

Comment bien débuter dans la plongée sous-marine

La plongée sous-marine est une activité qui procure beaucoup de bienfaits à la personne qui la pratique. Bien évidemment, si vous voulez vous [y initier](#), il vous faut connaître les bonnes méthodes à adopter ainsi que les erreurs à éviter. Cela vous permettra de vous y adonner à la fois en toute sécurité et avec plaisir.

Les avantages de la plongée sous-marine

La plongée sous-marine est une activité que ceux qui sont à la recherche de découvertes et les amoureux de la nature aimeraient essayer au moins une fois dans leur vie. En effet, le monde aquatique est un monde qui diffère à bien des égards du monde terrestre dans lequel nous passons la quasi-totalité de notre temps.

Quel plaisir de s'immerger dans un tout autre environnement et de découvrir toute sa splendeur ! Le calme qui y règne, les différentes couleurs, la diversité de la faune et de la flore subaquatique... D'autres apprécient aussi la visite des ruines et des épaves sous-marines. Et les spots de plongée dans le monde ne manquent pas : vous pouvez, bien sûr, visiter les magnifiques côtes françaises ou même choisir de [voyager à l'étranger pour découvrir les sites d'Israël](#), ou encore d'Australie d'Indonésie et des Bahamas (célèbres pour leurs récifs coralliens).

La plongée sous-marine est aussi une activité sportive qui permet d'améliorer sa forme. Elle renforce les muscles ainsi que le système cardio-respiratoire.

Des conditions préalables

Toutefois, il ne faudrait pas oublier que ce sport a quelques exigences, si vous souhaitez le pratiquer. L'une des plus importantes est votre bonne santé. C'est pour cela qu'il est impératif pour votre moniteur de plongée de vous demander un certificat médical avant de vous laisser faire de la plongée sous-marine. Notez bien que si certains problèmes de santé vous semblent insignifiants en surface, il se peut que ce ne soit plus le cas une fois en milieu sous-marin.

De plus, ce sport exige de vous d'être en bonne forme physiquement et ne convient pas aux femmes enceintes et aux enfants de moins de huit ans.

Se faire accompagner par un moniteur de plongée

Pour s'initier et se former à la plongée sous-marine, il est nécessaire de [s'adresser à un professionnel](#). Vouloir l'apprendre tout seul est dangereux ! Votre moniteur vous aidera à maîtriser les techniques de plongée telles que la manipulation de votre matériel, la maîtrise de votre respiration et de votre allure, etc.

Autres points importants, en ce qui concerne la sécurité

Vous devez avoir un bon matériel de plongée qui assurera votre sécurité et qui sera adaptée aux conditions présentes pour votre sortie. De plus, choisissez un équipement qui vous permettra d'être à l'aise, une fois sous l'eau.

Par ailleurs, faire une sortie requiert une organisation à la fois avant, pendant et après la plongée. Votre moniteur de plongée vous apprendra les gestes et routines de sécurité essentiels à adopter pendant ces différentes phases.