



Nager avec les dauphins au sud de la mer Rouge Juin et juillet 2026 en Égypte



NAGER AVEC LES DAUPHINS SAUVAGES EN MER ROUGE SELON UNE APPROCHE RESPECTUEUSE

Réalisez votre rêve et partez dans un lagon turquoise aux eaux chaudes et cristallines à la rencontre d'une centaine de dauphins longs becs. Vous pourrez, chaque jour, aller au contact des dauphins pour nager avec eux dans le plus grand respect des animaux. Grâce à l'accompagnement d'une équipe spécialiste des interactions avec les mammifères marins, vous ne ferez pas que les voir ou les apercevoir sous l'eau, vous apprendrez comment les approcher en instaurant une confiance mutuelle afin de vivre une réelle interaction d'exception avec eux. Une expérience unique et magique !

UN SÉJOUR ENGAGÉ POUR LA PRÉSERVATION DE CES DAUPHINS

Dolphinesse et son association *Splendeur Nature* agissent depuis plusieurs années en lien avec l'IFAW (Fondation International pour la protection des animaux) et une ONG égyptienne, pour soutenir les autorités locales à mieux préserver les dauphins et ainsi garantir la pérennité de ces derniers.

Dans cet objectif, nous réalisons une étude des dauphins et de l'état du tourisme et des dauphins dans deux aires de repos de dauphins à long bec pour élaborer un plan de gestion du site durable adapté aux côtés des autorités. Chaque participant pourra contribuer sur place à nos côtés, aux relevés de prises de vues (photos et vidéos) aériennes et sous-marines de ces dauphins. Une aventure extraordinaire et utile !

VOUS ALLEZ ADORER

- Vivre à bord d'un grand yacht de +-35 mètres, ancré dans des lagons couleur turquoise, doté de 4 ponts et des cabines doubles avec salle de douche, lavabo et toilettes privées.
- Rencontrer et interagir avec des dauphins sauvages dans le respect des animaux grâce aux approches et à la guidance de nos spécialistes, tout en contribuant à leur préservation.
- Les conditions exceptionnelles de la rencontre, dans une eau entre 27 et 30 degrés, peu profonde et parfaitement transparente à l'intérieur d'un lagon.
- Découvrir les merveilles coralliennes du lagon : récifs, tombants, pitons de corail avec leur grande diversité d'habitants colorés, tortues, raies, napoléons, poissons-clowns, etc. en promenades palmées et/ou en plongée sous-marine.
- Tout savoir des dauphins grâce à des conférences sur l'écologie et l'éthologie de ces dauphins (mode de vie, socialisation, comportements, techniques d'approche et d'interaction), présentées chaque jour, en fin de d'après-midi, par une éthologue spécialiste des interactions avec les cétacés.
- La convivialité et l'aspect « all inclusive » du séjour à bord avec 8 membres d'équipage aux petits soins et de savoureux buffets.

PROGRAMME DU SÉJOUR

À l'arrivée en Égypte, transfert en minibus jusqu'à la marina et embarquement sur le bateau. La semaine se déroule entre deux lagons, chacun à quelques heures de navigation seulement. Ainsi, même les plus sensibles au mal de mer sont les bienvenus sur cette aventure car mis à part ces traversées, le bateau sera ensuite complètement au calme à l'intérieur des lagons. Nous utiliserons alors nos deux zodiacs pour explorer les plus beaux spots de ces lagons et aller à la rencontre des dauphins. En fin de séjour, nous ferons le chemin inverse pour retourner à l'aéroport et prendre le vol retour.

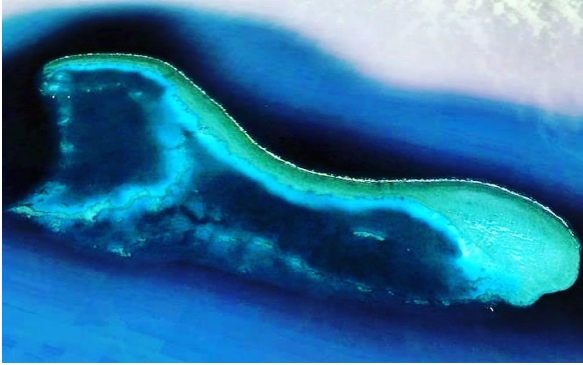
UN SÉJOUR DANS DEUX LAGONS DE RÊVE

Cette année, vous aurez la chance d'explorer un nouveau lagon, totalement à l'écart du tourisme dans lequel viennent chaque jour des dauphins à long bec. C'est un lieu de toute beauté, intact, préservé et peu fréquenté. Dans ce lieu, nous aurons la chance de vivre des moments ultra intimes avec les dauphins. Une expérience devenue rare et tellement précieuse.

