toutes les autres formes de vie.
 - a. Les déchets, tels les sacs en plastique, étouffent les herbiers marins et les mangroves, tandis que les filets et les lignes de pêche s'accrochent aux récifs, coupant ainsi les coraux, les éponges et les anémones.
5. Les déchets peuvent provoquer des effets négatifs sur les humains qui utilisent l'eau pour pratiquer leurs loisirs, en les blessant ou en les intoxiquant.
 - a. Les plages polluées n'attirent pas les visiteurs et présentent un danger sanitaire eu égard aux morceaux de verre ou aux produits d'hygiène personnelle qui jonchent les rivages.

Comment pouvez-vous minimiser les futurs déchets marins?

- C. Les déchets marins sont évitables – ensemble, nous pouvons empêcher les ordures de pénétrer dans l'océan en agissant localement et en soutenant des changements de politiques et/ou les commerces qui cherchent à réduire la quantité de déchets qu'ils produisent.
 1. À un niveau personnel, faites un effort conscient pour acheter "vert", acheter local et, autant que possible, acheter moins. Considérez appliquer les 5 règles du zéro déchet dans votre vie quotidienne: refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter.
 - a. Refusez les articles à usage unique, en particulier ceux en plastique.
 - b. Emportez toujours avec vous un récipient à boisson réutilisable, ainsi que des couverts réutilisables si vous êtes en déplacement.
 - c. Démarrez un tas de compost et laissez vos déchets de nourriture pourrir au lieu les mettre au rebut pour terminer à la décharge.

Note à l'attention de l'Instructeur

Encouragez une discussion sur les différentes installations de recyclage dans la région par rapport à celles des autres pays visités par les participants. Par exemple, quelles installations voient-ils lorsqu'ils se rendent dans les îles et que peuvent-ils faire pour réduire la quantité de déchets qu'ils consomment lorsqu'ils visitent des destinations qui n'ont pas une bonne gestion des déchets? Insistez sur la responsabilité individuelle et sur le fait d'être un écotouriste responsable.

Atelier "Passer à l'Action" >> Déterminez ce que vous pouvez faire pour réduire les déchets marins dans les environnements sous-marins.

Note à l'attention de l'Instructeur

Rappelez aux élèves que Dive Against Debris®, le programme de science citoyenne phare de Project AWARE, se concentre sur rapporter les types et les quantités de déchets trouvés au fond de l'océan. Dive Against Debris® fournit une perspective unique, étant donné que c'est le seul programme d'enquêtes opérant à une échelle internationale pour rassembler ces données.

Encouragez les participants à faire en sorte que chaque plongée compte pour l'environnement, qu'ils pratiquent le snorkeling, la plongée scaphandre ou qu'ils marchent seulement le long d'une plage, ils peuvent être préparés à faire une différence. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Rejoignez une enquête Dive Against Debris®, participez à une plongée Adventure Dive Dive Against Debris® ou inscrivez-vous à la Spécialité afin d'en apprendre davantage sur cette préoccupation majeure, notamment comment retirer en toute sécurité et rapporter efficacement les déchets marins sous l'eau.
- Téléchargez l'application Dive Against Debris® sur Google Play ou iTunes et transformez votre téléphone portable en outil de préservation, vous permettant ainsi de facilement rapporter vos déchets marins.
- Retirez et rapportez ce qui n'a rien à faire sous l'eau chaque fois que vous plongez en scaphandre, en apnée, en snorkeling ou marchez sur la plage. Pour rapporter les données des nettoyages de littoraux, dont ceux de plages, utilisez les organisations consacrées à cette tâche, comme par exemple le partenaire de Project AWARE: The Ocean Conservancy.
- Considérez rejoindre l'initiative Adopt a Dive Site™ du Project AWARE. Engagez-vous à diriger une enquête Dive Against Debris® sur le même site au moins une fois par mois et envoyez les données, même si vous n'avez trouvé aucun déchet sur le site. Pour avoir davantage d'informations et s'inscrire à l'initiative Adopt a Dive Site™, rendez-vous sur le site web du Project AWARE.
- Comment pouvez-vous réduire votre propre consommation de produits, ainsi que la quantité de déchets que vous mettez au rebut?
- Engagez-vous à ne pas utiliser les plastiques à usage unique – signez l'Engagement à ne pas utiliser les plastiques à usage unique du Project AWARE et recevez de simples conseils sur comment réduire votre utilisation du plastique.
- Vous en avez assez des articles suremballés? Communiquez votre point de vue à votre supermarché ou écrivez aux fabricants des produits concernés. Partagez vos préoccupations sur les réseaux sociaux. Félicitez les entreprises consciencieuses. Choisissez des articles à l'étalage lorsque c'est possible; par exemple: les fruits et légumes sont souvent emballés inutilement.
- Suivez les 5 règles du zéro déchet – refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter.

VIII. Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable



Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable

La surpêche provoque le déclin des espèces tandis que les pratiques de pêche nuisibles endommagent et polluent les écosystèmes sous-marins. Vous jouez un rôle essentiel en tant que consommateur. Si les poissons et les fruits de mer font partie de votre régime alimentaire, choisissez des espèces de source durable et encouragez les autres, y compris les restaurants et les commerçants, à faire de même.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce que la surpêche?
- Comment les consommateurs peuvent-ils réduire la surpêche?

Atelier “Passer à l'Action”

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Chercher les espèces de poissons durables dans votre marché local.

Qu'est-ce que la surpêche?

