

# Acheter son premier matériel de plongée ...

## Choisir ses palmes :

Voici un petit tour d'horizon pour essayer de nager comme un poisson.

On pourrait penser que toutes les palmes se ressemblent ?

Il faut savoir que **chaque forme et matériau va influencer sur le gain de propulsion de vos pieds... et sur l'énergie que vous devrez dépenser**. S'il y a des matériels spécifiques à chaque pratique – piscine, snorkeling, plongée bouteille et apnée – il existe aussi des compromis.



Les palmes se distinguent les unes des autres par :

- **La longueur** détermine les performances (vitesse et propulsion).
- **La rigidité** détermine la nervosité (liée aux matériaux). Pour de longues balades en nage palmée on privilégiera la souplesse !
- **Le chausson** détermine le confort.

## Sélectionner son type de palmes sans faire d'erreur ?

Car comme pour le masque et le tuba, il y a des nuances.

- **La palme de piscine est courte et rigide (roses à droite sur la photo) : vous n'allez pas beaucoup plus vite que sans mais vous faites de la musculation ! En mer ces palmes ne vous donneront pas assez de propulsion et pour la plongée ce n'est pas adapté.**

- **La palme au chausson réglable est la palme du plongeur en milieu naturel** (cf la palme bleue sur la photo au centre mais ce n'est pas une référence (voire plus bas...)). Elle est faite pour supporter le poids d'une bouteille, mais son système de chausson impose de l'utiliser avec des bottillons. **Elle n'est pas très pratique pour la surface et donc déconseillée en randonnée palmée, en apnée ou pour la piscine.**
- **La palme à voilure longue (60 à 80 cm, en fibre de verre... ou carbone) est l'apanage des apnéistes** : permet de ménager les forces dans la durée. Elle est généralement chausante. Pour les plongeurs en bouteille elle est bien trop encombrante. En version carbone ces palmes coûtent plusieurs centaines d'euros...
- **La palme chausante à voilure moyenne (40 à 50 cm) est finalement un bon compromis** : relativement légère, elle permet de pratiquer facilement le snorkeling, de découvrir l'apnée ou la plongée bouteille. Elle peut aussi servir pour s'entraîner à la piscine.

**Un autre paramètre doit influencer votre choix : l'encombrement des palmes dans vos bagages !** Si vous plongez principalement en France, le transport en voiture ou même en train est aisé. Dans un bateau, selon la taille des rangements c'est soit une sinécure soit un vrai souci. C'est encore pire en avion, où elles vont prendre une grande place dans les bagages !

### **Entre toutes les marques, comment choisir ?**

**Le marché des sports aquatiques est très ouvert. Mais comme pour le masque ou... des chaussures de ville, le choix d'une paire de palmes se fait en l'essayant.** Une fois la palme chaussée, vous ne devez pratiquement pas la sentir. Si vous vous sentez trop serré(e), ne prenez pas ce modèle, vous auriez des crampes.

**Pour un meilleur confort et pour éviter les ampoules, il est conseillé d'ajouter une chaussette néoprène.** Attention, c'est un choix engageant car il faut en général prendre une pointure au-dessus pour la palme, ce qui vous oblige à porter les chaussettes à chaque fois !

## On fait plus simple et on récapitule :

<b>Palmes</b>	<b>Pieds nus, chaussons ou botillons ?</b>	<b>Avantages</b>	<b>Inconvénients</b>
Chaussantes	A utiliser pieds nus ou avec des chaussons 	Bon maintien du pied  Plus agréable et plus efficace pour le palmage	Moins facile à mettre quand le bateau bouge. Il faudra acheter une paire de sandales pour marcher avant.
Réglables	Utiliser impérativement avec des botillons : 	On peut marcher avec les botillons  Facile à mettre	Les boucles/sangles peuvent casser (pièces de rechange à prévoir). Moins confortable pour palmer.

## Choisir son masque :



Le masque de plongée typique dispose de 5 parties de base : la jupe, la sangle réglable, le cadre, la poche du nez et le verre.

En plus de permettre aux yeux de voir net sous l'eau, le masque de plongée enferme le nez et nous permet d'équilibrer nos oreilles en descendant sous l'eau, ce qui permet à son tour de plonger plus profond.

Avoir un masque durable, de qualité et surtout, qui tient bien au visage est un must absolu pour tous les plongeurs. Après tout, vous ne voulez pas passer votre temps à vider votre masque !

