

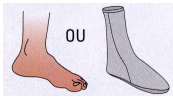



COMMENT CHOISIR... SON ENSEMBLE P.M.T. ?

Heureux futurs plongeurs niveau I, cet article vous est particulièrement destiné. Clarifions d'abord le jargon « P.M.T. » signifie **Palmes / Masque / Tuba**... ce qui constitue le petit équipement de base du plongeur.

L'achat de ce matériel vous incombe pour pouvoir pratiquer et être formé correctement à votre brevet de plongeur.

Comment choisir... ses palmes

Pour la pratique de la plongée avec bouteille, vous trouverez **2** familles de palmes : les **chaussantes** et les **réglables**. A noter, qu'il existe aussi des palmes de chasse/apnée (voilure longue et assez rigide, en version chaussante ou réglable aussi) que certains plongeurs affectionnent plus, cependant leur usage est vivement déconseillé lorsque l'on débute l'activité.

Palmes	Pieds nus, chaussons ou bottillons ?	Avantages	Inconvénients
<i>chaussantes</i>	Elles s'utilisent 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 Vous devrez prévoir une paire de sandale pour marcher avec les chaussons
<i>réglables</i>	Elles se portent impérativement avec des bottillons 	Facile à mettre  Vous pouvez marcher avec des bottillons	Les boucles/sangles peuvent casser (pièces de rechange possibles) Moins confortable pour le palmage

INFO : Il existe aussi des palmes pour randonnée aquatique. Ces palmes se portent en général pieds nus, les voilures sont très souples et courtes... elles ne conviennent pas à la pratique de la plongée avec bouteille.

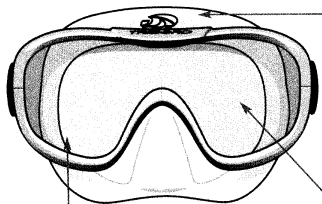
Les conseils du moniteur :

Qu'est-ce que vous voulez faire ?	Pieds nus, chaussons ou bottillons ?
<i>Vous souhaitez simplement découvrir la plongée subaquatique en piscine (avec passage du brevet partiel* de plongeur niveau I)...</i>	Pieds nus et palmes <u>chaussantes</u> suffisent.
<i>Vous souhaitez passer votre brevet complet* de plongeur niveau I...</i>	<u>Chaussons ou bottillons épais</u> (5 mm minimum) obligatoires pour la formation en milieu naturel avec palmes <u>chaussantes ou réglables</u> .
<i>Vous souhaitez pratiquer de l'apnée (ou de la chasse sous-marine), faire des randonnées aquatiques...</i>	Pieds nus et <u>palmes de randonnée aquatique</u> peuvent suffire.

* La validation complète du brevet niveau I impose 4 plongées en milieu naturel. Nous plongeons au club dans une carrière d'eau douce assez froide d'où le port de chaussons/bottillons épais de 5mm voire plus.

Comment choisir... son masque

Le masque est l'élément essentiel puisque, grâce à lui, vous pourrez voir sous l'eau ! Là encore, vous aurez chez les commerçants l'embaras du choix.



Jupe : souple, en silicone (pour la plupart des modèles), transparente (très agréable pour la luminosité) ou noire.

Volume intérieur : les masques à faible volume facilitent le vidage du masque (en cas d'intrusion d'eau inopinée).

Hublot : en verre trempé. Il existe des mono-hublots et des bi-hublots (pratiques pour placer des verres correcteurs).

Les premiers tests :



Plaquez le masque sur votre visage sans passer la sangle



Inspirez par le nez. Bloquez votre respiration. Si le masque tient après l'avoir lâché, il est à votre taille



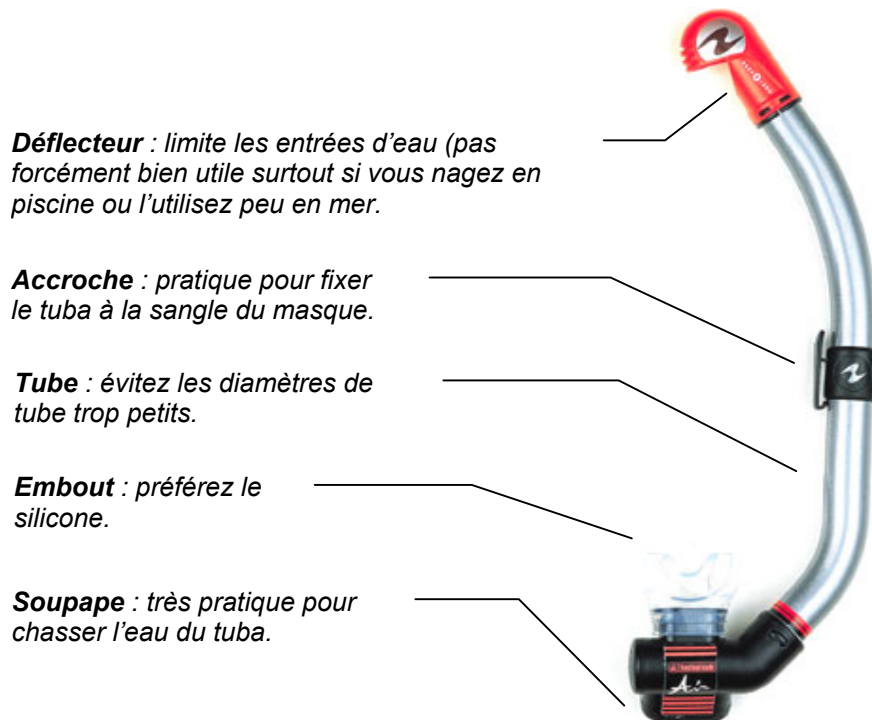
Appuyer sur le haut du masque pour vérifier l'absence de gêne sur le front et le nez

Les conseils du moniteur :

Des petits problèmes...	... Des solutions
Vous avez de la buée sur la vitre de votre masque...	C'est la différence de température entre votre visage (pris sous le masque) et l'eau qui provoque la buée. Avant de mettre votre masque, étalez sur le hublots intérieur un peu de salive, ou un produit spécifique anti-buée (du liquide vaisselle dilué dans l'eau fait aussi bien l'affaire !) et mouillez aussi votre visage.
Votre masque est bien à votre taille, mais de l'eau rentre malgré tout dedans...	La sangle doit être un peu trop serrée (ou alors ces messieurs ont une pilosité gênante !).
Vous allez partir en voyage...	Prévoyez l'achat d'une boîte à masque et d'une sangle de rechange.

Comment choisir... son tuba

Le tuba s'utilise en surface, allongé sur le ventre. Il vous permet de rester à observer le monde sous-marin tout en respirant normalement. Il reste obligatoire pour la plongée avec bouteille (en cas de panne ou d'économie d'air en surface).



Les conseils du moniteur :

Qu'est-ce que vous voulez faire ?	Quel type de tuba ?
<i>Vous souhaitez simplement pratiquer de la randonnée aquatique et/ou de l'apnée...</i>	Tuba, gros diamètre, avec soupape conseillée.
<i>Vous ne souhaitez faire que de la plongée avec bouteille...</i>	Tuba le plus simple possible (en plongée, le tuba est un élément qui se perd fréquemment, si vous le laissez accroché à votre masque, il peut vous gêner un peu... c'est une question d'habitude !).

Vous voilà fin prêt pour débiter la plongée avec ou sans bouteille !