- A. La surpêche se réfère au déclin des populations d'espèces, provoqué par la pêche ou d'autres formes de prélèvements exercées à un rythme plus rapide que celui auquel les espèces ciblées peuvent se reproduire et se repeupler.
1. On estime que plus de 63% des pêcheries mondiales évaluées sont épuisées.
 2. La surexploitation des stocks de poissons dans le monde a des répercussions sur la sécurité alimentaire, la santé des écosystèmes et la viabilité des pêcheries, ainsi que sur les moyens de subsistance et l'identité culturelle des communautés côtières du monde entier.
 3. Les *prises accessoires*, signifient les captures accidentelles d'espèces non ciblées, ou d'individus appartenant à ces espèces qui sont en dessous de la taille recherchée, et rejetées à l'eau. Elles représentent presque 10% des captures de la pêche mondiale.
 4. La surexploitation des espèces peut perturber l'équilibre écologique d'un écosystème de différentes façons, notamment:
 - a. Modifier les relations prédateur-proie, ce qui a pour conséquence de bouleverser la structure de la communauté.
 - b. Modifier la taille et la répartition de la population des espèces.
 - c. Mener à une sélection génétique qui favorise différents traits du cycle biologique d'une espèce, qui pourrait potentiellement résulter en l'extinction des stocks locaux.
 - d. Réduire la complexité de l'habitat et, de ce fait, provoquer une diminution de la biodiversité.
 - e. Avoir des répercussions sur la taille et la structure des populations d'espèces non ciblées qui sont capturées accidentellement ou par du matériel de pêche “fantôme”.
 5. Parmi les pratiques les plus destructrices, mentionnons certains types de filets dont les prises sont non sélectives, le chalutage qui détruit d'importants habitats des fonds marins, les poisons qui provoquent une mortalité importante des autres espèces et les explosifs qui peuvent détruire entièrement des récifs, dont la croissance peut avoir pris des siècles.
 6. Dans le but de faciliter la gestion des pêcheries mondiales, il existe, dans de nombreuses zones de haute mer, des organisations/arrangements régionaux de gestion des pêches (ORGP/ARGP) pour la pratique de la pêche en eau profonde.
 - a. Cependant, la pêche demeure globalement non réglementée dans la majeure partie des océans du monde.
 - b. Bien que des mesures soient prises pour améliorer la durabilité des pêcheries et garantir l'application des limites de prises, de nombreuses pêcheries opèrent toujours sans limites de captures adéquates ou responsables. Par ailleurs, de nombreuses failles existent dans les législations.

Comment les consommateurs peuvent-ils réduire la surpêche?

- B. Ne sous-estimez pas votre pouvoir en tant que consommateur. Comme pour toute industrie, celle de la pêche a besoin de nous pour acheter ses produits.

1. Prenez toujours des décisions avisées lorsque vous choisissez des produits de la mer. Si vous avez des doutes, informez-vous sur la provenance de ces produits et de quelle manière ils ont été pêchés.
2. Vérifiez le nom du poisson que vous commandez, car il peut être rebaptisé autrement. Par exemple: en Australie, le terme "flake" est utilisé pour désigner deux espèces de requin émissole gommée.
3. Recherchez les écolabels (labels écologiques). Par exemple: le MSC (Marine Stewardship Council – Conseil pour la bonne gestion des mers), a élaboré une "référence pêche" pour évaluer si une pêche est durable et bien gérée.
4. Demandez aux restaurants et aux supermarchés de votre région s'ils proposent des produits de la mer issus de la pêche durable. Si ce n'est pas le cas, encouragez-les à le faire.
5. Ne partez pas du principe que le poisson d'élevage est forcément un produit responsable. Parfois, cette pratique nécessite de grandes quantités de poissons sauvages pour nourrir les espèces d'élevage, ou peut entraîner le rejet de déchets, de toxines et de produits chimiques dans l'environnement.
6. Tenez-vous informé des questions relatives à la gestion des pêches et soutenez les politiques qui encouragent une gestion et des pratiques responsables.
7. Soutenez l'établissement et la mise en application des Aires Marines Protégées (AMP). Des AMP bien gérées et dont les réglementations sont bien appliquées peuvent aider à préserver la biodiversité et ont le potentiel de favoriser l'augmentation des stocks de poissons dans les zones environnantes.
8. Apportez votre soutien aux pêcheries et aux pratiques de pêche durables.
9. Informez votre famille, vos amis et vos collègues de travail. Les consommateurs, en se faisant entendre et via des achats avisés, ont le pouvoir de faire évoluer les choses positivement.

Atelier "Passer à l'Action" >> Cherchez les espèces de poissons durables dans votre marché local.

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux participants d'utiliser leur smartphone, tablette ou ordinateur personnel pour avoir la liste des espèces de poissons durables. Rappelez-leur que la vulnérabilité relative aux espèces change et qu'ils doivent donc vérifier de temps en temps.

Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Le "Marine Stewardship Council" – cherchez le label bleu "MSC" sur les produits de la mer certifiés durables.
- Le "Good Fish Guide" (Guide sur les bons poissons), de la "Marine Conservation Society" – un guide général des produits de la mer durables.
- Le site web de l'organisation écologique WWF (World Wildlife Fund) contient la liste, classée par pays, des guides de produits de la mer durables.
- Mythes sur le commerce général des requins – utilisez l'infographie: L'état du marché global des produits à base de requins, sur le site web du Project AWARE.

IX. Agissez

**Agissez**

Les plongeurs avec scaphandre sont parmi les défenseurs de l'océan les plus fervents sur la planète. Maintenant plus que jamais, les plongeurs comme vous s'engagent. Soyez la voix de la préservation, partagez vos photos sous-marines, signalez toute destruction de l'environnement aux autorités et rejoignez le mouvement en faveur du changement.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers ont-ils une perspective unique?
- Comment Project AWARE représente-t-elle la communauté de la plongée?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Expliquer ce que font les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers pour réagir.

Pourquoi les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers ont-ils une perspective unique?

- A. Nous, les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers aimons et comprenons le monde sous-marin, c'est pourquoi nous voulons le protéger et le préserver.
1. Comme l'a écrit Baba Dioum, ingénieur forestier sénégalais, dans un rapport présenté à l'assemblée générale de l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature et des ses ressources (UICN): "Au bout du compte, nous ne conserverons que ce que nous aimons; nous n'aimerons que ce que nous comprenons; et nous ne comprendrons que ce qui nous a été enseigné".
 2. En tant que défenseurs de la cause, nous voulons aussi aider les autres à faire de même; par conséquent, nous essayons de les sensibiliser et de leur faire découvrir le monde sous-marin.
 3. Nous sommes les témoins de la beauté du monde sous-marin, mais également des dégâts, des déchets et des destructions qu'il subit; et nous sommes les mieux placés pour rendre compte de ces problèmes et aider à faire changer les choses.