Ce sera aussi l'occasion de collecter des données sur ces dauphins afin de mieux comprendre s'ils utilisent exclusivement ce lagon comme aire de repos ou si ce sont des dauphins qui fréquentent aussi le deuxième lagon. Mieux comprendre leur mode de vie permettra de mieux savoir comment les protéger.



Ce deuxième lagon nommé Sataya, est beaucoup grand, en forme de cœur et tout aussi époustouflant de beauté. C'est une oasis en pleine mer, un vaste aquarium aux eaux chaudes, turquoise et calmes, entièrement entouré et protégé par une immense barrière de corail. Le lagon est très peu profond, entre 20 cm et 10-15 mètres de fond maximum, selon les endroits.



Dans les deux lagons, la visibilité dans l'eau est incroyable. On voit parfaitement, aussi bien en surface que sous l'eau, les dauphins, tortues, coraux, poissons et le fond couvert de sable blanc. **C'est pourquoi, entre la présence quotidienne des dauphins et toutes ces conditions de nage et de visibilité idéales, ces lagons comptent parmi les lieux les plus exceptionnels au monde pour nager avec les dauphins sauvages.**



LA JOURNÉE A BORD

IMMERSION AVEC LES DAUPHINS SAUVAGES

Les dauphins seront toujours la priorité de la journée et les autres activités s'articuleront autour.

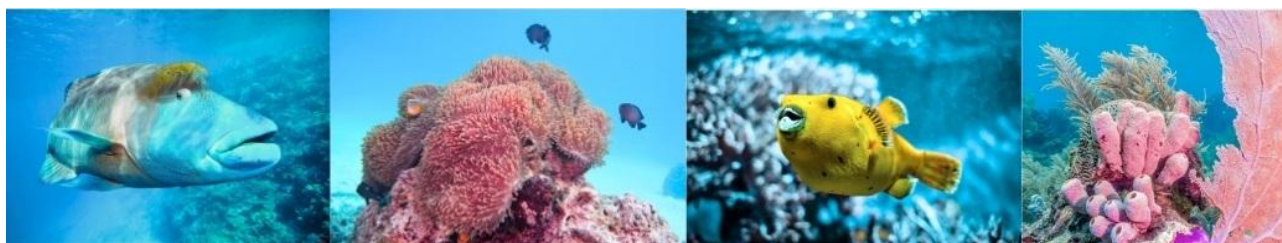
Dans ces eaux chaudes, calmes et cristallines d'une incroyable beauté, vous nagez avec **des groupes de 20 à plus de 150 dauphins sauvages qui s'y rassemblent chaque jour**. Ce sont des dauphins à long bec ou *Stenella Longirostris* et nous pourrions à l'occasion aussi, croiser quelques grands dauphins (*Tursiops Aduncus*).

Ils entrent dans les lagons tôt le matin et sont le plus souvent disposés à nous rencontrer et à interagir en matinée (mais pas que). Les dauphins à long bec sont une espèce célèbre pour sa capacité de voltige avec d'élégants sauts en vrille et pour sa communication très sonore. C'est l'une des espèces les plus bruyantes que l'on connaisse ! Ces dauphins sont aussi particulièrement curieux et joueurs avec l'humain.

À chaque rencontre, nous laisserons les dauphins libres d'accueillir ou non notre invitation. **Ce sont donc toujours eux qui choisissent le moment et la durée de ces instants de grâce, qui peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures à chaque rencontre.**

Nous ferons aussi tous les relevés et/ou collecte des vidéos sous-marines pour l'étude.

***NB :** La probabilité de nager avec les dauphins en Mer Rouge sur ce site est exceptionnelle car elle dépasse les 99%. Néanmoins avec la vie sauvage, il n'existe jamais de garantie à 100%.*



Et lorsque nous ne sommes pas avec les dauphins :

EXPLORATIONS DES MILLE MERVEILLES DES LAGONS EN PALMES, MASQUE ET TUBA OU EN PLONGÉE SOUS-MARINE

Nous irons en zodiac explorer certains des plus beaux spots des lagons en promenades palmées selon le temps imparti. (Plongée sous-marine possible en option pour les amateurs).

