



## Je m'équipe pour plonger au CNPRS

<http://www.lenfantetlamer.fr/index.php/tarifs-et-adhesion>

Le CNPRS mets à disposition du matériel pour les adhérents. Pour que ce système de prêt perdure, il faut veiller à en prendre soin (**on ne fait pas pipi dans sa combi !**), à rincer systématiquement le matériel après la plongée (détendeur dans le bac avec du désinfectant et bouchon fermé) et le remettre dans le conteneur du club.

Il est toutefois demandé aux nouveaux plongeurs d'acquérir un minimum de matériel pour qu'ils s'habituent au matériel avec lequel ils plongent et que leurs plongées soient plus confortables. Attendez la troisième plongée pour être sûr que l'activité vous plait avant de faire chauffer la carte bleue.

Où acheter moins cher : On ne pousse pas à la consommation. Avec le bon coin, il est possible de trouver du matériel très peu utilisé à moitié prix. En plus vous limiterez votre empreinte carbone....

Le vieux campeur fait -20% de réduction début janvier pendant le salon de la plongée pour tout détenteur de la carte vieux campeur et 12 % toute l'année sur présentation de la licence FFESSM.

	<b>Illustration</b> <i>(on ne vous conseille pas forcément ce matériel spécifiquement...)</i>	<b>Matériel</b>	<b>Prix</b>
<b>INDISPENSABLE</b>		<p><b><u>Les palmes</u></b></p> <p>Proscrire les palmes de plages ou au contraire les grandes palmes de chasse ou avec une trop grande voilure qui peuvent générer fatigue et crampes pour les plongeurs qui ne sont pas entraînés.</p> <p><b><u>Palmes chaussantes :</u></b></p> <p>A essayer avec les chaussons 5 mm : Un pied posé devant, le talon du pied arrière doit rester solidaire de la palme... sinon elle est trop grande</p> <p><b><u>Palmes réglables :</u></b></p> <p>Elles sont déconseillées pour débuter. Les palmes chaussantes tiennent mieux la cheville. Elle sont plus adaptées pour les séances en piscine.</p>	50 à 80 €
		<p><b><u>Masque :</u></b></p> <p>Tous les masques ne vont pas sur tous les visages !</p> <p>Comment trouver son masque : sans mettre la sangle, poser le masque sur le nez en inspirant. Il doit rester plaqué sur le visage.</p> <p>Certains masques peuvent être adaptés à votre vue. Prévoir un masque avec deux hublots.</p> <p>Passer pendant 5 jours votre masque au dentifrice pour éviter la buée lors des premières plongées.</p> <p><b>A éviter :</b> masque de chasse avec deux hublots</p>	30 à 50 €

		<p><b><u>Chaussons de plongée 5 mm :</u></b></p> <p>Indispensable pour éviter les frottements et pouvoir plonger en eau froide.</p> <p><b><u>Bottillons :</u></b></p> <p>De vieilles baskets avec des chaussons néoprène font aussi l'affaire. Ils sont nécessaires pour plonger avec des palmes réglables, a ne pas utiliser avec des palmes chausantes.</p>	<p>25 à 40 €</p>
		<p><b><u>La marseillaise pour le lestage :</u></b></p> <p>Une seule recommandation : la traditionnelle marseillaise qui permet de faire glisser les plombs facilement.</p> <p>Le CNPRS prête le lestage.</p>	<p>25 €</p>
<p><b>RECOMMANDEE</b></p>		<p><b><u>Combinaison 7 mm</u></b></p> <p>Elle permet de plonger été comme hiver. Le mistral peut faire chuter la température de l'eau à 14 °C en été. Toutes les combis ne vont pas sur tous les bodies. Elle ne doit pas vous serrer au point de vous empêcher de ventiler, elle doit vous coller au corps. Il ne doit pas y avoir de poches d'air quand vous l'essayer, notamment sous les bras. Si vous êtes grand et fin il vaut mieux une combinaison qui remonte un peu sur les bras et les jambes plutôt qu'une combi qui ne vous colle pas à la peau.</p> <p>Une combinaison de chasse avec revêtement en bouclette à l'intérieur (plus facile à enfiler) peut aussi faire l'affaire.</p>	<p>200 € à 400 €</p>