MATERIEL POUR L'APNEE

Vous avez peut être besoin de vous équiper afin de pratiquer l'apnée sous toutes ses formes. Voici un petit guide non exhaustif pour faire les bons choix. Rapprochez vous de vos moniteurs pour de plus amples explications. Privilégiez des marques spécialisées dans la discipline. (Beuchat, Mares, Omer, Denty, Imersion…).
Un équipement de base (Palmes, masque et tuba coutent environ 200€).
Pour les magasins où trouver votre bonheur:
La palanquée New's à Palavas, Cabesto à Mauguio, Mio Palmo à Mauguio (je le trouve cher), Le vieux campeur à Marseille, Abyss Garden à La Ciotat, Denty Spearfishing à Leucate, Decathlon selon période. Et pour les sites internet : scubazar (Hyères) et subchandlers (Toulouse). Bien évidemment cette liste n'est pas exhaustive.

Une fois les palmes, masque et tuba choisi nous vous conseillons d'acheter un sac filet qui permet de regrouper vos affaires, ça ne traine pas lors des sorties sur le bateau ou au bord de la piscine.
Vue la taille des palmes il n'est pas nécessaire d'avoir un grand filet pour les mettre dedans, juste le petit matériel.
Il vous faudra une montre qui fasse profondimètre dès que vous commencerez la verticalité. C'est important pour suivre sa progression. En piscine c'est appréciable lors des exercices d'avoir son chronomètre.

Pensez à marquer votre matériel afin de le reconnaitre (scotch d'électricien de différentes couleurs, autocollant…).

Prenez systématiquement une gourde afin de vous hydrater et éviter les crampes.

Pour les entrainements piscine, lunettes, pince nez spécial apnée et petites palmes pour la ligne d'eau. Masque tuba palme pour la fosse. Certains n'ont pas de lunettes de piscine et pince nez car ils font tout avec leur masque.

Les combinaisons fines (1,5 à 2mm ou 3/4 mm) sont appréciables car on a très vite froid en piscine. Il y en a pour les sports nautique à moins de 100€.

Le choix des combinaisons pour les sorties en mer ou le statique, privilégiez un Néoprène souple voir en refendue à l'intérieure (plus difficile à enfiler mais plus chaude qu'une simple Néoprène), voir plus bas.

DESCRIPTION SUCCINCT DU MATERIEL D'APNEE:

—Le masque:

Le masque est votre "bulle de protection" dans le milieu marin. Vous devez être à l'aise avec votre masque afin de profiter au mieux des fonds sous-marin. Afin de choisir au mieux votre masque voici quelques critères dont vous devez tenir compte :

- **Le champ de vision**

Selon votre pratique (apnée , chasse sous marine , randonnée) votre **masque** sera différent. Pour l'apnée un masque avec un petit champ de vision suffira contrairement à la pratique de la chasse où l'on a besoin de voir "au plus large ».

- **Le volume interne du masque**

Pour la **pratique de l'apnée**, on privilégiera un **masque à petit volume** pour éviter les plaquages.

- **Le confort**

Votre **masque apnée** doit épouser correctement votre visage afin d'éviter les entrée d'eau et être le plus confortable possible. Pour cela, privilégiez des **jupes en silicones souples**. De plus, une jupe en silicone noir permettra de filtrer les rayons UV et de ne pas éblouir le plongeur contrairement à des jupes transparentes. Pour la pratique de l'apnée, privilégiez un masque avec le "**nez souple"** pour pouvoir compenser.

- **Méthode très simple pour vérifier si le masque correspond à votre morphologie de visage** :

- Positionner le masque sur votre visage sans la sangle en le maintenant par l'avant avec vos doigts.
- Faites une légère inspiration par le nez afin de faire le vide dans le masque
- Bloquez votre respiration et retirez vos doigts du masque : le masque doit se maintenir tout seul sur votre visage.

N'oubliez pas de vérifier que vous n'ayez aucune gêne au niveau du front et que vous puissiez pincer correctement votre nez pour effectuer une compensation.Privilégiez un modèle en silicone qui sera souple et agréable.

Plusieurs modèles: prix entre 20 et 60 €

Modèle à éviter:

— Le tubas:

Choisissez le plus simple possible avec un gros diamètre pour une bonne ventilation.

modèle à éviter

— Les palmes:

Palmes d'une longueur d'environ 60 cm ne pas acheter celles utilisées pour la plongée bouteille.
Il faut que le chausson de la palme soit agréable. A essayer avec chaussons Néoprène.
Pensez qu'il faudra des chaussons en Néoprène pour protéger contre le frottement et le froid.
Il y tous les prix entre le plastique et le carbone. Vous pouvez commencer par des plastiques et au bout de 3 ans acheter des palmes plus performantes en carbone avec la dureté qui vous corresponde.

Plastiques: prix entre 50 et 150€

Carbones: prix de 150 à +++€

— Le lest:

Il faut absolument prendre une ceinture marseillaise, boucle en fer et non en PVC.
Privilégiez des plombs de 1 kg pour répartir au mieux le poids.

Modèle à éviter:

Par la suite il vous faudra un plomb de cou adaptez pour l'apnée dynamique. Il faudra faire des essais avec vos entraineurs pour connaitre le poids nécessaire.

— Les sacs:

Sac filet pour regrouper le petit matériel:

Vous avez des sacs étanches pour regrouper vos affaires et éviter de mouiller la voiture.

Vous pouvez prendre un petit sac étanche de 5 litres pour y mettre vos papiers clés de voiture et téléphone ou pochette spéciale pour tél.

— Gants et chaussons:

2 ou 3 mm en Néoprène, les chaussons peuvent être en refendu également et en 5 mm pour les sorties hiver.

— Combinaison pour les sorties mer:

NE NEGLIGEZ PAS CET ACHAT!!!

Pour la combinaison mer, investissez dans une refendue directement (Néoprène lisse a l'intérieur), il y a moins d'eau qui rentre donc on a moins froid. Plus difficile à enfiler (avec du talque ou eau savonneuse)
Prendre une 2 pièces. Evitez d'acheter une monopièce. Nous conseillons 5mm d'épaisseur pour une utilisation polyvalente. C'est un achat important que l'on garde plusieurs années.
Il faut absolument l'essayer avant d'acheter.

CHECK LIST POUR LES ENTRAINEMENTS PISCINE:

- Sac
- Carte piscine
- Pièce pour vestiaire
- Claquettes
- Maillot de bain
- Bonnet de bain
- Serviette
- Gourde d'eau
- Palmes petites et grandes
- Chaussons
- Combinaison pour le statique (la plus épaisse) ou le dynamique (la plus fine)
- Masque
- Lunettes de nage (si besoin)
- Pince nez (si besoin)
- Tubas
- Lestage plomb de cou
- Montre / ordi

CHECK LIST POUR LES SORTIES EN ESPACE NATUREL:

Préparer sa sortie. Vérifier son sac avant de partir:

- Sac
- Combinaison 2 pièces
- Chaussons
- Gants
- Masque
- Tubas
- Palmes
- Ceintures de plombs avec le lest adéquate
- Montre / ordi
- Casquette / bonnet
- Coupe vent
- Gourde d'eau ou Thermos avec boisson chaude
- Barres céréales ou fruits sec
- Cachet Mer Calme (si besoin)
- Lunettes de soleil (réverbération sur l'eau)
- Serviette
- Maillot de bains
- Savon pour enfiler la combinaison si refendue
- Lycra ou souris