Les récifs intérieurs des lagons : Le corail est à fleur d'eau et doté d'une biodiversité unique au monde : murènes, raies pastenagues à points bleues, rascasses, poissons-coffres ou poissons-ballons masqués, chirurgiens, perroquets, poissons porc-épics, etc. Sans compter la multitude de coraux : bleu, rouge, rose, jaune, le corail de feu, les gorgones, éponges ou encore les fameuses anémones qui abritent les poissons-clowns. Le spectacle est tout simplement féérique.

Le spot des amphores et canyons : Déambuler dans le canyon de corail tout simplement époustouflant par la diversité de sa faune et flore très colorée. Sa faune et sa flore y sont d'une grande diversité et foisonnent de milles couleurs vives. Un peu plus loin, le sol est jonché d'amphores dont l'ancienneté et la raison de leur présence reste encore mystérieuse.

Les pitons et patates de corail : Le deuxième lagon est jonché d'une multitude de pitons et de patates de corail suspendus dans l'eau tel d'énormes stalagmites qui arrivent jusqu'à la surface. Ils accueillent des colonies de corail autour desquelles dansent des milliers de tout petits poissons colorés.

Le coin des tortues : La barrière de corail qui sépare les deux ventricules du lagon est un site où nous croisons souvent des tortues imbriquées mangeuses de corail, souvent des raies à points bleus et parfois aussi des raies mantas.



Le spot de la plage : En route pour l'extrême opposé du lagon en zodiac. C'est l'endroit le moins profond du lagon, il y a entre 20 cm et 1 mètre d'eau maximum. On se croirait littéralement dans le lagon du film « La plage » ou encore à « Bora bora », grâce aux mille nuances de turquoise.



EN FIN D'APRÈS-MIDI :

Des conférences (+/-45 min) sur l'écologie et l'éthologie de ces dauphins (mode de vie, socialisation, comportements, techniques d'approche et d'interaction) seront présentées chaque jour en fin d'après-midi.

Autres activités :

- **Un atelier palmes, masque, tuba** sera proposé le premier jour afin que chacun se familiarise avec son matériel. Ce sera aussi l'occasion de vous aider à trouver votre position de nage optimale. C'est celle qui permet d'être efficace et rapide avec vos palmes sans vous fatiguer, et surtout, sans faire de bruit. Elle est précieuse pour approcher les dauphins.
- **OPTIONS :**
 - o **Stage d'apnée** (disponible uniquement sur les départs des 5 et 12 juillet 2025)

- o **Pour les amateurs de plongée sous-marine**, notre moniteur diplômé pourra aussi vous emmener sur de splendides spots et/ou vous proposer un baptême de plongée à la carte.



NB : Nous tenons à préciser que si une opportunité d'observer des dauphins se présente, le groupe y participera. Dans le cas contraire, nous explorerons les plus beaux sites des lagons. À tout moment de la journée, nous resterons attentifs aux possibilités d'observer des dauphins, car ces rencontres seront prioritaires sur toutes les autres activités afin de maximiser les chances durant le séjour.

ACCOMPAGNEMENT

Séjours de Juin : MARIE SUTTER



Comportementaliste, diplômée en éthologie et en anthropozoologie, Marie SUTTER a pour ambition de contribuer à l'amélioration des relations Homme-Animal ! C'est avec cette mission en tête qu'elle a passé une quinzaine d'années sur le terrain à accompagner les binômes humain-animal avant de fonder AnimHo qui rassemble des passionnés du monde entier et propose des formations en éthologie et en bien-être animal, en ligne ou aux quatre coins du monde.

Séjour de Juillet :

Vous serez accompagné au départ de Paris par un membre de l'équipe de Dolphinesse qui partagera avec vous sa passion et ses connaissances sur les cétacés et les relations Homme-Animal tout au long du séjour.

