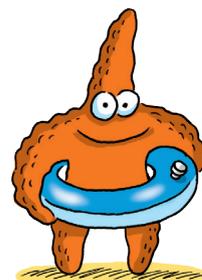


Qu'est-ce que l'apnée ?

Lorsque tu descends sous l'eau et que tu n'es pas équipé d'un scaphandre autonome, tu dois bloquer ta respiration : c'est ça l'apnée ! L'air des poumons n'est pas renouvelé. Il s'agit d'une manœuvre volontaire.



L'âge minimum pour pratiquer la plongée sous-marine est de 8 ans. Cependant, concernant l'apnée, un entraînement intensif ne peut être envisagé que vers 13-14 ans. Avant cet âge, il est déconseillé de travailler des apnées de façon régulière et répétitive car l'enfant n'a pas fini sa croissance.

Conseils utiles pour l'apnée :

- L'apnée est un exercice dangereux pour tous les plongeurs.
- **Tu ne dois pas pratiquer l'apnée seul.** Il faut toujours qu'un moniteur de plongée soit à tes côtés.
- Tu dois avoir suivi une formation dans une structure spécialisée et respecter les consignes de sécurité. Si tu es fatigué, enrhumé, si tu prends des médicaments ou si tu n'en as pas envie, ne plonge pas !
- Avant de plonger en milieu naturel, tu dois d'abord être habitué à plonger régulièrement en apnée dans une piscine. Lors d'une plongée en milieu naturel, il faut faire attention :
 - aux conditions climatiques et géographiques : connaître l'état de la mer (vents, froid...) et ses spécificités (courants, marées...) ;
 - à la flore et la faune : les algues, par exemple, peuvent représenter un problème si l'on s'y emmêle et si l'on panique ; autres dangers : les méduses, les poissons venimeux, les coraux urticants... ;
 - aux interventions de l'homme : faire attention aux filets, aux épaves, au passage de bateau .

Comment s'équiper ?

Le tuba

Le masque

La combinaison

Les palmes



- **Le masque** pour voir dans l'eau.
- **Le tuba** pour respirer l'air de la surface tandis que le nez et la bouche sont dans l'eau.
- **Les palmes** indispensables pour avancer et se diriger sous l'eau.
- **La combinaison** pour ne pas avoir froid sous l'eau.
- Le plongeur va flotter avec sa combinaison, il doit donc utiliser une **ceinture de lest**.



Elle entoure la taille du plongeur qui y accroche un ou plusieurs poids en plomb afin de s'alourdir. Le nombre de plombs dépend de sa taille et de son poids. La ceinture est fermée par une boucle spéciale qui doit pouvoir être réouverte très rapidement. En effet en cas d'incident, le plongeur abandonnera sa ceinture et ses plombs au fond pour remonter plus facilement.

Voilà, vous êtes prêts à plonger !