

FICHES PEDAGOGIQUES

Le «Palmage : perfectionnement Pédagogie Préparatoire

Présenter l'exercice	Maîtriser les techniques de palmage. Devenir performant.
-----------------------------	---

Justifier l'exercice	S : Pouvoir se déplacer efficacement en cas de besoin (courant). Pouvoir rejoindre le bateau en fin de plongée et permettre au guide de palanquée de surveiller ses équipiers (palmage dorsal). Tracter en surface un équipier en difficulté (palmage costal par exemple). E : N 1 : 200 mètres P.M.T., 100 mètres capelé. N 2 : 250 mètres capelé. A : Se déplacer avec une moindre fatigue.
-----------------------------	--

Vérifier les prés-requis	Initiation au palmage.
---------------------------------	------------------------

Expliquez l'exercice	A. Palmage de sustentation : • Bras levés. • Bras levés en tenant des poids dans chaque main. • En augmentant progressivement la durée de sustentation. B. Palmage ventral : L'élève est équipé de son masque et de son tuba. • Bras tendus devant soi. • Mains jointes dans le dos(prépare à la nage capelé). • En crawlant. • En augmentant progressivement à parcourir. C. Palmage dorsal : • Bras tendus derrière soi. • Bras levés. • En crawlant. • En augmentant progressivement à parcourir. D. Palmage costal : • Bras tendu. • En augmentant progressivement à parcourir.
-----------------------------	---

Vérifier que l'élève à compris.

Consignes de sécurité	Signaler tout début de crampe.
------------------------------	--------------------------------

Rappel des signes	« OK », « Ca va », « Ca ne va pas », « Regarde ».
--------------------------	---

FICHES PEDAGOGIQUES

Démontrer l'exercice Dans l'eau.

Faire exécuter l'exercice	Toujours nager à côté de l'élève, le surveiller et après chaque longueur, corriger ses fautes éventuelles.
----------------------------------	--

Faire exécuter l'exercice.

Corriger les fautes commises.	<i>Fautes à corriger :</i> Idem à « Palmage : initiation » plus	<i>Conséquences :</i>
	Mauvaise synchronisation des bras et des jambes dans certaines techniques de palmage.	
	A. Palmage de sustentation : - Jambes fléchies - Position oblique - Amplitude trop forte	⇒ perte d'énergie ⇒ ne reste pas sur place ⇒ fait le bouchon
	B. Palmage ventral : - Jambes fléchies, amplitude trop faible ou trop forte, palmes ou fesse hors de l'eau, position oblique. - Mauvaise synchronisation des bras et des jambes.	⇒ perte d'énergie
	C. Palmage dorsal : - Perte de repères - Position oblique/assise	⇒ ne nage pas en ligne droite ⇒ perte d'énergie
	D. Palmage costal : - Perte de repère - Amplitude trop faible	⇒ ne maintient pas la position costale ⇒ perte d'énergie

Conclure avec des critiques toujours constructives.

Prochaine séance	Initiation à l'apnée, ... ou ???
-------------------------	----------------------------------