Éthologue spécialiste des interactions avec les mammifères marins



Diplômée en Éthologie animale et en Médiation Homme-Animal, Valérie est une exploratrice passionnée par la Vie Sauvage, et tout particulièrement par les mammifères marins. Elle a parcouru la planète à leur rencontre pendant 12 ans, pour explorer les possibles en termes d'approche, de contact, d'interaction et de compréhension mutuelle avec ces animaux emblématiques. C'est elle qui a développé les techniques d'approches respectueuses des cétacés propres à Dolphinesse. Son objectif est de comprendre comment mieux cohabiter avec eux sur la planète.

Ou



Apnéiste et plongeur engagé

Philippe est un instructeur d'apnée et un plongeur sous-marin expérimenté. Passionné de cétacés, il a côtoyé dauphins et cachalots, tout en pratiquant l'apnée. Il s'émerveille de l'intensité de la rencontre avec ces animaux emblématiques, à la fois conscients et sentients. Il a souhaité s'engager en faveur du respect et de la conservation de ces animaux et a rejoint l'équipe Dolphinnesse.

Ils vous feront pénétrer dans leur monde en partageant les principes fondamentaux de la relation Homme-Dauphin, d'une approche éthique et responsable. Vous pourrez ainsi expérimenter par vous-même toute la magie de cette rencontre inter-espèces.

***NB :** L'accompagnateur/trice peut être remplacé à tout moment pour des raisons techniques et/ou de force majeure.*

ÉCO-PARTICIPATION À L'ÉTUDE DES DAUPHINS

LE PROJET DE CONSERVATION DES DAUPHINS

Sataya est le site sur lequel **Dolphinnesse et son association Splendeur Nature concentrent leurs efforts en termes de préservation depuis 7 ans.**

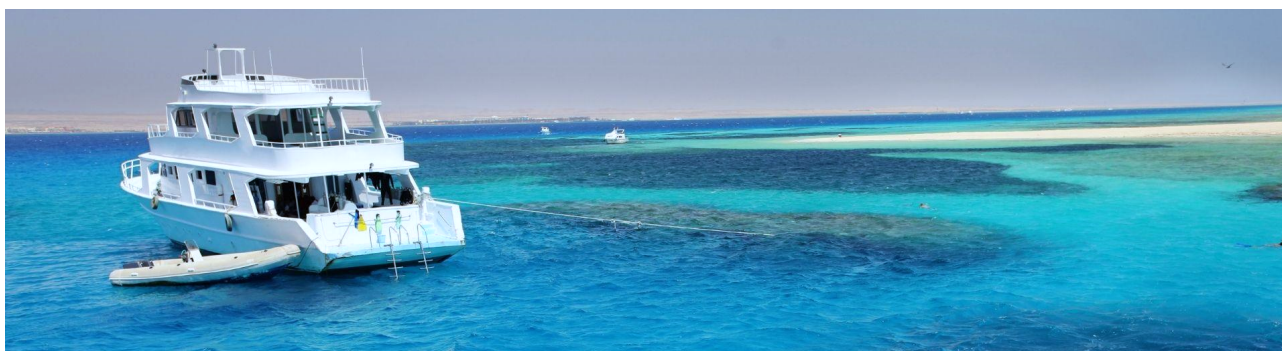
Notre objectif, en lien avec l'IFAW (Fondation Internationale pour la protection des animaux) et une ONG locale, est de **soutenir les autorités égyptiennes à mettre en place une gestion du tourisme liée aux dauphins qui garantit leur respect et leur pérennité.**

Depuis 2022, nous réalisons une étude du tourisme et des dauphins dans ce lagon. Une première étude ayant été réalisée en 2012/2013 par l'UICN, la comparaison des données nous permettra d'évaluer **leur évolution sur les 10 dernières années.** Nous pourrons, grâce à ces données, ouvrir un dialogue avec le gouvernement égyptien et les inciter à agir.

Vous pourrez participer aux relevés vidéos des dauphins qui nous serviront à leur photo-identification.

VOTRE HÉBERGEMENT À BORD D'UN YACHT

UN YACHT SPÉCIALEMENT AFFRÉTÉ POUR NOTRE AVENTURE



Bienvenue à bord d'un yacht confortable de +/-35 m et 4 ponts, privatisé pour notre aventure.



Les espaces extérieurs et intérieurs du bateau sont nombreux. Chacun peut ainsi alterner à sa guise entre moments avec le petit groupe et moments seuls au calme pour se retrouver, faire une sieste, bouquiner, etc.

