

## **Les règles de sécurité en snorkeling**

A la portée de tous, le snorkeling est un sport divertissant et naturel qui se pratique dans un environnement exceptionnel.

En tant qu'activité dans un environnement qui n'est pas notre élément naturel, cela nécessite de suivre des règles classiques de sécurité:

- Ne pas pratiquer si vous avez des problèmes cardio-vasculaires; incluant (mais ne se limitant pas) à une infection des poumons, angine, asthme, hypertension, maladies cardiaques, etc),
- Consulter votre médecin en cas de doute,
- Respirer à travers un tuba est plus exigeant que de simplement nager. Si vous vous sentez fatigué·e, que vous ressentez un manque d'air ou des vertiges, retirez votre masque et sortez de l'eau.
- Ne pas pratiquer seul·e. Toujours pratiquer avec un partenaire.
- Vérifier la distance que vous avez parcouru et surveillez les courants; le retour vers le rivage peut être fatigant.
- S'entraîner à mettre et retirer votre équipement plusieurs fois avant la pratique dans une zone où vous avez pied.
- Vérifier l'état de la mer et les conditions avant de pratiquer. Se protéger du froid et du soleil en fonction des conditions.
- Et bien évidemment, ne jamais toucher la faune ou la flore marine!

Avant votre départ, signalez à un proche le parcours que vous avez prévu, n'oubliez pas de le prévenir une fois votre sortie terminée...

### **Quel équipement pour faire du snorkeling ?**

#### **Les règles de sécurité en snorkeling**

##### **Le masque Easybreath**

Les freins à la pratique sont nombreux : la respiration avec un masque et un tuba n'est pas naturelle et son embout peut être jugé inconfortable et peu hygiénique. Le champ de vision d'un masque de snorkeling est réduit et parfois la présence de buée sur son masque ne permet pas de profiter pleinement des merveilles des fonds sous-marins.

C'est face à ce constat que les équipes de conception Subea ont révolutionné la pratique de la randonnée palmée en 2014, en mettant au point le premier masque intégral de snorkeling au monde, permettant de voir et respirer dans l'eau aussi facilement que sur terre. Le masque Easybreath Decathlon by SUBEA convient à toute la famille (enfants à partir de 6 ans). Dorénavant, une gamme de produit complète existe pour tous les usages: pour les personnes pratiquants uniquement en surface aux explorateurs qui pratiquent jusqu'à trois mètres.

##### **Découvrir la gamme Easybreath**

Les monstres - Il y a eu plusieurs idées autour du masque de snorkeling de Decathlon !

De nombreux tests pour développer une expérience aquatique unique et sécurisée  
kit de snorkeling masque et tuba Decathlon

La panoplie masque et tuba

Historiquement, on utilise un masque et un tuba pour le snorkeling maison attention, plonger la tête en avant avec un masque de plongée est fortement déconseillé ! Malgré le fait qu'un verre soit extrêmement solide, il existe toujours un risque de blessure si ce dernier se brise en plusieurs morceaux.

Lors de l'ajustement de votre masque, ne le serrez pas trop pour empêcher l'eau d'entrer, cela risquerait d'avoir l'effet inverse et de provoquer un inconfort.

Pendant les périodes d'apnée, votre tuba se remplit d'eau. Pour expulser l'eau de votre tuba, soufflez calmement dedans une fois à la surface. Pour finir, votre tuba doit être placé perpendiculairement à votre visage afin d'éviter les entrées d'eau en présence de petites vagues.

### **Kit de snorkeling**

#### **Snorkeling sans palmes ?**

Il est tout à fait possible de pratiquer le snorkeling sans palmes même si celles-ci assurent plus de confort et de sécurité.

En effet, ces dernières vous procurent une aide à la nage, mais si vous êtes à l'aise dans l'eau et que vous ne comptez pas couvrir une trop grande distance, vous pourrez vous en passer. Pour protéger vos pieds lors des entrées dans l'eau, sur des rochers par exemple, des aquashoes pourront vous être très utiles ! Attention tout de même à ne pas écraser la faune et la flore de ces écosystèmes fragiles !

### **Les règles de sécurité en snorkeling**

#### **Technique de snorkeling**

Il n'y a pas concrètement de technique de snorkeling. La pratique s'adapte à votre niveau et vos envies. Si vous désirez observez la faune et la flore sous-marines depuis la surface avec votre Easybreath, vous pouvez simplement vous laisser flotter et faire quelques brasses. Mais si vous voulez aller plus loin, faire quelques apnées avec votre masque et votre tuba, vous êtes totalement libre, c'est l'avantage du snorkeling !

#### **Aquashoes**

Limiter les risques grâce à un entretien régulier

Après chaque sortie en mer, il est nécessaire d'entretenir l'ensemble de votre matériel (masque, palmes et tuba) pour vous assurer tranquillité et sécurité lors vos prochaines randonnées palmées.

Celui-ci est assez simple : rincez d'abord votre matériel puis faites-le tremper quelques minutes pour enlever le sel. Enfin, faites sécher votre matériel à l'abri du soleil. Si vous utilisez un tuba ou un masque qui possède une soupape ou une bouée, pensez toujours à vérifier si de la

poussière ou des grains de sable sont présents dans la valve car cela peut nuire à son étanchéité.

### **Les astuces DECATHLON pour une pratique sereine**

Exercer une activité sportive en pleine nature est souvent magnifique mais sous-entend l'apparition de plusieurs facteurs pouvant nuire à votre plaisir...

### **Comment faire du snorkeling et lutter contre le froid ?**

Votre organisme se refroidit plus rapidement dans l'eau que sur terre. Il est primordial de réduire la durée de votre sortie en mer et d'avoir sur soi un apport de chaleur en néoprène comme par exemple un top ou une combinaison. Celle-ci devra être adaptée à votre taille mais également à la température de l'eau.

Frémissement ? Lèvres bleues ? Des indications montrent qu'il faut sortir de l'eau, surtout pour les enfants qui sont souvent moins sensibles au froid !

### **Empêcher l'hydrocution**

Au moment de rentrer dans l'eau, allez-y progressivement surtout après une trop grande exposition au soleil. Se mouiller la nuque avec les mains ainsi que le reste de votre corps reste sans doute la meilleure solution.

### **Anticiper les crampes et l'hypoglycémie**

De nombreux facteurs mènent à la crampe musculaire : des températures basses, le manque de sommeil, les boissons alcoolisées, l'effort, un manque de condition physique, le stress, la déshydratation, la faim ou encore un matériel inadéquat...

Pour lutter contre l'apparition d'une éventuelle crampe, avancez doucement à l'aide de palmes correspondant à votre taille et adoptez un bon palmage.

### **Apport de flottabilité**

Pour les enfants ou les personnes les moins à l'aise dans l'eau, une aide à la flottabilité est toujours la bienvenue. De plus, il est important de toujours s'échauffer avant chaque départ, tout comme de s'étirer à la fin de votre session. Durant la pratique du snorkeling, il est souvent conseillé de rester à proximité des côtes afin d'éviter tous problèmes

complémentaires.

Comme dans tous les sports, le snorkeling demande des ressources énergétiques suffisantes, en fonction de l'effort effectué. En effet, une hypoglycémie se caractérise souvent par des coups de fatigue ou des crampes.

### **Les risques possibles avec votre équipement de snorkeling**

Le matériel pour la pratique du snorkeling reste plutôt sommaire. Cependant, des dangers sont à prendre en compte en cas de mauvaise utilisation. Il est donc essentiel de lire les différentes notices de votre équipement avant de l'utiliser pour la première fois.

**Profitez !**