

# DESCENDRE

## NIVEAU 1

Comment s'immerger ? Comment compenser les effets de la pression de l'eau sur notre organisme ? Quelques réponses incontournables dans ce chapitre...

### ASTUCE POUR UN BON LESTAGE



Pour connaître votre bon lestage, mettez-vous à l'eau entièrement équipé, puis, détendeur en bouche, purgez complètement votre gilet tout en inspirant à fond. La surface de l'eau doit arriver à hauteur des yeux. En soufflant, vous descendez, en inspirant, vous remontez !

### S'IMMERGER

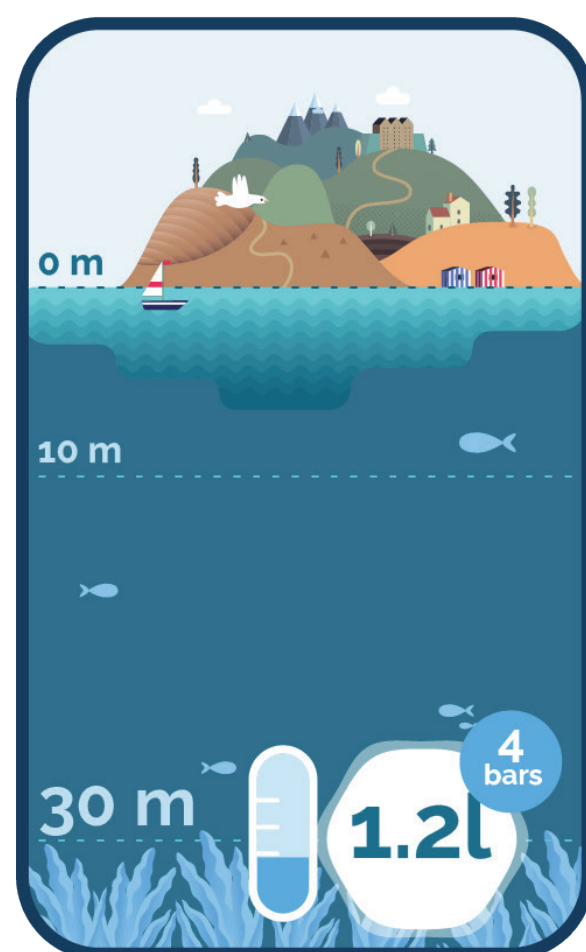
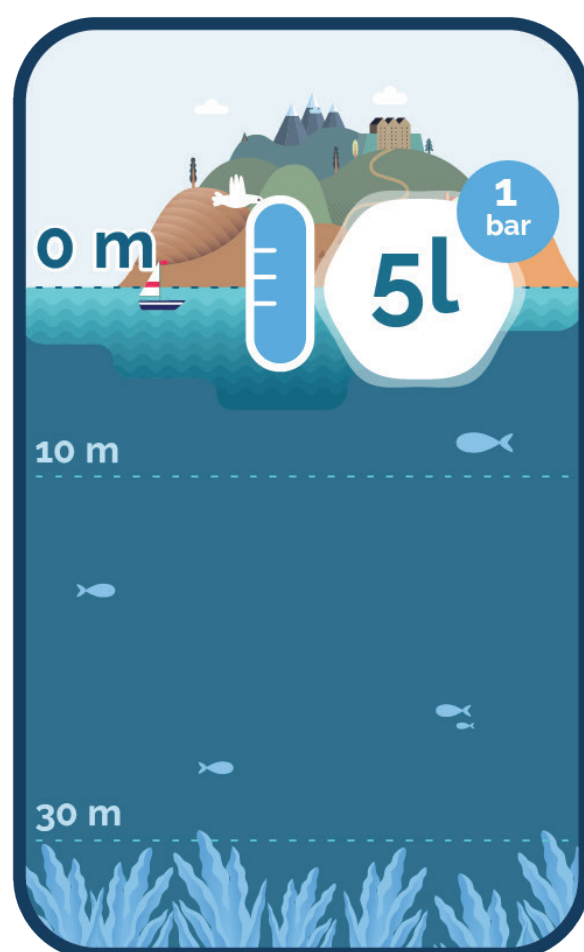


Le canard, immersion plus rapide mais attention aux oreilles !



Le phoque, immersion douce pour les oreilles.

### LA PRESSION



1 bar tous les 10 mètres !