Mis à part les courtes navigations pour rejoindre les lagons, le bateau sera ancré au calme dans les lagons.

Le yacht **possède une dizaine de cabines doubles, toutes dotées chacune de leur propre salle de douche, lavabo et toilettes.**

Les cabines en cale ont des petits hublots ronds et sont climatisées (même si la puissance de la climatisation n'est pas aussi forte que dans un hôtel) et possèdent 2 lits simples (parfois quelques grands lits selon les bateaux affrétés). Les cabines sont basiques et petites (ce ne sont pas des chambres d'hôtel).

Ceux qui viennent en solo partageront une cabine avec un autre solo.

Les prises françaises sont compatibles pour vos appareils électriques. La connexion au réseau cellulaire est assez aléatoire une fois dans les lagons car nous ne sommes plus à portée des côtes.

Il n'y a pas de Wifi à bord.

Il y a +/-8 membres d'équipage à bord pour la navigation et le service, qui seront aux petits soins pour nous toute la semaine.

Tous les repas sont servis sous forme de buffets (végétariens bienvenus – Nous prévenir à l'inscription)



Les photos sont données à titre indicatif, tout dépendra du bateau affrété. Ils sont néanmoins tous très similaires.

PRÉREQUIS DE L'AVENTURE

- Savoir nager et être à l'aise et agréable en groupe.
- **Accepter les aléas de la vie sur les bateaux et s'y adapter** : nous ferons tout pour éviter d'avoir à rentrer au port et pour pouvoir ainsi poursuivre le séjour et le projet de préservation associé. À titre d'exemple, il peut arriver que la climatisation tombe en panne et/ou qu'il y ait une fuite d'eau dans une cabine. Le cas échéant, vous serez invités à dormir sur le pont sur des matelas confortables sous la voilure, le temps que cela soit réparé et/ou s'il n'y a aucune solution possible à très court terme.
- **Pré-requis Santé** : Pour remonter à bord des zodiacs après le snorkeling, vous êtes soulevés par les 2 bras hors de l'eau et posés sur le boudin par le pilote. Ce séjour est donc déconseillé aux personnes ayant des problèmes d'épaule/bras.



OPTIONS POSSIBLES

● STAGE D'APNÉE

Stage d'apnée pour débutants et confirmés (uniquement sur les 2 premières semaines de Juillet)

Le moniteur vous propose de partager le fruit de leur expérience et de leurs connaissances en apnée.

- **Pour ceux qui ne connaissent pas encore l'apnée**, vous apprendrez à vous sentir pleinement à l'aise sous l'eau, à explorer et développer vos capacités au fil des jours.
- **Pour les confirmés**, l'instructeur proposera de vous emmener toujours plus loin en partageant de précieuses clés et des exercices pour vous perfectionner.

Les outils de progression en immersion sont adaptables aux débutants et aux confirmés :

1. Enseignements techniques :

- Relaxation et respiration pour favoriser le relâchement et préparer une apnée
- Compensation des oreilles
- Immersion verticale progressive (adaptée selon les niveaux)

2. Accompagnement de chacun en immersion pour développer bien-être et confiance

L'apnée est très accessible et tous les participants du stage arrivent à tenir au moins 1,5 à 2 minutes en apnée sous l'eau et à descendre à au moins à 10 m de profondeur avec facilité dès le milieu de semaine.
Jouer avec les dauphins sous l'eau en est donc le premier grand bénéfice :)

● PLONGÉE SOUS-MARINE À LA CARTE :

- o Baptêmes et plongées d'exploration possibles à la carte, directement à bord.
- o Vous pouvez aussi passer vos brevets de plongée à bord (nous demander)

PARTICIPER AU VOYAGE

Dates 2026 :

- | | |
|------------------|-----------------|
| ● 30 mai -6 Juin | ● 4-11 juillet |
| ● 6-13 Juin | ● 11-18 juillet |
| | ● 18-25 juillet |

Tarifs des séjours 2025 :

Les départs sont confirmés dès 10 inscrits.

Le séjour : 1925 € par participant.

Tarif spécial enfant (matelas supplémentaire dans la cabine avec ses deux parents) < 5 ans : 1395 €*

Les enfants sont les bienvenus à tous les âges. Les parents doivent néanmoins apporter le nécessaire (gilet/brassards) afin que l'enfant puisse être à l'aise dans l'eau et en toute **sécurité**.