Comment Project AWARE représente-t-elle la communauté de la plongée?

- B. Project AWARE travaille en partenariat avec des particuliers, des gouvernements, des ONG et des entreprises pour trouver des solutions à la crise mondiale des déchets marins et aider à protéger les espèces vulnérables de requins et de raies.
1. Project AWARE apporte au débat sur la préservation des océans la voix spéciale et influente de sa communauté mondiale, notamment le réseau de plongeurs sous-marins qui assurent les communications et l'action citoyenne.

2. Project AWARE exhorte à un changement de politiques, engage et active une communauté mondiale de volontaires pour alimenter son travail de préservation.
3. Project AWARE galvanise la voix de la communauté mondiale de la plongée pour une sensibilisation ciblée du public à une échelle nationale, régionale et internationale.

Atelier “Passer à l'Action” >> Expliquez ce que font les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers pour réagir.

Note à l'attention de l'Instructeur

Les plongeurs font partie des plus ardents défenseurs de l'océan sur la planète. Aujourd'hui plus que jamais, les plongeurs se mobilisent. Nous avons discuté de la façon dont nous pouvons tous contribuer via nos choix personnels, mais que pouvez-vous faire pour agir à plus grande échelle?

Consultez le site web du Project AWARE pour connaître les dernières campagnes, informations et appels à l'action. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- S'exprimer en faveur de la préservation. Cela peut se faire grâce à vos choix quotidiens en tant que consommateur ou en participant activement à des événements et en éduquant les autres.
- Partager ses images sous-marines. Celles-ci peuvent inspirer les autres à comprendre la valeur et la beauté du monde subaquatique. Les images peuvent également être utilisées pour mettre en évidence des questions ou des préoccupations auprès d'un public plus large. Partagez également des images de personnes qui prennent des mesures positives, notamment lors d'une enquête Dive Against Debris® ou via la participation à ce cours.

Envisagez de prendre une photo de vos élèves et de la publier sur les réseaux sociaux, d'identifier les plongeurs et de créer une légende comme celle-ci: “De nouveaux défenseurs de l'océan sont nés via la Spécialité #ProjectAWARE – prêts à passer à l'action pour obtenir un océan propre et sain. Félicitations à tous nos élèves.”

X. Soyez un écotouriste



Soyez un écotouriste

Prenez des décisions éclairées lors du choix d'une destination. Choisissez des centres dédiés à des pratiques commerciales socialement et environnementalement responsables, y compris la conservation de l'eau, la réduction de la consommation d'énergie, l'élimination appropriée des déchets, l'utilisation de bouées d'amarrage et le respect des cultures, lois et réglementations locales.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Comment être un éco-touriste peut-il faire une différence?
- Que signifie être un commerce éco-responsable?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Décrire comment chercher des destinations pour passer des vacances éco-responsables.

Comment être un éco-touriste peut-il faire une différence?

- A. Choisir en toute connaissance de cause, c'est choisir des installations dédiées à des pratiques commerciales responsables sur le plan social et environnemental. Ces pratiques sont, notamment:
1. La préservation de l'eau.
 2. La réduction de l'énergie.
 3. La mise au rebut appropriée.
 4. L'utilisation de bouées d'amarrage.
 5. Le respect des cultures, des lois et des réglementations locales.
 6. Les briefings de plongée et de sécurité – Distance maximale d'approche des animaux, crème solaire non nocive pour les récifs, comment l'établissement gère les plongeurs irrespectueux, etc.
 7. La contribution à l'économie locale – offres d'emploi, etc.
- B. Peu d'endroits sont parfaits, si tant est qu'il y en ait, mais choisir un centre de villégiature qui se consacre aux meilleures pratiques écologiques utilise votre pouvoir de consommateur pour soutenir les commerces respectueux de l'environnement et encourage les autres à suivre leur exemple.

Que signifie être un commerce éco-responsable?

- C. L'éco-responsabilité consiste à gérer un commerce de sorte qu'il soit financièrement rentable, écologiquement durable et socialement responsable.
1. Prenons en exemple les opérateurs qui organisent des excursions touristiques pour observer les requins et les raies; leur modèle commercial inclut: un fonctionnement rentable et en toute sécurité, le moins de dégâts possibles sur les espèces ciblées et leurs habitats, établir des relations positives avec la communauté locale et une philosophie continue d'amélioration et de respect.
 2. Les commerces éco-responsables devraient également:
 - a. Envisager l'obtention d'une certification de durabilité.
 - b. Savoir choisir et exploiter le site de plongée approprié.
 - c. S'impliquer dans la recherche.
 - d. Comprendre les réglementations en vigueur dans leur région.
 - e. Effectuer des examens de rendement périodiques.
 - f. Comprendre et respecter les animaux qu'ils rencontrent.

Atelier “Passer à l'Action” >> Décrivez comment chercher des destinations pour passer des vacances éco-responsables.

