Ton équipement pour plonger

Temps de lecture : 2 min



Contenu pédagogique pour Cycles 2 – 3 et 4

Masque, palmes, bouteilles... Pour plonger en toute sécurité, tu dois avoir un matériel adapté. Mais à quoi sert le gilet stabilisateur ? Tu le sauras en découvrant cette fiche !

Le matériel de base

- Un masque pour voir sous l'eau et bien observer
- Une combinaison pour te réchauffer
- Les palmes pour nager sans se fatiguer



© Wikimedia Commons

Le matériel pour respirer sous l'eau

- Une bouteille contenant de l'air pour respirer sous l'eau. Tu dois avoir assez d'air pour respirer environ 1 heure.
- Un gilet stabilisateur qui va te servir à ajuster ta flottabilité : gonflé en surface, il sert de bouée pour se maintenir facilement hors de l'eau ; plus ou moins rempli d'air, il permet d'évoluer en apesanteur et de contrôler la remontée.
  Par ailleurs, il accueille et supporte la bouteille de plongée fixée sur ton dos.
- Un détendeur : sorte de tuyau relié d'un côté à la bouteille et de l'autre à la bouche. Il te permet de respirer quel que soit la profondeur.
- Un manomètre : il permet de vérifier à chaque instant la pression de l'air contenu dans ta bouteille.
- La ceinture de lest : elle compense la flottabilité de ta combinaison.



© Wikimedia Commons

Le saviez-vous ?

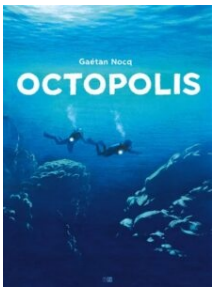
Pour les enfants, les bouteilles sont légères et de petites tailles. Elles ne doivent pas descendre plus bas que les fesses.

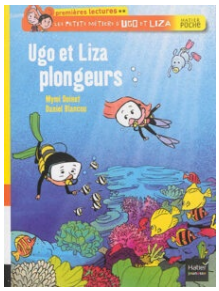
- moins de 8 ans : contenance de 2 litres, poids 4 kg ;
- de 8 à 12 ans : contenance 4 litres, poids 7 kg ;
- de 12 à 15 ans : contenance 10 litres, poids 13 kg

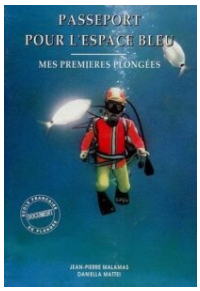
SUGGESTIONS LECTURES

Pour approfondir votre curiosité sur la plongée sous-marine, les documentalistes de la Médiathèque de La Cité de la Mer vous invitent à venir consulter sur place ou emprunter les ouvrages suivants :

- *Octopolis* de Gaétan NOCQ, ado/adulte
- *Les petits métiers d'Ugo et Liza : Ugo et Liza plongeurs* de Mimy DOINET, 4-6 ans
- *Passeport pour l'espace bleu : mes premières plongées* de Jean-Pierre MALAMAS et Daniella MATTEI, jeunesse







Voir les horaires d'ouverture de la Médiathèque