* Pour un enfant de moins de 5 ans dans la cabine de ses parents, selon le bateau, il s'agira d'un petit matelas ajouté entre les deux lits simples de la cabine ou entre le lit double des parents et le mur. Veuillez noter que l'espace disponible pour le matelas fait entre 50 et 60cm de large et 90cm de long et que le



matelas sera un matelas plus fin qu'un vrai matelas de lit et qu'il ne s'agit pas d'un couchage vraiment idéal. C'est, à date, la seule possibilité que nous ayons pour vous permettre d'avoir votre enfant dans votre cabine.

Pour les enfants un peu plus grands et/ou les ados, selon le bateau affrété, nous pourrions peut-être aussi proposer un lit superposé dans la chambre des parents. Nous le préciser si cela vous intéresse afin que nous puissions vous prévenir le cas échéant.

II COMPREND :

- La croisière en cabine double partagée, avec à bord pension complète et boissons non alcoolisées (eau minérale, soda, jus de fruits, café, thé, tisane). Pour les solos, vous partagez votre cabine avec un autre solo
- L'accompagnement général du séjour et des approches écoresponsables pour les rencontres dauphins avec notre équipe spécialiste.
- Des présentations sur les dauphins et les techniques d'approche et d'interaction des dauphins.
- Votre participation à l'étude des dauphins dans les lagons, encadrée par l'association Splendeur Nature pour le projet de préservation.
- L'exploration des plus beaux spots de snorkeling des lagons à la découverte des récifs et patates de corail avec notre équipage et nos zodiacs.
- La mer, le soleil et la convivialité, à consommer sans modération.

II NE COMPREND PAS :

- Le vol international et les transferts (proposés en option, voir ci-dessous)
- Le Visa : 25\$ (payables à l'aéroport à l'arrivée en billets en euros) pour les Français, Belges, Suisses.
- La taxe de séjour et l'entrée du parc maritime (120 € au total) à régler à bord.
- Les pourboires pour l'équipage, l'alcool, les options et les dépenses personnelles aux aéroports.
- Une assurance Voyage Assistance Rapatriement (obligatoire).
- L'adhésion à l'association (25 €) pour soutenir le projet de préservation des dauphins en Égypte.

Tarifs des vols (sous réserve de modification en 2026) :

Départs de juin : Vol charter Paris - Marsa Alam A/R (bagage 20kg en soute compris)

- 30 mai - 6 juin ou 6-13 juin : 500 € + 115 € de taxes + surtaxe carburant (sujet à modification*)

Départs de juillet : Vol charter Paris- Hurghada A/R (bagage 20kg en soute compris)

- 4-11 juillet : 535 € + 115 € de taxes + surtaxe carburant (sujet à modification*)
- 11-18 ou 18-25 juillet : 565 € + 115 € de taxes + surtaxe carburant (sujet à modification*)

IMPORTANT : L'aéroport et les horaires définitifs des vols nous sont reconfirmés par la compagnie entre 15 et 3 jours avant le départ.

*Taxes sujettes à modification et **une surtaxe carburant s'applique en plus lorsque le prix du baril de pétrole dépasse un certain seuil.** Le coût définitif de cette surtaxe est fixé selon le tarif du baril de pétrole en vigueur trente jours avant le départ. Le coût de la surtaxe du mois en cours sera appliqué au moment de votre réservation au taux du mois en cours (+/-170 € à date). Et l'ajustement selon le montant réel de la surtaxe sera fait au moment du règlement du solde de votre réservation.

Il est possible de réserver un vol d'une durée de 15 jours, 3 semaines ou plus si vous souhaitez étendre votre séjour en Égypte (nous le demander pour ces vols).

