

## Comment bien choisir ses lunettes de piscine ?

Porter des lunettes de piscine est recommandé pour protéger vos yeux des irritations que peut provoquer le chlore.



### Pratique

Le choix dépend de votre niveau pratique.

- ✓ Loisir
- ✓ Performance / Entraînement
- ✓ Compétition



### Maintien

Il varie en fonction de la forme des lunettes et des réglages présents sur les élastiques.



### Étanchéité

Elle dépend notamment du joint utilisé autour des verres.

- ✓ Joints en mousse (loisir)
- ✓ Joints en PVC (performance)
- ✓ Joints en silicone (loisir/performance)
- ✓ Aucun joint (compétition, exemple : lunettes suédoises)



### Verres

Ils sont incassables, très souvent traités anti-UV et anti-buée.

Si vous nagez dans une piscine à forte luminosité ou en extérieur, choisissez des verres bleus ou fumés. Dans le cas inverse, optez pour des verres blancs ou bleus.

## Le conseil du coach

Choisissez vos lunettes en fonction de la forme de votre visage.

Essayez-les sans l'élastique. Réglez l'écartement entre les deux yeux et appuyez les lunettes sur les yeux afin d'obtenir un léger effet ventouse.

Les lunettes doivent adhérer quelques secondes sur votre visage.



## Comment bien choisir son bonnet de piscine ?

**Le bonnet protège vos cheveux des agressions du chlore. Il participe à l'hygiène dans les piscines qui sont nombreuses à l'avoir rendu obligatoire.**



### Pratique / Matière

POUR UNE PRATIQUE LOISIR :

- ✓ **Le bonnet latex** est le produit basique à petit prix, avec une bonne étanchéité.
- ✓ **Le bonnet tissu** conviendra particulièrement aux nageurs qui ont simplement besoin de couvrir les cheveux pour l'hygiène, sans avoir besoin de l'étanchéité.
- ✓ **Le bonnet gaufré** est le produit idéal pour une utilisation loisir voire balnéo/thalassothérapie car il protège les cheveux sans les compresser.

POUR UNE PRATIQUE SPORT/PERFORMANCE :

- ✓ **Le bonnet silicone** est le produit le plus adapté à vos attentes, souple, facile à l'enfilage, bonne étanchéité.
- ✓ **Le bonnet polyuréthane** offre une bonne étanchéité et une souplesse d'enfilage sans compresser les cheveux.



### Étanchéité

Le latex, le polyuréthane et le silicone offrent une étanchéité maximale.  
Les bonnets gaufrés sont moyennement étanches.  
La maille et la maille enduite sont peu étanches.

## Le conseil du coach

**Rincez votre bonnet à l'eau après chaque utilisation, intérieur et extérieur. Utilisez du savon de temps en temps..**

**Laissez-le ensuite sécher à l'air libre, de préférence suspendu ouverture en bas pour éviter que l'eau ne stagne. Vous pouvez taper de temps en temps votre bonnet pour faciliter l'enfilage.**

**Ne le lavez jamais en machine et n'utilisez aucune source de chaleur pour le sécher (radiateur, sèche-linge...)**



# Comment bien choisir son maillot de piscine ?

**Première règle pour aller à la piscine, avoir un maillot de bain adapté à sa pratique, il doit réunir plusieurs critères.**



## Pratique

- ✔ **Occasionnelle** : privilégiez les dos «nageurs» croisés ou les dos ouverts en U avec une échancrure moyenne.
- ✔ **Régulière/intensive** : Choisissez un dos nageur pour optimiser le maintien pendant l'effort ainsi qu'une échancrure moyenne ou haute pour vous garantir une bonne liberté de mouvement.
- ✔ **Pour l'aquagym** : Privilégiez les échancrures basses qui vous couvriront davantage. Les matières gainantes sont conçues pour vous apporter le confort et le maintien dont vous avez besoin pour cette activité.



## Matière

- ✔ **Polyester PBT** : Recommandé pour les nageurs réguliers. Cette matière est celle qui résiste le mieux au chlore dans le temps.
- ✔ **Polyamide/élasthane** : Recommandé au plus grand nombre de nageurs, car ces matières apportent davantage de douceur et de confort pendant l'effort.
- ✔ **Pour la nage en eau de mer** : privilégiez les modèles contenant de la microfibre pour un séchage rapide.

## Le conseil du coach

**Pour les femmes à forte poitrine, il est recommandé de prendre un modèle de maillot de bain avec dos couvrant pour un meilleur maintien de la poitrine.**

