

Découverte de la Nage avec palmes

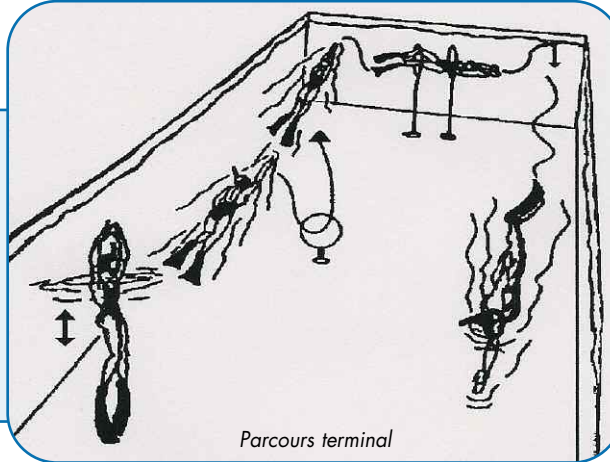
Le public :

à partir de huit ans.

Les pré-requis :

si possible

- Acquisition du savoir nager de l'école élémentaire (autonomie et initiative).
- 1ère étoile de mer délivrée sans licence et sans certificat médical.



Mise en place du tuba

Les objectifs de l'activité :

- Se déplacer le plus rapidement possible dans l'eau à l'aide d'une ou deux palmes aussi bien en surface qu'en apnée ou avec une bouteille d'immersion.
- Pratiquer aussi bien en piscine qu'en milieu naturel.

Matériel à prévoir :

- Bi-palmes.
- Planches.
- Tubas enfants.

Organisation du bassin :

- Bassin de 25 mètres.
- Espace sans ligne d'eau d'au moins 3 couloirs.

Présentation de l'activité

- Si vous avez un jeune qui n'a pas les attestations demandées en pré-requis, vous devez évaluer ses capacités aquatiques du « savoir nager » avant toute présentation (avec par exemple : un saut droit dans l'eau et déplacement vers le bord).
- Présentation de l'activité en indiquant les 4 disciplines : surface, apnée, immersion scaphandre et longue distance. Donner rapidement les différentes distances et les différentes compétitions possibles. Pour insister sur l'aspect vitesse donner la comparaison entre les temps en natation et en nage avec palmes.



Déroulement :

Commencer l'échauffement par quelques déplacements sans matériel afin d'évaluer les capacités aquatiques et préparer les chevilles de votre nageur.

Utilisation de la planche

- Tenir la tête hors de l'eau pour respirer et entendre les consignes.
- Comment tenir la planche et comment se déplacer avec (sur l'eau, à plat...).
- Explications et corrections.
- Mise à l'eau et essai avec corrections, en petit déplacement.

Bi-palmes

- Présenter le matériel.
- Partie chaussante (pas de pied droit, pas de pied gauche) la voilure, ébauche : appui = propulsion (donner l'image de transformer ses pieds en nageoires pour aller plus vite).

Déplacement

- Explications à sec du battement.
- Réalisation, hors de l'eau, de petits croisements de jambes sur le dos.
- Corrections.
- Mise à l'eau avec les palmes et la planche.
- En appui au mur : premiers battements.
- Déplacements en battements avec la planche.
- Coordination des jambes.
- Respect des axes horizontaux (tenue du corps) et verticaux (symétrie du battement), faire réaliser du costal en bi-palmes.
- Travail en ondulation avec les bi-palmes en commençant par des ondulations en sustentation, puis en appui sur le mur ; déplacement en ondulation avec planche, puis bras le long du corps et enfin sans matériel avec les bras devant.

Tuba

- Présentation et explication de la mise en place du tuba.
- Faire et faire faire la mise en place.
- Expliquez simplement la dissociation bucco-nasale.
- Usage à l'air libre : en place, inspirer et expirer.
- Ventilation : inspiration, expiration (conseils sur l'expiration et la vidange).

Usage du tuba (phase aquatique)

- Utilisation sans mouvement, ni déplacement.
- Contrôler la ventilation (ressentir le souffle).
- Utilisation tête dans l'eau en marchant au fond (petit bain).
- Avec planche : petites poussées, inspirations, expiration.
- Planche et palmes : utilisation sur des distances progressives avec le tuba.
- Palmes et tuba sans planche sur plusieurs longueurs.
- Expulsion de l'eau du tuba sur place accroché au mur puis en déplacement.

Finalité (moduler la longueur selon le niveau)

- Être capable de réaliser le parcours ludique proposé : sustentation – déplacement ventral avec tuba – passage dans un cerceau – déplacement en ondulation – passage dans deux cerceaux – retour en battement en costal.

Fiche réalisée par Frédéric Castel

Toutes les informations complémentaires sur :

- Commission Nages avec palmes : www.nageavecplmes-ffessm.com

Un passeport & carnet
Jeunes plongeurs
et un hors série Subaqua
sont dédiés à ce public
Disponibles sur www.ffessm.fr :
boutique en ligne FFESSM