Vous faites de la plongée pour vous détendre et profiter des merveilles sous-marines, non ? Il est donc absolument essentiel de plonger avec un masque confortable et qui ne prend pas l'eau.

Oui, choisir votre premier masque peut être vraiment excitant !

Avant de vous précipiter au magasin de plongée du coin, voici quelques conseils pour vous aider à choisir le masque qui vous conviendra le mieux !

### Son masque de plongée ...

1. Achetez votre masque dans un magasin spécialisé. En plus du choix de masques, le personnel du magasin est le plus capable pour vous aider à sélectionner le masque qui vous conviendra le mieux.
2. Décidez quel style de masque vous voulez. Les masques ont différentes couleurs, formes et designs.



De colorés à stylés, il y a des tonnes de masques de plongée sur le marché. Optez pour un masque qui convient à votre goût, à votre forme de visage mais aussi à votre budget.

3. Vérifiez le matériau de fabrication du masque. Les masques modernes ont habituellement des jupes en silicone semi-transparentes ou noir. Les masques bordés de noir sont habituellement utilisés par les photographes sous-marins pour réduire les éblouissements.

4. Cherchez des caractéristiques spécifiques à la plongée sous-marine. Pour des raisons de sécurité, le verre devrait être trempé.

Pour équilibrer les oreilles pendant la descente, le masque doit avoir une poche pour le nez qui permette de le pincer. Assurez-vous que cette poche ne soit pas trop petite ou trop grande. Le masque devrait venir avec des sangles ajustables et verrouillables.

5. Si vous portez des lunettes, des lentilles de contact ou avez une vision imparfaite, cherchez des marques de masque qui offrent la possibilité de rajouter des lentilles ou verres correcteurs pour optimiser votre aventure sous-marine.

6. Choisissez un masque qui convient à la forme de votre visage. Voici quelques étapes de base pour tester un masque :

- Positionnez le masque contre votre visage. N'utilisez pas la sangle, éloignez-la du visage
- Prenez une légère inspiration
- Retirez la main
- Le masque tient-il ou tombe-t-il de votre visage ? S'il est tombé, il ne convient pas à la forme de votre visage.

- Le masque est-il resté collé à votre visage même sans être tenu en main ? Si oui, alors ce masque convient à votre visage. Vous pouvez également faire pointer la bouche en avant comme si vous aviez un détendeur en bouche.
- Expirez à travers le nez pour relâcher l'étanchéité et retirez le masque
- Examinez votre visage pour des marques laissées par le masque. Si vous avez une ligne rouge autour des yeux, le joint est trop serré et le masque est trop petit pour vous. Testez d'autres masques jusqu'à trouver celui qui vous convienne le mieux.



### A ne pas faire ...

- Ne choisissez pas un masque avec une jupe en plastique car elle peut entraîner éruptions cutanées et allergies. Le masque aura également plus de risque de fuites.
- Ne choisissez pas un masque en plastique avec un verre normal. Ces matériaux ont tendance à fuir, craquer, se briser et sont dangereux s'ils se brisent accidentellement.
- N'achetez jamais de masque pas cher et de mauvaise qualité ! Ils ont peut-être tous l'air identiques, mais, les masques confortables et de bonne qualité rendront votre expérience de plongée bien meilleure.

Le vidage de masque est l'une des compétences basiques à apprendre et à maîtriser lors de votre formation. Cet exercice est très important dans le cas où le masque fait de la buée. Mais si vous devez constamment vider votre masque parce qu'il fuit, votre plongée sera vraiment ruinée.

La chose essentielle est de choisir un masque qui convient parfaitement à la forme de votre visage et ne fuit pas durant la plongée. Souvenez-vous que même si le reste de votre matériel de plongée est en excellent état, vous ne profiterez pas de votre aventure sous-marine sans un bon masque. Après tout, la plongée, c'est pour aller voir ce qu'il y a là-dessous, non ?



## On fait plus simple et on récapitule :



**IMPORTANT**

### Vous avez acheté votre masque ?

Tout neuf, sous l'eau de la buée va vite apparaître, **sauf si** ...

- Astuce 1 : Enduire la face interne de la vitre avec du dentifrice ou du produit vaisselle. Laisser agir et bien rincer à grande eau.
- Astuce 2 : Laisser la flamme d'un briquet lécher la vitre. La silicone déposée lors du démoulage du masque brûlera en noircissant. Eliminer les traces par lavage.
- Astuce 3 : Appliquer du produit anti-buée sur la vitre sèche (plus cher).
- Astuce 4 : Mouiller votre visage et votre masque quelques minutes avant l'immersion, Afin que les deux soient à la même température que l'eau et ne provoquent de buée par effet de condensation.

