

Une plongée au coeur d'une passion

De l'eau , de l'air et du plaisir...

La mer pour terrain de jeu :

J'ai la chance de vivre en première ligne face à la mer Méditerranée et de passer du temps sur ce littoral. Ouvrir ses volets face à l'horizon de la mer est un spectacle inégalable.

Descendre observer les fonds sous-marins plutôt que se dorer la pilule sur le sable, c'est une passion découverte en autodidacte . Sous l'eau c'est un nouveau monde qui s'offre à vous .

En bouteille ou en apnée ?

La plongée en bouteille consiste à visiter les fonds marins grâce à une bouteille contenant du gaz qui nous permet de respirer sous l'eau et donc d'y rester plus longtemps. Le temps de respiration subaquatique fluctue en fonction de la capacité de l'assistance respiratoire.

La plongée libre aussi appelée en apnée consiste à observer la faune et la flore sous-marine sans aide respiratoire ,uniquement à l'aide de notre capacité à retenir notre souffle. Des techniques de ventilation pour augmenter notre temps d'apnée se pratiquent.. Cela nous permet d'augmenter grandement nos chances d'observer des poissons rares tel le denti , une espèce de la famille des spirades,

Le matériel requis en plongée :

Pour la plongée en bouteille le matériel de base se compose d'une paire de palmes, d'un masque de plongée, d'une combinaison plus ou moins épaisse suivant la période ou la profondeur de notre excursion, une paire de chaussons, une bouteille avec un détendeur pour relier la bouteille au dos du plongeur à sa bouche et d'une montre pour pouvoir savoir combien de temps il nous reste pour rester sous l'eau et également pour les paliers de décompression.

Pour la plongée libre, le matériel se résume à une paire de palmes, une combinaison un masque, un tuba, une paire de chaussons, une

ceinture de plomb pour pouvoir rester en suspension dans l'eau et potentiellement une montre pour connaître la profondeur.

Les exploits en plongée :

En bouteille, le record de profondeur est détenu depuis 2014 par le plongeur égyptien A . Gamal Gabr avec 332,35 m .

Pour la plongée libre, le record de profondeur c'est l'apnéiste français, Arnaud Jerald , descendu à 120m le 9 août 2022. Le record du monde d'apnée est détenu depuis 2016 par un catalan, A.Segura Vendrell avec une performance de 24 minutes et 3 secondes sous l'eau. !!

Les risques en plongée :

Les risques de la plongée en bouteille sont les accidents de décompression ou barotraumatismes qui se créent en remontant trop vite ,sans respecter les paliers de décompression .

L'accident le plus connu en plongée libre est la syncope, elle se forme lorsque l'on retient trop longtemps son souffle, ce qui cause une perte de conscience voire la noyade.

« Vingt mille lieues sous les mers »



https://resize.elle.fr/original/var/plain_site/storage/images/loisirs/evasion/plongee-sous-marine/81217313-1-fr-FR/Plongee-sous-marine-les-meilleurs-spots-ou-observer-la-faune-aquatique.jpg

Quelle que soit la plongée pratiquée des consignes de sécurité sont essentielles : vérifier la météo ,étudier la force des vents et ne jamais partir seul !

Mathys C.

Nom et adresse de ton établissement : Lycee agricole Bonne Terre route de Béziers, 34120 Pézenas
Région : Occitanie
Nom : Chevrel
Prénom : Mathys
Classe : 1ère Stav

Nom et adresse de ton établissement : Lycee agricole Bonne Terre route de Béziers, 34120 Pézenas
Région : Occitanie
Nom : Chevrel
Prénom : Mathys
Classe : 1ère Stav
