

## La plongée en eau douce

Publié mer, 30/09/2015 - 14:41 par Jean-Pierre GUERRET

Les pratiquants de plongée à un certain point peuvent décider de prouver à faire de la plongée en eau douce. Cette modalité de plongée se présente en peu particulière pour ceux qui sont habitués à l'eau salée de la mer.

Toutefois, la plongée en eau douce est une bonne raison pour commencer à grandir ses connaissances en matière de plongée.

En fait, la plupart des passionnés de plongée préfèrent choisir la plongée en eau salée - qui est aussi la plus diffusée partout le monde. Avec l'eau douce il faut considérer que [flottabilité doit être adaptée](#), car l'eau salée tend à faciliter la poussée vers l haut.



### En piscine

On peut commencer à pratiquer de la plongée en eau douce en piscine. Souvent, c'est le lieu d'apprentissage préféré pour les débutants. En outre, les piscines sont très diffusées et il ne faut pas être à proximité de la mer, en moyenne on a plus de chances de faire de la plongée en eau douce que en eau salée !

Une fois que les débutants ont rejoint un niveau assez bon, ils peuvent plonger dans des fosses de profondeur d'environ 20 m. A Civaux, Clermont-Ferrand et Rimouski il y a des fosses exceptionnelles pour s'amuser pratiquer ce type de plongée.

Il y a aussi d'autres lieux où on peut pratiquer de la plongée en eau douce. Le lac, l'étang ou les rivières ne sont que des exemples très simples. Bien sûr, au lac il faut considérer la pression de l'eau et à la rivière il faut calculer la vitesse de la courant d'eau.

### Plonger ce nécessite un bon repos

Comme toutes les activités physiques, la plongée demande du repos. Il faut arriver bien relaxé et plein d'énergie pour la pratiquer la juste façon. Donc, c'est nécessaire de se reposer de façon régulière et suffisante.

Cela ne signifie seulement qu'il faut dormir la juste quantité de temps, mais qu'il faut offrir au

cerveau quelque activité alternative sur laquelle se concentrer de temps and temps.

Notre cerveau nécessite un peu de distraction pendant la journée, surtout s'il doit travailler beaucoup - et la plongée lui demande un bon travail !

## Pour se détendre

Un jeu comme ceux offerts ici <http://machineasousenligne.fr> peut vous aider à retrouver votre concentration mentale t votre juste niveau d'attention. En fait, les jeux de machines à sous en ligne favorisent la concentration sans prolonger trop le travail du cerveau, car chaque jeu dure environ 2 minutes.

C'est un temps très bref, mais qui peut vous aider à vous détendre de manière amusante.

Sur le site web de Machineasousenligne, vous pouvez trouver deux casinos : l'une est le Casino Cosmik et l'autre est le Casino Tropezia Palace. Ces deux casinos offrent une ample sélection de machines à sous, à partir des plus classiques (comme « Fruit Zen ») aux plus nouvelles et étonnantes (comme « Mamma Mia »).

Vous pouvez choisir votre titre préféré et prouver le jeu choisi en modalité gratuite, sans argent. Si le jeu vous plaît, alors vous pouvez passer à la modalité payante.

12/09/2013

- Rubrique:
  - [Presse](#)