

## Ton équipement pour plonger



Pour plonger en toute sécurité, tu dois avoir un matériel adapté.

### LE MATERIEL DE BASE :

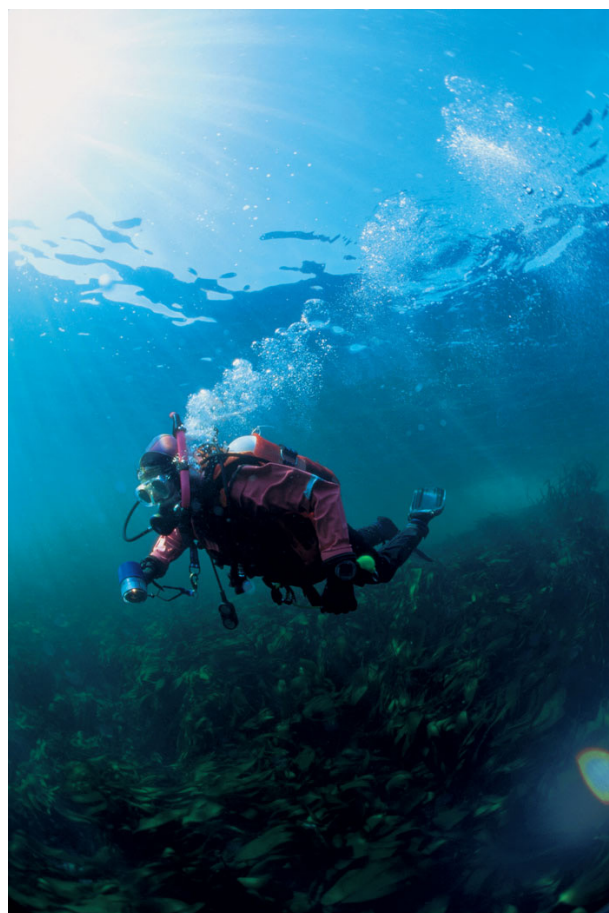
- Un **masque** pour voir sous l'eau et bien observer



- Une **combinaison** pour te réchauffer



- Les **palmes** pour nager sans se fatiguer



## Ton équipement pour plonger

### 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.



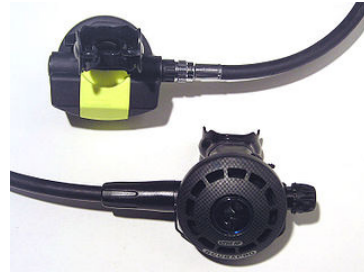
- Un **gilet stabilisateur** qui va te servir à ajuster ta flottabilité : gonflé en surface, il sert de bouée pour se maintenir facilement hors de l'eau ; plus ou moins rempli d'air, il permet d'évoluer en apesanteur et de contrôler la remontée.

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 quelque 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.



### LE SAVAIS-TU ?



*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

Découvre de nombreux équipements de plongée moderne à La Cité de la Mer

### EN SAVOIR PLUS

Jeunes plongeurs/ Laurent Couineau ; Davina Bénier. - Gap : Challes-Les-Eaux, 2008. - 48 p.

