



## Comment faire ses premières bulles

Découvrir les fonds sous-marins, c'est en prendre plein la vue et s'offrir une bonne dose de zénitude. Une expérience que l'on peut tenter sans formation au cours de ses prochaines vacances, voire avant.

Se préparer avec un baptême en piscine. On peut s'essayer aux joies de la plongée près de chez soi, dans une piscine où un club a élu domicile (liste sur [www.ffessm.fr](http://www.ffessm.fr)). C'est gratuit. On peut aussi se lancer au Salon de la plongée, où une piscine et des moniteurs sont disponibles pour vous accueillir. Sur place, on prête tout le matériel, y compris serviette et maillot jetables.

Prendre un combiné découverte. De nombreux voyagistes proposent des forfaits découverte avec baptême en mer plus une ou deux plongées pour la plupart des destinations où les fonds sous-marins sont réputés,

comme les Antilles, la Thaïlande, la Réunion, la Polynésie, ou encore la mer Rouge ou certains spots de Méditerranée. Les tour-opérateurs font des promos le temps du salon.

Et si l'on préfère rester en surface? La randonnée palmée, appelée snorkeling ou PMT (comme palme-masque-tuba) est loin d'être un pis-aller. Des prestataires locaux organisent des sorties accompagnées en mer, si on a peur de se lancer seul, et les sentiers sous-marins font aussi leur apparition.

L.V.