

## Petits détails pour réussir une sortie en randonnée aquatique

(avec une bouée et éventuellement un sac étanche)

Préparer tout le matériel la veille : ça donne une seconde chance le lendemain pour repérer un oubli !

- ▣ combinaison à l'endroit
- ▣ masque-tuba
- ▣ palmes
- ▣ petit flacon d'huile ou de vaseline
- ▣ caleçon de bain
- ▣ te-shirt à l'endroit
- ▣ appareil photo chargé. Vérifier les loquets de blocage d'étanchéité
- ▣ sifflet
- ▣ bouée
- ▣ petite bouteille d'eau ?.

Note :

- ▣ Le risque de perdre le matériel est grand surtout si on traverse une vague puissante. D'où l'importance des cordellette de retenue du matériel...
- ▣ Pour une randonnée en plein soleil, prévoir une casquette avec cordon pour l'attacher au côté gauche du masque. La visière protégera le cou.

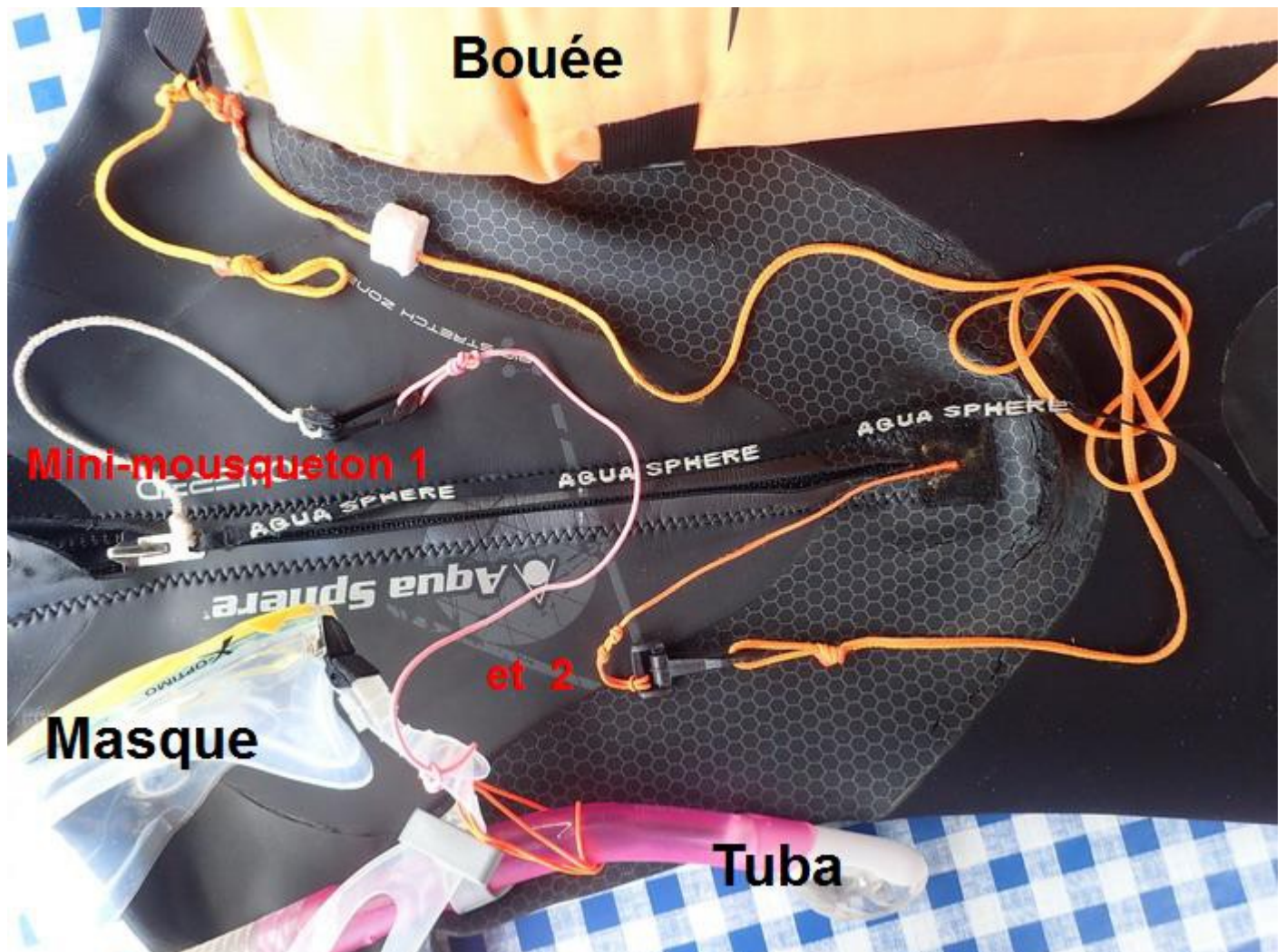
### Préparations préalables du matériel :

#### Combinaison :

Fixation d'un mini mousqueton au bas de la fermeture éclair dorsale : point d'attache de la bouée

Fixation d'un mini mousqueton sur la tirette de fermeture Éclair dorsale : point d'attache pour le masque et l'appareil photo ou tout autre équipement

Fixation d'une ligne sur la bouée se terminant par une boucle



### **Masque-Tuba (pour éviter de le perdre) :**

Préparer 3 cordelettes suivant modèle :  
longueur 30 à 40 cm

Nage sans combinaison : préparer une boucle en cordelette coton du diamètre de la tête . Utiliser une cordelette pour tenir cette boucle et utiliser l'autre extrémité pour la solidariser au masque.