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux participants de chercher sur le web un commerce respectueux de l'environnement dans la destination de vacances qu'ils souhaitent. Il n'est pas nécessaire qu'ils fassent une recherche trop approfondie, mais cela devrait les sensibiliser aux différentes options et les encourager à tenir compte de l'aspect écologique dans leurs futures réservations. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Il est possible que certaines destinations aient de nombreux commerces éco-responsables.
- Considérer les exploitants qui limitent leur capacité, en tenant compte de ce qu'une zone peut supporter sans provoquer de dégradations, comme par exemple le respect des sites du patrimoine subaquatique.
- Au centre de l'accréditation écologique se trouve le Conseil mondial du tourisme durable (GSTC – Global Sustainable Tourism Council), qui établit et gère les normes mondiales de durabilité. Ses critères fournissent des principes directeurs et des exigences minimales que toute entreprise touristique devrait s'efforcer d'atteindre. Un certain nombre de normes en matière de tourisme, d'environnement, de qualité et de sécurité élaborées par l'Organisation internationale de normalisation (ISO) sont également disponibles, y compris la certification officielle.
- Pour l'industrie de la plongée, les programmes volontaires régionaux de certification comprennent la charte “Blue Star” de l'Agence américaine d'observation océanique et atmosphérique (NOAA), dans les Keys de Floride, et le programme “Green Fins”, lancé en Asie du Sud-Est par le programme des Nations unies pour l'environnement (UNEP). “Green Fins” est le seul code de conduite et programme d'écocertification reconnu à une échelle internationale visant spécifiquement l'industrie de la plongée sous-marine et du snorkeling.
- Si la destination sélectionnée ne présente aucun marketing écologique, encouragez les participants à contacter les voyagistes et à leur demander ce qu'ils ont à offrir, en indiquant clairement qu'ils recherchent des options écologiques.
- Les voyagistes éco-responsables peuvent être plus chers; encouragez les participants à tenir compte du prix que paiera l'environnement dans les centres de villégiature non écologiques.
- Les commerces éco-responsables n'offrent peut-être pas le luxe; discutez de la valeur d'une expérience de base et du fait que leurs vacances ne mettront pas (littéralement) en danger la vie de l'environnement local.
- Les centres de plongée récompensés par le statut PADI Green Star™ démontrent leur dévouement pour la préservation grâce un large éventail de fonctions commerciales, notamment la préservation de l'eau, la consommation d'énergie, les pratiques de transport respectueuses de l'environnement, l'utilisation de matériaux durables et une position de leader en matière de préservation.

XI. Réduisez votre empreinte carbone



Réduisez votre empreinte carbone

Le réchauffement de la planète et l'acidification des océans mettent en péril vos animaux favoris et notre planète océan. Vous avez un rôle à jouer en comprenant et en réduisant votre empreinte carbone et en trouvant des moyens de compenser ce que vous ne pouvez réduire.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Comment le changement climatique met-il l'environnement marin en danger?
- Qu'est-ce qu'une empreinte carbone?
- Comment pouvez-vous réduire votre empreinte carbone?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Donner trois manières pour réduire votre empreinte carbone au cours des six prochains mois.

Comment le changement climatique met-il l'environnement marin en danger?

- A. Le changement climatique est l'une des plus importantes menaces pour la planète océan.
 1. Il a de graves conséquences sur la santé des écosystèmes et sur la vie marine.
 2. Si aucune mesure n'est prise, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) estime que la température augmentera d'environ 4°C/7°F d'ici la fin du 21^{ème} siècle.
- B. Le changement climatique provoque notamment le réchauffement et l'acidification des océans.
 1. La concentration atmosphérique des gaz à effet de serre a considérablement augmenté au cours du 20^{ème} siècle, ce qui provoque des interférences avec le système climatique.
 2. Les principales répercussions du changement climatique sont, notamment: le réchauffement de l'atmosphère, la perturbation des précipitations, l'élévation du niveau de la mer, l'acidification des océans et des modifications au sein des phénomènes météorologiques et climatiques à grande échelle.
 3. Les gaz à effets de serre (GES) augmentent dans l'atmosphère, notamment le dioxyde de carbone (CO₂), le méthane (CH₄) et l'oxyde nitreux (N₂O). Ils absorbent un surplus de chaleur dans l'atmosphère et provoquent ainsi le réchauffement de la Terre.
 4. Environ 90% de l'augmentation de chaleur accumulée par le système climatique entre 1971 et 2010 est stocké dans l'océan, seulement 1% dans l'atmosphère et les 9% restants sont stockés dans les autres plans d'eau.

5. Le réchauffement de l'océan provoque son expansion et, ainsi son augmentation volumétrique, ce qui a pour conséquence l'élévation du niveau de la mer. Par ailleurs, la fonte des calottes glaciaires, également due au réchauffement atmosphérique, contribue à la hausse du niveau de la mer. Les recherches ont tendance à indiquer que le niveau de la mer pourrait monter d'un mètre/yard d'ici 2100.
6. La diminution des calottes glaciaires peut également modifier la salinité des océans. Non seulement cela pourrait avoir un impact sur la vie océanique, mais il se pourrait également que davantage de déchets marins coulent et deviennent un problème sous l'eau.
7. L'acidification des océans se réfère à la diminution globale du pH de l'océan mondial, due à une augmentation de son absorption en CO₂. Depuis le début de la révolution industrielle, l'océan mondial est devenu 26% plus acide.
8. La diminution du pH réduit également la capacité du corail à sécréter son squelette de calcaire. Selon le rapport sur le "Statut des récifs coralliens" de 2008, si nous ne stoppons pas l'évolution du changement climatique, les récifs coralliens, tels que nous les connaissons, pourraient prochainement disparaître.
9. De plus, à mesure que les conditions océaniques changent, de nombreuses espèces seront incapables de s'adapter assez rapidement pour survivre.

Qu'est-ce qu'une empreinte carbone?

- C. Votre empreinte carbone est un terme utilisé pour décrire la somme des gaz à effet de serre produits par vos activités quotidiennes.
 1. Vous pouvez réduire votre empreinte carbone en vous tenant informé sur ce qui génère des gaz à effet de serre et en faisant des choix avisés.
 2. Il existe de nombreux calculateurs d'empreinte carbone disponibles sur le web pour vous permettre de calculer votre empreinte carbone dans les domaines de la nourriture, de la maison, des voyages et autres activités.

Comment pouvez-vous réduire votre empreinte carbone?

