

## 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.