Avec combinaison : Utiliser une cordelette pour tenir le tuba sur le masque. Utiliser une cordelette pour tenir le masque avec le mini-mousqueton 1.

La troisième cordelette est utilisée pour tenir l'appareil photo sur le mini-mousqueton 1.



### **Au dernier moment :**

- mettre des pansements étanches sur les blessures de la peau
- mettre le caleçon de bain et te-shirt
- huiler les coudes, les genoux, la nuque (éventuellement le bas du visage : ça évite les piqûres de méduses...)  
C'est pour éviter les irritations liées aux frottements prolongés. 'utilise de la Vaseline pour Bébé Blue Seal
- huiler la fermeture Éclair et le rabat dorsal. C'est pour éviter que la fermeture Éclair se coince à la fermeture.
- passer la combinaison : passera d'abord le bras gauche, puis le bras droit. Bien plaquer le rabat sur le dos en l'aplatissant avec la main gauche. Tendre vers le haut les deux demi-fermetures – Fermer avec le scratch – Tirer le bas de la fermeture Éclair vers le bas. Courber le corps en arrière en regardant en haut et derrière. Remonter la tirette de la fermeture éclair. Fixer la tirette de fermeture éclair sur le scratch du bas du dos.
- Récupérer la cordelette, la passer par dessus-l'épaule et à l'avant. Attacher l'appareil photo puis le masque sur le mini-mousqueton 1
- attacher la bouée sur le mini-mousqueton 2
- mettre la bouée sous le bras et les 2 palmes par-dessus

### **Entrée dans l'eau :**

- Avancer dans l'eau jusqu'à ce que l'eau arrive à la poitrine. Palmes sous le bras
- Mouiller le visage
- cracher dans le masque. Faire entrer un peu d'eau dedans. Mettre le masque sur les yeux et le tuba dans la bouche.
- Mettre les palmes sans toucher le fond (surtout si c'est du sable !) : nettoyer le pied gauche, passer la palme gauche en équilibre sur le pied droit ; sans toucher le fond passer la palme droite.  
C'est parti !

### **Précautions en randonnée**

- dans des grosses vagues, il est préférable de faire corps avec la bouée
- si la ligne de la bouée s'accroche et que c'est dangereux : détacher la ligne du mousqueton dorsal
- la bouée n'est pas une protection totale contre les bateaux : relever la tête régulièrement !

### **et après le retour et la douche**

ne pas oublier :

- sécher au sèche-linge électrique la peau entre chaque doigt de pied
- enlever l'eau dans les oreilles avec des cotons tiges

# Randonnée sans retour au point de départ – Utilisation d'un sac étanche

## Préparations préalables du matériel :

### Sac étanche 10 litres :

il contiendra les vêtements au sec pendant la ballade + chaussures + clefs + porte-monnaie + mini-serviette + cotons-tiges + lunettes soleil et vue

### Sac étanche 20 litres ou 40 litres de protection de couleur Orange :

Fixation d'une ligne sur le sac étanche se terminant par une boucle

ref : bouée double enveloppe 40 litres couleur orange 603 acheté Au Vieux Campeur - ref 5912050-400-603

## Avant de rentrer dans l'eau : en plus :

☒ ranger le matériel à garder au sec dans le sac étanche de 10 litres

☒ bien le fermer

☒ le glisser dans le sac étanche de 20 ou 40 litres

☒ fermer ce sac étanche

2 solutions : soit l'accrocher à la bouée – soit l'utiliser comme bouée

**Au retour :** tout l'équipement mouillé est rentré dans le sac étanche.

## Rappel du matériel pour la baignade

palmes

chaussons

chaussettes fines pour éviter les ampoules lors des longues randonnées

masque avec cordon pour l'attacher au cou

tuba AirFlex Hyper Dry Beuchat Grille 400

caleçon de bain Au Vieux Campeur CARBONITE JAMMER Taille 085 (80 trop petit)

combinaison avec deux attaches pour la bouée et l'appareil photo

vaseline ou huile

☒ pour lubrifier les coudes, les genoux, le cou et éviter les irritations dues aux frottements

☒ pour lubrifier la fermeture éclair

bouée double enveloppe 40 litres Au Vieux Campeur 5912050-400-603

cordon pour l'attacher à la combinaison ou au caleçon de bain

crochet pour attacher la bouée au caleçon de bain lors d'un rando sans combinaison

appareil photo avec cordon pour l'attacher au cou ou à la combinaison

plaque blanche pour faire la balance des blancs sous l'eau

casquette avec cordon pour l'attacher au côté gauche du masque

t-shirt avec col roulé en coton pour éviter les irritations sur le cou dues aux frottements de la combinaison

coton-tiges

sac étanche

sac étanche clefs

serviette