- D. Il existe de nombreuses façons de réduire votre empreinte carbone. Il s'agit notamment de:
 1. Réduire votre consommation de plastique.
 - a. Dans le futur, le plastique devrait voir sa part de la consommation mondiale de pétrole augmenter considérablement, passant de 6% en 2014 à 20% en 2050. Cette croissance est plus rapide que celle de la demande globale de pétrole, qui ne devrait augmenter que de 0,5% par an.
 - b. Cela signifie que la part du plastique dans l'empreinte carbone mondiale passera de 1% à 15%.
 2. Choisir des aliments qui ont un impact moindre dans la chaîne alimentaire. Notamment les herbivores ou, mieux encore, les légumes, les céréales et les fruits.
 3. Dans la mesure du possible, achetez des aliments régionaux.
 4. Utilisez des véhicules écologiques et réduisez au minimum les déplacements en véhicules à moteur. La marche ou le vélo sont parfois les meilleures options.
 5. Optimisez l'efficacité énergétique de votre maison en choisissant des fournisseurs d'énergie renouvelable, et en prenant des mesures d'isolation et d'efficacité énergétique.

- a. Selon un calculateur d'empreinte carbone, le fait de réduire votre chauffage central de 1 °C/2 °F pourrait réduire de 10% l'énergie que vous utilisez pour le chauffage.
 - b. Le même principe s'applique à la climatisation lorsqu'il fait chaud – en augmentant légèrement le thermostat, vous économisez de l'argent et utilisez moins de carbone.
6. Réduire le consumérisme.
 - a. Tout ce que nous achetons est fabriqué, généralement au détriment de l'environnement.
 - b. Vous pouvez peut-être réduire vos achats de produits électroniques, cosmétiques, vêtements et autres articles de luxe pour réduire votre effet ou acheter des articles d'occasion.
 7. Réparer les objets. La réparation de vêtements ou d'articles prolonge la durée de vie du produit, de sorte que l'achat de vêtements ou d'articles neufs devient un dernier recours.
 8. Composter autant de déchets organiques que possible. Recycler le reste.
 9. Pour le carbone restant, vous ne pouvez pas réduire, il y a de nombreux projets de protection climatique que vous pouvez trouver en ligne, par exemple, le programme de protection climatique "SeaGrass Grow" de The Ocean Foundation.

Atelier "Passer à l'Action" >> Donnez trois manières pour réduire votre empreinte carbone au cours des six prochains mois.

Note à l'attention de l'Instructeur

Demandez aux participants de dire comment ils limitent déjà leur empreinte carbone et félicitez-les d'avoir fait le premier pas. Puis, demandez-leur de déterminer au moins trois mesures réalistes qu'ils pourraient prendre pour s'améliorer. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- Cultiver des légumes dans son jardin ou faire ses courses dans les marchés locaux.
- Planifier des menus hebdomadaires pour éviter le gaspillage de nourriture.
- Se rendre au travail en covoiturage, en transports publics ou en vélo.
- Réduire la température du chauffage ou augmenter celle de la climatisation d'au moins un ou deux degrés.
- Pour éviter les achats inutiles, ne rien acheter qui ne sera pas utilisé au cours des deux prochaines semaines et ne sera plus utilisé dans six mois.
- Éviter les produits emballés inutilement. Acheter des fruits et des légumes en vrac au supermarché, par exemple.
- Être comme les grands-parents ou arrière-grands-parents: fabriquer soi-même et réparer!
- Éviter d'acheter des articles à usage unique.

XII. Donnez en retour



Donnez en retour

La protection de l'océan dépend de nos gestes collectifs, grands et petits. Notre investissement dans l'océan protège notre planète et nous permet de continuer à profiter de l'aventure de la plongée. Contribuez à la protection de l'océan avec un don ou une collecte de fonds visant à stimuler l'action au niveau local et les changements politiques qui assureront une planète océan propre et saine.

Objectifs d'étude

Après cette discussion, vous devriez pouvoir répondre aux questions suivantes:

- Pourquoi les environnements marins ont-ils besoin de votre aide?
- Que peuvent permettre d'atteindre des initiatives "à la base"?
- Pourquoi avons-nous besoin d'un changement de politiques?

Atelier "Passer à l'Action"

Pendant cet Atelier, vous allez:

- Déterminer des manières pour vous engager à faire partie du mouvement pour la préservation de l'océan et donner en retour à l'océan.

Pourquoi les environnements marins ont-ils besoin de votre aide?

- A. Comme l'océan est le plus vaste écosystème de la Terre, c'est aussi celui qui abrite la majorité des espèces vivantes sur la planète.
 1. Pour survivre et prospérer, nous avons tous besoin d'un océan en bonne santé.
 2. Océan en bonne santé = planète en bonne santé.
 3. L'océan nous donne de la nourriture, de l'oxygène, des médicaments, des emplois et des loisirs.
- B. Il faut plus d'efforts, d'actions et de changements de politiques pour favoriser et maintenir un océan sain et foisonnant de vie.
 1. Non seulement la destruction doit cesser, mais nous devons aussi favoriser le rétablissement écologique.
 2. Un effort concerté de la part des individus, des organisations et des gouvernements est indispensable pour faire face aux menaces et aux défis auxquels l'océan et ses habitants sont confrontés.
 3. Project AWARE travaille avec vous, avec d'autres organisations qui partagent des objectifs semblables et avec les gouvernements, pour activer et habiliter sa communauté à mettre en place le changement que nous cherchons pour l'océan.

Que peuvent permettre d'atteindre des initiatives "à la base"?

- C. Les initiatives "à la base" éduquent les personnes, les entreprises et les gouvernements, et contribuent directement aux solutions.

1. Éduquer d'autres personnes en agissant directement ou en donnant l'exemple permet de faire passer le message et d'obtenir un plus grand soutien pour les causes environnementales.
2. L'affirmation de nos choix de consommation oblige les entreprises à adapter leurs produits et leurs pratiques à la demande du marché.
3. L'appui du public en faveur des mesures de protection de l'environnement motive les gouvernements et les décideurs à soutenir des changements de politiques.

Pourquoi avons-nous besoin d'un changement de politiques?