Tarifs options :



- **Transferts aéroport Hurghada-bateau :**
 - Pour les participants sur le vol du groupe : 50€ par trajet et par participant.
 - Transfert privé de l'aéroport de Marsa Alam : 170 € par véhicule (2 personnes) par trajet.
 - Transfert privé de l'aéroport de Hurghada : 295 € par véhicule (2 personnes) par trajet.
- **Stage d'apnée :** Pour les départs du 5-11 et 11-18 juillet uniquement : : 300 € - Nous prévenir si souhaité.
- **Plongée sous-marine à la carte sur tous les séjours :**
 - Baptêmes : 50 € avec le matériel - À régler sur le bateau.
 - Plongées d'exploration pour les certifiés : 45 € avec bouteille et plombs fournis. Certificat médical et carte de plongée à emporter. À régler sur le bateau.
 - Forfait de location du matériel pour la semaine : 95 € (BCD, reg, octopus, ceinture). **Nous prévenir à l'inscription pour la location de matériel et nous donner la taille du gilet stabilisateur voulu (S,M,L,XL, XXL) – À régler sur le bateau.**
 - **Possibilité de passer le niveau 1 (open water) ou 2 à bord :** 400€ + 95€ de location de matériel, à nous réserver au préalable, se règlera à bord.

Assurances voyages optionnelles

Une assurance voyage multirisques pour snorkelers ou plongeurs (assistance-rapatriement, annulation, retard de vol, bagages, etc.) vous sera proposée dans le devis.

CONDITIONS DU VOYAGE

Conditions de réservation :

- Séjour : Un acompte de 30% à la réservation, le solde à 120 jours avant le départ.
- Vols : 100% à la réservation, billets non modifiables non remboursables. Et un dernier ajustement des taxes sera fait 30 jours avant le départ.

Condition d'annulation :

Des conditions particulières s'appliquent sur ce voyage en petit groupe en cas d'annulation du séjour :

- Plus de 121 jours avant le départ : acompte non remboursable
- De 120 à 91 jours avant le départ : 60 % de frais d'annulation
- De 90 à 61 jours avant le départ : 85 % de frais d'annulation
- Moins de 61 jours avant le départ : 100 % de frais d'annulation

Vols : Non modifiables non remboursables.

Nous vous recommandons d'avoir une assurance annulation pour ce voyage.

INFOS PRATIQUES

FORMALITÉS D'ENTRÉE EN ÉGYPTES POUR LES FRANÇAIS, BELGES ET SUISSES

Une pièce d'identité (passeport – ou carte d'identité + 2 photos d'identité) valide 6 mois après la date du retour. Pour les passeports veillez à avoir au moins une page de libre pour que les autorités y apposent le visa. Le visa sera pris pour les passagers directement au comptoir, à l'aéroport d'arrivée (25\$ payables en euros en espèces). Pour les autres nationalités, nous demander.

SANTÉ

Aucun besoin particulier si les participants n'ont pas visité préalablement au départ, des pays où sévissent la malaria, fièvre jaune, etc. Pas de moustique ni d'insecte sur le bateau une fois en mer.

MONNAIE

Livre Égyptienne mais inutile de vous en procurer, les billets et pièces en euros sont acceptés partout.

MÉTÉO

Juin: Température de l'eau 26-27°C - Air : 30°C la journée et un peu plus frais la nuit avec une petite brise marine.

Juillet : Température de l'eau 28-29°C - Air : entre 29 et 35°C la journée.

BIEN CHOISIR SON MATÉRIEL POUR PROFITER AU MIEUX DE VOTRE SEMAINE :

- **Comment choisir son masque** : Écarter tous les cheveux de votre visage, arrêter de respirer et plaquer le masque sur votre visage sans mettre la lanière derrière la tête. Si le masque tient tout seul sur votre visage : c'est qu'il est adapté à votre visage, s'il tombe, c'est qu'il ne l'est pas.
- **Tuba** : Pour ceux qui ont peur de boire la tasse ou n'apprécient pas d'avoir de l'eau dans la bouche, il existe des tubas appelés « dry » avec une soupape/bouchon. Lorsque l'extrémité du tuba est immergée, le bouchon bloque automatiquement toute entrée de l'eau. (Dès 16 € chez Décathlon).
- **Palmes** : Prenez des palmes dont le caoutchouc est assez flexible (pas trop raide) et dans lesquelles vous êtes à l'aise en fonction de la largeur et de l'épaisseur de vos pieds. Privilégiez des palmes qui vous sont faciles à enfiler et à enlever. Ne pas emmener de mini-palmes de piscines. Toutes palmes de +/-30 cm de longueur minimum seront néanmoins suffisantes (Décathlon ou Go Sport proposent des kits complets de PMT dès +/-20 ou 25 €).

