

## FICHES PEDAGOGIQUES

### Le «Palmage : initiation» Pédagogie Préparatoire

<b>Présenter l'exercice</b>	Apprendre à se déplacer dans l'eau à l'aide de palmes.
<b>Justifier l'exercice</b>	<p><b>S</b> : Savoir se maintenir en surface et se déplacer efficacement en cas de besoin (courant).</p> <p><b>E</b> : <b>N 1</b> : 200 mètres P.M.T., 100 mètres capelé.  <b>N 2</b> : 250 mètres capelé.</p> <p><b>A</b> : Se déplacer avec une moindre fatigue.</p>
<b>Vérifier les prés-requis</b>	<p>Savoir nager.</p> <p>Faire parcourir 50 mètres en nage libre.</p>
<b>Expliquez l'exercice</b>	<p>Le palmage est un mouvement de jambes en ciseau, qui part des hanches. Pour chaque jambe, il s'apparente un peu à celui que l'on fait <b>pour marcher</b> ou pour shooter dans un ballon selon la nage.</p> <p><b>A. Palmage de sustentation</b> : le premier type de palmage à connaître.          Le corps reste perpendiculaire à la surface de l'eau. L'amplitude du palmage et sa fréquence doivent permettre de maintenir hors de l'eau. <b>A exécuter</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En se tenant au bord.</li> <li>• En lâchant le bord.</li> </ul> <p><b>B. Palmage ventral</b> :</p> <p>Bien s'allonger sur le ventre, une planche saisie bras tendus.          Regarder devant soi masque à 1/2 immergé et bien ventiler.          Une jambe descend en extension et se plie un peu sous l'effort (phase la plus propulsive).          L'autre remonte en extension également.          Les talons viennent lécher la surface, les palmes demeurant sous l'eau. Eviter de trop plier les genoux.          Donner un exemple de fréquence et d'amplitude.</p> <p><b>C. Palmage dorsal</b> : Technique reposante.          Bien s'allonger sur le dos en sortant le ventre, une planche placée derrière la tête. Regarder vers le haut.          Une jambe descend en extension.          L'autre remonte en extension également et se plie un peu sous l'effort.          Palmer avec amplitude et puissance en enfonçant bien les jambes sous l'eau. Les palmes viennent lécher la surface.</p> <p><b>D. Palmage costal</b> : Une technique pour le sauvetage.          Bien s'allonger sur un côté, une planche placée sous le bras.          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.</p>
<b>Vérifier que l'élève à compris.</b>	
<b>Consignes de sécurité</b>	<p>Signaler tout début de crampe.</p> <p>Alerter l'élève sur le risque de collision (nage dorsale surtout).</p>
<b>Rappel des signes</b>	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Regarde ».

## FICHES PEDAGOGIQUES

<b>Démontrer l'exercice Dans l'eau.</b>	Emmener l'élève : - dans le grand bain pour le palmage de sustentation. - dans le petit bain pour les autres techniques de palmage.
---	---

**Faire exécuter l'exercice.**

<b>Corriger les fautes commises.</b>	<i>Fautes à corriger :</i>	<i>Conséquences :</i>
	<p><b>A. Palmage de sustentation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes trop plier, amplitude trop faible et aide des bras, déhanchement et rotation du torse.</li> <li>• Position oblique.</li> <li>• Amplitude trop forte.</li> </ul> <p><b>B. Palmage ventral :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes trop plier, amplitude trop faible vers le bas, rotation du torse, palmes battant la surface de l'eau, raideur du corps et fesse hors de l'eau, position oblique.</li> <li>• Mauvais rythme ventilatoire,</li> <li>• Aide des bras, rotation du torse.</li> <li>• Force inégale des jambes</li> </ul> <p><b>C. Palmage dorsal :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jambes trop plier, amplitude trop faible vers le bas, rotation du torse, position oblique/assise.</li> <li>• Perte de repères</li> </ul> <p><b>D. Palmage costal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de repère</li> <li>• Amplitude trop faible</li> </ul>	<p>⇒ Perte d'énergie.</p> <p>⇒ Ne reste pas sur place. ⇒ Fait le bouchon.</p> <p>⇒ perte d'énergie</p> <p>⇒ Crampes. ⇒ Accélération du rythme ventilatoire. ⇒ Ne nage pas en ligne droite.</p> <p>⇒ Perte d'énergie</p> <p>⇒ Ne nage pas en ligne droite, risque de collision.</p> <p>⇒ Ne maintient pas la position costale, risque de collision.</p> <p>⇒ Perte d'énergie</p>

**Conclure avec des critiques toujours constructives.**

<b>Prochaine séance</b>	Perfectionnement au palmage. ???
-------------------------	----------------------------------