- D. Un changement de politiques peut protéger les ressources existantes et accélérer le rétablissement des autres ressources.
1. Certains gouvernements, entreprises et particuliers ne changeront pas, à moins d'y être obligés. En tant qu'électeurs et consommateurs, nous avons le pouvoir d'influencer leurs décisions.
 2. Project AWARE travaille pour obtenir un changement de politiques afin d'obtenir un océan propre et en bonne santé.

Atelier "Passer à l'Action" >> Déterminez des manières pour vous engager à faire partie du mouvement pour la préservation de l'océan et donner en retour à l'océan.

Note à l'attention de l'Instructeur

Allez sur www.projectaware.org et discutez des accomplissements les plus récents du Project AWARE. Cette partie représente l'aboutissement de ce que tous les élèves ont appris. Demandez aux participants quelle est la première chose qu'ils feront et de s'engager à le faire maintenant. Les réponses ou les points de discussion peuvent inclure:

- S'inscrire à la Circulaire électronique du Project AWARE pour avoir les dernières nouvelles en matière de préservation de l'océan et appels à l'action – <https://www.projectaware.org/signup>
- S'inscrire à un autre cours Project AWARE: Spécialité de plongée contre les déchets Dive Against Debris® ou de protection des requins AWARE Shark Conservation – <https://www.projectaware.org/diveagainstd debris> ou <https://www.projectaware.org/publication/sharks-and-rays-toolkit>
- S'engager à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan, sur www.projectaware.org/10Tips
- S'inscrire à un cours PADI associé: Maîtrise de la flottabilité, etc.
- S'inscrire à une initiative du Project AWARE. Consultez celles qui sont en cours sur la Carte d'Action, faisant partie de la Communauté My Ocean, sur le site web du Project AWARE – <https://www.projectaware.org/actionmap>
- Organiser un événement de collecte de fonds Project AWARE. Pour avoir des conseils dans ce domaine, consultez le site web du Project AWARE et assurez-vous de vous conformer à toutes les lois locales, régionales, départementales, fédérales et pénales – <https://www.projectaware.org/fundraise>
- Faire des dons – <https://www.projectaware.org/donate>
- Lorsqu'on plonge avec des requins et des raies, demander si le centre ou la base de plongée suit un code de conduite. Consulter l'ouvrage: *Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice* (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable) pour avoir des exemples de codes de conduite – <https://www.projectaware.org/publication/responsible-shark-and-ray-tourism-guide-best-practice>
- Faire en sorte que chaque plongée compte pour la préservation de l'océan et plonger avec les Partenaires 100% AWARE. www.projectaware.org/100AWARE

10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan

Les plongeurs partagent un lien profond avec l'océan. Vous pouvez faire une différence pour la protection des océans chaque fois que vous plongez, voyagez et bien plus encore.

Soyez un expert en flottabilité

Les plantes et animaux aquatiques sont plus fragiles qu'ils ne le paraissent. Un coup de palme, un heurt d'une caméra ou même un simple contact peut détruire des années de croissance de corail, endommager une plante ou nuire à un animal. Assurez l'hydrodynamisme de votre équipement de plongée et de photographie, perfectionnez vos compétences en plongée, perfectionnez vos techniques de photographie sous-marine et continuez votre formation en plongée pour améliorer vos compétences.

Soyez toujours conscient de votre corps, votre équipement de plongée et votre appareil photo pour éviter tout contact avec l'environnement naturel.



Donnez l'exemple

De nouveaux plongeurs avec scaphandre sont formés et certifiés tous les jours. Quel que soit votre niveau d'expérience, n'oubliez pas de donner l'exemple aux autres plongeurs dans toutes vos interactions avec l'environnement, sous l'eau et hors de l'eau.

Ne prenez que des photos et ne laissez que des bulles

Quasiment tout organisme naturel que vous voyez sous l'eau est vivant ou sera utilisé par une créature vivante. Si vous prenez du corail, un coquillage ou un animal, vous risquez de perturber l'équilibre délicat et d'appauvrir les sites de plongée pour les générations à venir.



Protégez le monde sous-marin

Choisissez de ne pas toucher, nourrir, manipuler, chasser ou vous accrocher à quoique ce soit sous l'eau. Vos gestes peuvent stresser l'animal, interrompre son alimentation et son accouplement ou provoquer un comportement agressif. Comprenez et respectez la vie aquatique et suivez toutes les lois et réglementations locales.



Devenez un activiste contre la pollution sous-marine

Une quantité impressionnante de déchets se retrouvent sous l'eau atteignant même les régions de l'océan les plus éloignées. Ces déchets anéantissent la faune et la flore, détruisent les habitats et menacent notre santé ainsi que l'économie mondiale. Ne gaspillez pas vos plongées. Retirez et signalez tout ce qui n'appartient pas au monde sous-marin chaque fois que vous plongez. Faites un effort conscient pour acheter bio, acheter au niveau local et, si possible, acheter moins.

Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable

La surpêche provoque le déclin des espèces tandis que les pratiques de pêche nuisibles endommagent et polluent les écosystèmes sous-marins. Vous jouez un rôle essentiel en tant que consommateur. Si les poissons et les fruits de mer font partie de votre régime alimentaire, choisissez des espèces de source durable et encouragez les autres, y compris les restaurants et les commerçants, à faire de même.



Agissez

Les plongeurs avec scaphandre sont parmi les défenseurs de l'océan les plus fervents sur la planète. Maintenant plus que jamais, les plongeurs comme vous s'engagent. Soyez la voix de la préservation, partagez vos photos sous-marines, signalez toute destruction de l'environnement aux autorités et rejoignez le mouvement en faveur du changement.



Soyez un écotouriste

Prenez des décisions éclairées lors du choix d'une destination. Choisissez des centres dédiés à des pratiques commerciales socialement et environnementalement responsables, y compris la conservation de l'eau, la réduction de la consommation d'énergie, l'élimination appropriée des déchets, l'utilisation de bouées d'amarrage et le respect des cultures, lois et réglementations locales.

