

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

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'une ligne sur la bouée se terminant par une boucle

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

Fixation d'une ligne sur l'équipement ci-dessus se terminant par une boucle

Masque-Tuba (pour éviter de le perdre) :

préparer une boucle en cordelette coton du diamètre de la tête

Démonter la sangle du masque et insérer la boucle.

Au dernier moment :

- ▣ 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.
- ▣ huiler la fermeture Éclair et le rabat dorsal. C'est pour éviter que la fermeture Éclair se coince à la fermeture.
- ▣ passer la combinaison : avant de passer le bras gauche, bien plaquer le rabat sur le dos en l'aplatissant avec la main gauche – Puis passer le bras gauche – Tendre vers le haut les deux demi fermetures – Fermer avec le scratch – Tirer le bas de la fermeture Éclair vers le bas et remonter la tirette de la fermeture éclair.
- ▣ passer le masque avec la boucle coton – le garder sur le front – vérifier que la boucle est bien positionnée

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. Éliminer l'air.
 - ▣ 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.
 - ▣ mettre le tuba dans la bouche
- C'est parti !

Randonnée sans aller-retour – Utilisation du 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 de protection de couleur Orange :

Fixation d'une ligne sur le sac étanche 20 litres se terminant par une boucle

Au dernier moment en plus :

- ▣ ranger le matériel dans le sac étanche
 - ▣ bien le fermer
 - ▣ le glisser dans le sac étanche de 20 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.

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 !