

Pratique du snorkeling, conseils pour la randonnée palmée

La randonnée palmée ou ballade subaquatique ne demande pas d'effort particulier car la seule performance recherchée est la découverte de l'environnement. Il est cependant indispensable de savoir nager et d'avoir une intégrité totale sur le plan respiratoire, cardiovasculaire, nerveux et ORL.

Si vous souhaitez pratiquer le snorkeling au sein d'une centre agréé (en France ou à l'étranger), un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la plongée libre délivré par un médecin généraliste ou un médecin spécialisé en plongée peut être exigé (Attention : durée de validité : 1 an).

Pour les personnes pas forcément à l'aise, il est conseillé (parfois obligatoire dans certains centres) de mettre un gilet de sauvetage lors de la pratique du snorkeling ou randonnée palmée.

La pratique de la randonnée palmée notamment en autonome implique le respect des règles suivantes:

- Se renseigner sur les risque éventuels liés aux conditions de courant, de marée...
- Pratiquer dans des zones loin de toute embarcation à moteur
- Pratiquer en groupe (ne pas être seul)
- Eviter une randonnée à la nuit tombante
- Dans certains pays, se renseigner sur les risques éventuels liés aux requins
- Ne pas toucher la faune et la flore sous-marines qui peuvent être urticantes
- Eviter les apnées prolongées et/ou trop successives
- Toujours se renseigner sur les lieux propices et les dangers éventuels
- Attention au froid et ne pas hésiter à mettre une combinaison, même de petite épaisseur
- Attention aux distances parcourus et toujours penser au ... retour
- Pratiquer idéalement près du bord
- Se surveiller mutuellement si vous pratiquez le snorkeling en groupe
- Toujours débiter une randonnée palmée à contre-courant

D'une manière générale, le plus grand danger sera le soleil, qui devient fatal avec la réverbération de l'eau. Ne pas hésiter à mettre un tee-shirt pour se protéger et de la crème solaire !

Il existe de très fines combinaisons en lycra qui permettent de se protéger du soleil et des contact avec la faune urticante (méduses...).