Réduisez votre empreinte carbone

Le réchauffement de la planète et l'acidification des océans mettent en péril vos animaux favoris et notre planète océan. Vous avez un rôle à jouer en comprenant et en réduisant votre empreinte carbone et en trouvant des moyens de compenser ce que vous ne pouvez réduire.



Donnez en retour

La protection de l'océan dépend de nos gestes collectifs, grands et petits. Notre investissement dans l'océan protège notre planète et nous permet de continuer à profiter de l'aventure de la plongée. Contribuez à la protection de l'océan avec un don ou une collecte de fonds visant à stimuler l'action au niveau local et les changements politiques qui assureront une planète océan propre et saine.



Merci d'accorder à la planète océan la protection qu'elle mérite !
Rejoignez-nous dans l'action à

PROJECTAWARE.ORG



Citations

"Responsible Shark and Ray Tourism: A Guide to Best Practice" (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable), WWF International, Project AWARE, Manta Trust 2017

UNEP (2005). "Déchets marins, un aperçu analytique"

C. Sherrington, "Les déchets en plastique dans l'environnement marin", Eunomia, 2016

J. Jambeck, et al., (2015). "Le voyage des déchets en plastique de la terre à l'océan", Science, 347 (6223), 768-771

"Déchets marins: Comprendre, empêcher et atténuer les effets négatifs importants sur la biodiversité marine et côtière", "Technical Series No. 83", Secrétariat sur la Convention sur la biodiversité biologique, Montréal, 78 pages
<https://www.cbd.int/doc/publications/cbd-ts-83-en.pdf>

J. A. van Franeker, et al., (2011). "Contrôle de l'ingestion du plastique par le fulmar boréal, Fulmarus glacialis, en mer du Nord", Pollution de l'environnement, 159 (10), 2609-2615

B. Worm, et al., "Reconstruction des pêcheries dans le monde", Science, Volume 325, Numéro 5940, pages 578-585 <http://science.sciencemag.org/content/325/5940/578.full>

C. Wilcox, C. J. Donlan, "L'atténuation compensatoire comme solution aux conflits de préservation de la biodiversité et des prises accidentelles dans les pêcheries", 2007, "Les frontières de l'écologie et de l'environnement", Volume 5, Numéro 6, pp 325-331

S. Jennings, M. J. Kaiser, "Les effets de la pêche sur les écosystèmes marin", Progrès en biologie marine, Volume 34, 1998, Pages 201-212

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, Organisations régionales de gestion de la pêche <http://www.fao.org/fishery/topic/166304/en>

IPCC, 2014: "Changement climatique 2014: Rapport de synthèse". Contribution des groupes de travail I, II et III au cinquième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat [Équipe de rédaction principale, R.K. Pachauri et L.A. Meyer (eds.)]. IPCC, Genève, Suisse, 151 pages

R. J. Nicholls, et al., "Montée du niveau de la mer et son impact sur les zones côtières" Science, 2010, Volume 328, Numéro 1517, pages 1517-1520

"La nouvelle économie des plastiques – redéfinir l'avenir des plastiques", janvier 2016
http://www3.weforum.org/docs/WEF_The_New_Plastics_Economy.pdf

"NEA Action for Warm Homes", Média – Conseils pour réduire votre consommation de carburant et rester en bonne santé
<http://www.nea.org.uk/media/tips-to-reduce-fuel-bills-and-stay-healthy/>

Spécialité Project AWARE

Nom _____

Révision des connaissances

Date _____

Complétez cette Révision des connaissances et remettez-la à votre Instructeur pour qu'il évalue vos réponses. Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez des explications à votre instructeur.

Soyez un expert en flottabilité

1. Quelles sont les trois mesures que vous pouvez prendre, au cours de six prochains mois, pour améliorer votre flottabilité?

1.

2.

3.

Donnez l'exemple

2. Quelles sont les trois initiatives que vous pouvez prendre pour mieux donner l'exemple à la planète, à la fois dans l'eau et hors de l'eau?

1.

2.

3.

Ne prenez que des photos et ne laissez que des bulles

3. Comment les photos peuvent-elles être utilisées sur les réseaux sociaux pour élargir la prise de conscience du public? Identifiez, dans votre région, une préoccupation écologique qui mériterait de bénéficier d'une présentation sur les réseaux sociaux.

Protégez le monde sous-marin

4. Quelles interactions avec la vie marine avez-vous vues? Racontez vos expériences d'interactions avec la vie marine, qu'elles soient positives ou négatives, et définissez des solutions pour encourager une attitude appropriée à son égard.

Devenez un activiste contre la pollution sous-marine

5. Que pouvez-vous faire pour réduire les déchets marins dans les environnements sous-marins?

Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable

6. Où pouvez-vous déterminer quelles sont les espèces de poissons durables dans votre marché local?

Agissez

7. Que peuvent faire les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers pour réagir?

Soyez un écotouriste

8. Comment cherchez-vous des destinations pour passer des vacances éco-responsables?

Réduisez votre empreinte carbone

9. Que pouvez-vous faire au cours des six prochains mois pour réduire votre empreinte carbone?

Donnez en retour

10. Comment pouvez-vous vous engager à faire partie du mouvement pour la préservation de l'océan et donner en retour à l'océan?

Déclaration de l'élève: J'ai revu les questions et réponses et je me suis fait expliquer et/ou j'ai révisé les informations pour toutes les questions auxquelles j'ai répondu incorrectement ou de manière incomplète, et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Spécialité Project AWARE

Réponses à la Révision des connaissances

Complétez cette Révision des connaissances et remettez-la à votre Instructeur pour qu'il évalue vos réponses. Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez des explications à votre instructeur.

Soyez un expert en flottabilité

1. Quelles sont les trois mesures que vous pouvez prendre, au cours de six prochains mois, pour améliorer votre flottabilité?