**Une boîte à masque permettra de le protéger entre deux plongées.**

## Choisir son tuba :

Les critères à prendre en compte sont différents selon votre utilisation principale. Parmi ceux-ci on peut noter le **confort inspiratoire** et **expiratoire**, le **confort en bouche**, l'**ergonomie** et l'**hydrodynamisme**, l'**encombrement**, la **solidité** et ne pas oublier l'**esthétique**.

Le **confort inspiratoire** dépendra essentiellement du volume et de la longueur du tube. Un tube large et long pourra fournir un volume d'air plus important cependant l'augmentation des **espaces morts\*** nécessitera un effort inspiratoire supplémentaire.



*Gros volume : TubAir de Beuchat*

*Petit volume : Ocea Junior de Beuchat*

\* *L'ensemble des éléments de l'arbre respiratoire remplis d'air mais ne participant pas activement aux échanges gazeux air/sang. Anatomiquement, il s'agit des voies aériennes supérieures de conduction, soit 150 mL environ chez l'adulte (source Wikipédia).*

On privilégiera donc les tubes larges et long pour les apnéistes, alors qu'on les proscritra pour les **enfants jusqu'à 12 ans** et les personnes à **faible capacité pulmonaire**.

Le **confort expiratoire** lui sera facilité par la présence d'une soupape d'aide à l'expiration, et dont l'efficacité sera plus ou moins importante selon sa configuration.



*Soupape double*

*Soupape elliptique*

## L'embout du tuba :



**Le confort en bouche** impose une réflexion sur l'embout de votre tuba : sa forme, sa position, sa modularité.

**L'angle de courbure** de votre tube déterminera la position de votre embout, l'inclinaison de l'embout lui-même offrant un ajustement supplémentaire. La courbure nécessaire à chaque personne dépendra de sa propre morphologie (largeur du visage, longueur du cou,...).

La **forme de l'embout** agira directement sur le confort. Un embout moulé directement sur le tuba sera généralement plus rigide et moins incliné en direction de la bouche, mais peut-être plus esthétique tout en étant parfaitement adapté à votre **morphologie**.

Un embout amovible présentera l'avantage d'être disponible en plusieurs tailles (enfant, femme, homme), et d'être interchangeable en cas d'usure. Les **embouts avec support palais (embouts orthodontiques)** permettent une tenue en bouche sans crispation de la mâchoire.



*Embout moulé*

*Embout orthodontique amovible compatible détendeurs*

### **Le système d'accroche du tuba :**

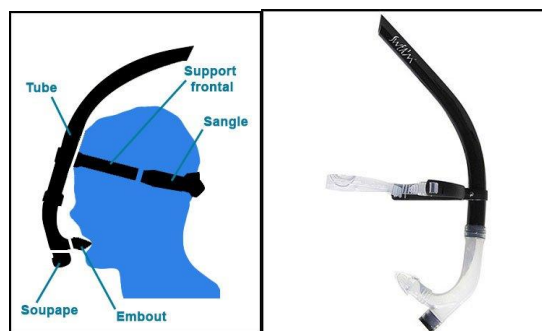
Si le tuba doit être mis en bouche fréquemment, ou rester toujours disponible sur votre masque, on prêtera également attention au **système d'accroche**, qui doit être **facile et rapide à manipuler**.



## **L'ergonomie de votre tuba :**

Elle sera particulièrement importante si la nage avec palme est votre activité principale. Positionnés devant le visage du nageur, les tubas frontaux répondent à cette demande d'ergonomie en vous évitant les phénomènes d'arrachement lors de la nage rapide et contre le courant.

Nager avec un tuba frontal vous permettra de garder la tête fixe et, grâce à cela, vous pourrez bien mieux ressentir les déséquilibres de votre corps. Il sera ainsi plus facile d'améliorer votre position pour la rendre plus horizontale et de développer un meilleur gainage. Il reste parfaitement stable y compris lors des virages.



Ils sont équipés, en plus du tube, et de l'embout avec ou sans soupape, d'un **support frontal**, en inox ou plastique, et d'une **sangle**, en silicone ou caoutchouc.

**S'ils sont pratiques pour le nageur, ils ne sont pas adaptés au plongeur.**

## On fait plus simple et on récapitule :

