



LE MATERIEL INDIVIDUEL DE BASE (hors bouteille et détendeur)

En tant que préparant niveau 1, vous entendrez vos moniteurs vous dire : « Nous allons faire du P.M.T. ! », et dubitatif vous vous demanderez : « P.M.T., P.M.T.... c'est quoi ça ? »



Rien de bien compliqué, en fait ces 3 lettres sont simplement les initiales de :

PALMES

MASQUE

TUBA

Palmes:

Elles assurent la propulsion en permettant d'évoluer avec aisance et un minimum d'effort.



→ Inutiles d'avoir des palmes de 3 mètres de long, (plutôt utilisés par les chasseurs en apnée), il faut qu'elles soient à votre taille en fonction de votre gabarit.

Il existe 2 grandes familles de palmes, les **chaussantes** dans lesquelles on pourra adapter un chausson souple avec semelle anti-dérapant, ou



des **réglables** dans lesquelles vous pourrez glisser un bottillon avec semelle rigide (ce modèle convient mieux a des plongées mer froide ou des plongées à partir des côtes ou les chaussons souples risquent de s'user très rapidement par la marche).



Si vous avez des palmes un peu trop grandes à votre pied, il existe des fixes palmes.

Le fixe palme (un par palme) est une pièce de caoutchouc en forme de tripode que l'on enfle sur le pied équipé de la palme, une branche passant sur le coup de pied, l'autre sous le pied et la troisième derrière le tendon d'Achille. Il évite ainsi le déchaussement de la palme.

Le masque:



Doit être bien adapté à la forme de votre visage afin qu'il n'y ait pas d'eau dans le masque durant la plongée. Il existe des masques à une ou plusieurs vitres, le champ de vision varie quelque peu selon les modèles.

Vous pouvez plonger avec des lentilles (en évitant tout contact brutal avec l'eau), ou bien opter pour un masque correcteur. Dans ce cas, il vous faudra obligatoirement acheter un masque avec 2 verres (binoculaire).

La jupe de couleur transparente augmentera la luminosité et le champ visuel. La jupe de couleur noire est plutôt conseillée pour la chasse et l'apnée.

Le masque modifie la perception visuelle : sous l'eau, les objets apparaissent plus gros et plus près.



Le masque ci-contre est un modèle qui augmente de 30% le champ visuel possible.

Pour vérifier l'étanchéité de votre masque, le sur votre visage, inspirer profondément pour le maintenir en place, retenir sa respiration, se pencher en avant, et lâcher le masque. S'il tient, il est étanche.

Afin d'éviter la buée sur le masque, il existe des produits dans le commerce que l'on applique sur les vitres juste avant la plongée, sinon, saliver sur l'intérieur des vitres et le rincer.

En piscine, après avoir salivé, remplir le masque d'eau, et jeter l'eau de rinçage dans les gouttières de débordement. En mer, si un seau est à disposition sur le bateau, l'eau de rinçage sera jeté par-dessus bord et non dans le seau commun ! Pour éviter la buée sur un masque neuf, le frotter avec du liquide vaisselle ou du dentifrice.

Le tuba :



Un **tuba** désigne l'ustensile permettant à un nageur de progresser en surface en respirant par la bouche tout en regardant sous l'eau. Il comprend un embout en caoutchouc qui se place entre les dents. Le tube partant de l'embout fait alors un coude pour remonter vers la surface, et se termine par une cheminée rigide dépassant à l'air libre.

Le volume du tuba est un critère essentiel de choix. Il doit être déterminé en fonction de votre âge, de votre stature pour une respiration aisée. Un tuba de trop fort volume augmentera l'espace mort anatomique, c'est pourquoi l'utilisation de longs tubas est impossible sous l'eau, restreignant la profondeur d'utilisation (plus le tube du tuba est long, plus il augmente son volume).

Certains modèles sont équipés d'une purge basse qui permet lors de l'émersion, de chasser l'eau avec un effort moindre. Prononcer la lettre « T » en expulsant l'air vers l'extérieur. Cette purge se situe juste en dessous de l'embout et avant le coude (ou dans le coude).



On préfère ce type de tuba (surtout pour les enfants) en raison de l'effort moindre pour chasser l'eau.

Ils sont souvent équipés d'une bague avec un système de fixation à adapter à la sangle du masque. En son absence, le tuba sera glissé sous la sangle du masque.

Sur certains modèles, un système de flotteur permet d'empêcher l'eau d'entrer dans le tuba si son extrémité supérieure s'enfonce sous l'eau. Ces tubas ne sont plus en circulation en France car ils ne respectent pas toutes les normes de sécurité.

Il existe aussi...



Des mono palmes utilisées pour des compétitions de vitesse ou par des nageurs en apnée ou chasseurs.

Nous développerons dans un autre cours le matériel :

- bouteille
- détendeur
- protection contre le froid (combinaisons) et autres accessoires nécessaires en plongée milieu naturel.