



# Comment faire ses premières bulles

**D**écouvrir 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.