

7°- PERFECTIONNEMENT DU PALMAGE

I°- SECURITE

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

II°- PRESENTATION DE L'EXERCICE

- Se présenter mutuellement, tutoiement.

Définition :

- Pour se déplacer avec une moindre fatigue pour...
 - Se déplacer efficacement en cas de besoin (courant...).
 - Rejoindre le bateau en fin de plongée.
 - Permettre au guide de palanquée de surveiller ses équipiers (palmage dorsal).
 - Tracter en surface un équipier en difficulté (palmage costal).
- N1 : 200 m PMT, 100 m capelé (ventral et dorsal).
- N2 : 250 m nage capelée.

Situer dans la progression : (après...)

- PMT - DBN - Initiation au palmage - Initiation à l'apnée - vidage de masque.

III°- EXPLICATION DE L'EXERCICE AU SEC

Palmage de sustentation : (sans masque ni tuba)

- Bras levés (en tenant le tuba).
- Bras levés en tenant des poids dans chaque main
- En augmentant progressivement la durée de sustentation.

Palmage ventral : (avec son masque et tuba).

- Bras tendu devant soi.
- Mains jointes dans le dos (préparation à la nage capelée).
- En crawlant.
- En augmentant progressivement les distances à parcourir.

Palmage dorsal : (sans masque ni tuba)

- Bras tendus devant soi.
- Bras levés.
- En crawlant.
- En augmentant progressivement les distances à parcourir.

Palmage costal : (avec masque)

- Bras tendus.
- En augmentant progressivement les distances à parcourir.

Consignes de sécurité :

- Signaler tout début de crampe.
- Attention à la collision.

Vérifier que l'élève a tout compris.

V°- EXPLICATION DU DEROULEMENT DANS L'EAU

Révision des prérequis :

- Nage libre - Dissociation bucco-nasale - Palmage - Apnée - Vidage de masque

Échauffement :

- Nage libre.

Palmage de sustentation - Palmage dorsal - Palmage ventral - Palmage costal

- Démonstration et exécution, puis repos

Corriger les fautes commises :

- Jambes fléchies, position oblique ou assise, perte de repère, amplitude trop faible ou trop forte, mauvaise synchronisation des bras et des jambes, respiration...

VI°- COMMENTAIRES A SEC

Déséquipement.

Bilan :

- Lorsque les mouvements sont effectués correctement, on avance sans trop se fatiguer.
- Il faut s'entraîner régulièrement aux différentes techniques de palmage pour être à l'aise aux moments opportuns.

Prochaine séance :

- 8°-Technique d'immersion (le phoque).
-