

Conseils pour bien débuter

Bonne santé, bonne plongée

Quel que soit votre âge, il convient d'être en bonne santé. Si la plongée est interdite aux femmes enceintes, certains états de santé (asthme, problèmes cardiaques, nerveux...) réclament un avis médical préalable, même pour un baptême.



C'est mon choix !

En avez-vous vraiment envie ? Ou bien vous jetez-vous à l'eau sous la pression de votre entourage (amis, mari...) ?

Décontraction

En surface, nagez, barbotez, regardez sous l'eau... Prendre conscience du milieu aquatique réduit vite les appréhensions pour mieux vous mettre à l'aise.

Mon masque

Choisir un masque adapté à votre visage, et ne pas trop serrer la sangle. Pour éviter toute formation de buée, ne pas hésiter à cracher sur la vitre intérieure, étaler la salive, puis rincer. C'est un peu rustique, mais efficace !

Non, la plongée ne fait pas mal aux oreilles !

En plongée, on ressent l'effet de la pression de l'eau particulièrement sur les tympans. Ainsi, pendant la descente - fréquemment et avant même qu'une gêne apparaisse -, il faut souffler doucement en se pinçant le nez pour équilibrer ses oreilles. Fastoche, non !?

Inspirez, expirez...

Sous l'eau, il faut respirer normalement, sans jamais chercher à économiser son air. D'ailleurs, vous en trimblez une grande quantité sur votre dos !

Les signes essentiels



Rien que pour vos yeux !

Au fond, regardez autour de vous en oubliant presque le moniteur, qui gère intégralement votre sécurité et guide vos rencontres avec les gentils habitants du "monde du silence". Emportez avec vous des plaquettes plastifiées présentant faune et flore du spot...

Règles d'or

Respectez absolument l'environnement délicat qui vous entoure. N'apportez pas de nourriture aux poissons, ne touchez à rien, et attention où vous mettez vos palmes ! La sauvegarde des sites et de leurs occupants dépend de vous.

Attention : si vous passez votre premier brevet pendant les vacances, pensez à respecter un intervalle de 24 h avant de prendre l'avion ou d'entreprendre une balade en montagne, afin de ne pas modifier le déroulement de la désaturation...

Snorkelling et apnée

On recommande de pratiquer le snorkelling (exploration avec palmes, masque et tuba seulement) avec un centre de plongée qui vous accompagne sur les meilleurs sites, tout en veillant sur votre sécurité. Ne pas oublier tee-shirt et crème solaire, et prendre son temps pour observer la vie sous-marine, sans parcourir de distances importantes. De temps en temps, retirer le tuba de la bouche pour bien se ventiler. Éviter les apnées à répétition et sans surveillance, et toujours se reposer entre deux immersions.

La plongée enfant

L'initiation des enfants - généralement à partir de huit ans - requiert un équipement adapté (petit gilet, bouteille " biberon ", combinaison intégrale) dans un environnement approprié (eau chaude, spot sans difficulté). Une seule plongée par jour possible. Au-delà de la motivation des parents, c'est le désir des enfants qui doit primer. La FFESSM leur propose d'ailleurs une formation spécifique graduée par trois niveaux de plongeurs (bronze, argent et or). Chez PADI, les enfants passent leur Bubbles maker...