Les réponses peuvent inclure:

- *Perfectionner mon lestage via des contrôle du lestage et en répartissant mes plombs*
- *Contrôler la position de mon corps et ma stabilité*
- *Pratiquer les exercices de flottabilité*
- *Prendre le temps de remettre à niveau mes techniques de plongée*
- *M'inscrire à un programme/cours en fonction de mon niveau*
- *Acheter mon propre gilet stabilisateur/système de lestage/palmes*

Donnez l'exemple

2. Quelles sont les trois initiatives que vous pouvez prendre pour mieux donner l'exemple à la planète, à la fois dans l'eau et hors de l'eau?

Les réponses peuvent inclure:

- *Avoir des interactions passives avec l'environnement pendant mes plongées*
- *Perfectionner mes techniques de plongée, en particulier ma flottabilité*
- *M'engager à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE*
- *Organiser ou participer à une initiative du Project AWARE*
- *M'engager à faire des choix écologiques exemplaires dans la vie de tous les jours*

Ne prenez que des photos et ne laissez que des bulles

3. Comment les photos peuvent-elles être utilisées sur les réseaux sociaux pour élargir la prise de conscience du public? Identifiez, dans votre région, une préoccupation écologique qui mériterait de bénéficier d'une présentation sur les réseaux sociaux.

Les réponses peuvent inclure:

- *L'utilisation positive des photos sur les réseaux sociaux pour montrer les merveilles de l'océan et expliquer les risques auxquels il est exposé*
- *Utiliser les photos sur les blogs, pour réduire le découragement pour la préservation*

Protégez le monde sous-marin

4. Quelles interactions avec la vie marine avez-vous vues? Racontez vos expériences d'interactions avec la vie marine, qu'elles soient positives ou négatives, et définissez des solutions pour encourager une attitude appropriée à son égard.

Les réponses peuvent inclure:

- Choisir de ne pas toucher, nourrir, manipuler, poursuivre ou chevaucher quoi que ce soit se trouvant sous l'eau
- Encourager les plongeurs à avoir un comportement exemplaire et à ne pas céder à l'influence des autres
- Partager les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan du Project AWARE
- Adhérer aux lois et aux réglementations locales

Devenez un activiste contre la pollution sous-marine

5. Que pouvez-vous faire pour réduire les déchets marins dans les environnements sous-marins?

Les réponses peuvent inclure:

- Rejoindre une enquête Dive Against Debris®, participer à une plongée Adventure Dive Dive Against Debris® ou s'inscrire à la Spécialité
- Rejoindre une enquête Dive Against Debris® et télécharger l'application Dive Against Debris®
- Retirer et rapporter ce qui n'a rien à faire sous l'eau, dans l'eau ou sur la plage
- Rejoindre l'initiative Adopt a Dive Site™
- Réduire ma propre consommation de produits, ainsi que la quantité de déchets que je mets au rebut
- M'engager à ne pas utiliser les plastiques à usage unique
- Communiquer mon point de vue aux supermarchés ou écrire aux fabricants
- Suivre les 5 règles du zéro déchet – refuser, réduire, réutiliser, recycler et composter

Choisissez vos poissons et fruits de mer de façon responsable

6. Où pouvez-vous déterminer quelles sont les espèces de poissons durables dans votre marché local?

Les réponses peuvent inclure:

- Le "Marine Stewardship Council"
- Le "Good Fish Guide" (Guide sur les bons poissons), de la "Marine Conservation Society"
- Le site web de l'organisation écologique WWF (World Wildlife Fund)

Agissez

7. Que peuvent faire les plongeurs scaphandre, les apnéistes et les snorkelers pour réagir?

Les réponses peuvent inclure:

- S'exprimer en faveur de la préservation
- Partager des images sous-marines

Soyez un écotouriste

8. Comment cherchez-vous des destinations pour passer des vacances éco-responsables?

Les réponses peuvent inclure:

- *Consulter les accréditations écologiques établies par le Conseil mondial du tourisme durable (GSTC – Global Sustainable Tourism Council)*
- *Consulter la charte “Blue Star” de la NOAA, dans les Keys de Floride*
- *Consulter le programme “Green Fins”, lancé en Asie du Sud-Est par le programme UNEP*
- *Chercher les centres de plongée récompensés par le statut PADI Green Star™*

Réduisez votre empreinte carbone

9. Que pouvez-vous faire au cours des six prochains mois pour réduire votre empreinte carbone?

Les réponses peuvent inclure:

- *Cultiver des légumes dans mon jardin ou faire mes courses dans les marchés locaux*
- *Planifier des menus hebdomadaires pour éviter le gaspillage de nourriture*
- *Me rendre au travail en covoiturage, en transports publics ou en vélo*
- *Réduire la température du chauffage ou augmenter celle de la climatisation*
- *Éviter les achats inutiles, ne rien acheter qui ne sera pas utilisé*
- *Éviter les produits emballés inutilement*
- *Fabriquer moi-même et réparer*
- *Éviter d'acheter des articles à usage unique*

Donnez en retour

10. Comment pouvez-vous vous engager à faire partie du mouvement pour la préservation de l'océan et donner en retour à l'océan?

Les réponses peuvent inclure:

- *M'inscrire à la Circulaire électronique du Project AWARE*
- *M'inscrire à un autre cours Project AWARE: Spécialité plongée contre les déchets Dive Against Debris® ou de protection des requins AWARE Shark Conservation*
- *M'engager à suivre les 10 conseils pour les plongeurs pour la protection de notre planète océan*
- *M'inscrire à un cours PADI associé: Maîtrise de la flottabilité, etc.*
- *M'inscrire à une initiative du Project AWARE*
- *Organiser un évènement de collecte de fonds Project AWARE*
- *Faire des dons*
- *Consulter l'ouvrage: Responsible Shark & Ray Tourism – A Guide to Best Practice (Requins & Raies – Guide de tourisme responsable) pour avoir des exemples de codes de conduite*
- *Faire en sorte que chaque plongée compte pour la préservation de l'océan et plonger avec les Partenaires 100% AWARE*

