

4°- INITIATION AU PALMAGE

(Le faire en deux séances)

I°- SECURITE

- Fond de 3 à 5 m- appuis < de 20 m du bord- valise d'oxygénothérapie- trousse de secours - téléphone.

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement

Définition :

- Le palmage sert à se déplacer, se propulser ou se sustenter sans effort.
- Le palmage est un mouvement de jambes en ciseau, qui part des hanches.
- Pour chaque jambe, il s'apparente à celui que l'on fait pour shooter dans un ballon.

On distingue quatre sortes de palmage :

- Sustentation, ventral, dorsal, costal

Situer dans la progression :

- Après ... PMT - DBN

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE A SEC

Le palmage est un mouvement de crawl, mais plus ample, jambes tendues, le torse reste droit.

Le palmage de sustentation sert à se maintenir en position d'attente et de récupération.

- Demande un effort physique important.
- Le corps reste perpendiculaire à la surface de l'eau. Il faut bien se ventiler, garder les poumons pleins d'air.
- Faire des mouvements amples à la verticale, sans plier les genoux, en restant sur place, à une fréquence qui permet de garder la tête hors de l'eau. On peut même lever les bras (en tenant son tuba à deux mains).

Fautes à éviter : s'aider des bras, se déhancher, plier les genoux.

Le palmage ventral : (position horizontale, la face dans l'eau).

- S'allonger sur le ventre en position horizontale, les bras tendus avec une planche ou en crawlant)
- Une jambe descend en extension se plie un peu sous l'effort, les chevilles tendues également en extension (phase la plus propulsive).
- L'autre remonte en extension également.
- Les talons viennent lécher la surface, les palmes demeurant sous l'eau.
- Trouver la bonne amplitude et fréquence.
- Maintenir un bon rythme respiratoire et souffler à fond pour éliminer le plus de CO₂.

Fautes à éviter : Pédalage, genoux trop fléchis, déhanchement, sortir les palmes de l'eau.

Le palmage dorsal : (technique reposante pour revenir au bateau et vice-versa)

- À faire sans le tuba.
- Surveiller sa direction, ne pas dévier.
- S'allonger bien à plat sur le dos en sortant le ventre en regardant vers le haut.
- Une jambe descend en extension. L'autre remonte en extension également et se plie sous l'effort.
- Palmer avec amplitude et puissance en enfonçant bien les jambes sous l'eau.
- Les palmes viennent lécher la surface.

⇒ Fautes à éviter : idem que ventral, position trop assise, tuba en bouche, ne pas regarder de temps en temps pour éviter de dévier de sa trajectoire ou heurter un obstacle.

Le palmage costal : (technique utilisée pour le sauvetage)

- Bien s'allonger sur le côté.
- Garder la tête dans l'axe du corps.
- Une jambe avance en extension dans l'axe du corps et se plie un peu sous l'effort.
- L'autre recule en extension également (toujours dans l'axe du corps).
- Palmer avec amplitude et puissance en conservant bien les jambes sous l'eau...

⇒ Fautes à éviter : - Perte de repères. - Amplitude trop faible ou trop forte.

IV°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Révision des acquis : Faire un peu de dissociation bucco-nasale.

Échauffement : nage libre.

Exécution du cours dans l'eau : palmage de sustentation, ventral, dorsal, costal.

Consigne de sécurité :

- Signaler tout début de crampes.
- Attention au risque de collision.

V°- PHASE EXECUTIVE DANS L'EAU (mise à l'eau avec palme, masque et tuba)

Dissociation bucco-nasale.

- Au bord du bassin, respiration au tuba, masque sur la nuque.

Échauffement :

- Nage libre.

Palmage de sustentation :

- Démonstration, exécution.
- Correction des mouvements (jambes fléchies, position oblique, amplitude trop forte).
- Recommencer pendant une minute, bras en l'air et tuba en mains au-dessus de la tête.
- Repos.

Palmage ventral : (avec PMT)

- Démonstration, exécution.
- L'élève effectue une longueur.
- Correction des mouvements (jambes fléchies, amplitude trop faible ou trop forte, palmes ou fesses hors de l'eau, position oblique).
- Recommencer l'exercice jusqu'à parfaite exécution.
- Repos.

Palmage dorsal : (sans masque ni tuba) Palmage costal : (sans tuba)

- Démonstration, exécution.
- Correction des mouvements.
- Recommencer l'exercice jusqu'à parfaite exécution.

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Bilan :

- Mouvements correctement exécutés = on avance vite, on se sustente sans effort.

Prochaine séance :

- 5°- Initiation à l'apnée.
-