

# INITIATEUR : Support de travail pour la pédagogie pratique

Sujet / thème pédagogique : Palmage

Niveau : 1

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Manuel de formation technique (MFT)  | Compétence                             | Déplacements de manière autonome en surface comme en immersion  |   |
|  | Techniques                             | Techniques : palmage en immersion, en surface (sustentation, ventral, dorsal et costal) et capelé. Privilégier la qualité et l'efficacité du geste (performance non prioritaire)  |   |
|  | Théorie associée                       | Geste technique : principe d'appui de la surface de la palme et de bras de levier. Présentation des types de palmes. Prévention essoufflement et gestion de la conso.   |   |
|  | Comportement et modalités d'évaluation | Gestion de l'effort (pas d'essoufflement) et unité de la palanquée (entraide et cohésion). Evaluation de la qualité et de l'efficacité du geste. Distance de 100 m en PMT et 50 m en capelé (simulation de retour au bateau) sans essoufflement (non chronométré).  |   |
| Objectif moniteur (quel intérêt pour la sécurité ?)  |  | Sécurité : éviter un essoufflement lors des déplacements en immersion et en surface (retour au bateau ou vers la berge), prévention du risque de noyade   |   |
| Justification donnée à l'élève   |  | Propulsion sous l'eau (ventral, costal le long d'un tombant). Déplacement en surface le long du bateau pour rejoindre le mouillage (costal) et vers le site de plongée ou en retour vers le bateau / la berge (ventral, dorsal) en capelé avec détendeur ou avec tuba. Palmage de sustentation pour attente en surface avant ou après la plongée (regroupement palanquée, remontée échelle...). Intérêt des palmes : efficacité des déplacements sans essoufflement (les bras ne nagent pas en plongée) et appuis / stabilisation.  |   |
| Pré-requis sécuritaires et techniques  |  | Prérequis sécuritaire pour l'initiation palmage : savoir nager pour les exercices sans bloc dans le grand bassin. Prérequis technique pour l'initiation : choix de palmes adaptées  |   |
| Situation dans la progression (nombre séances, précédents acquis, prochaine séance...)   |  | Initiation au palmage : en début de formation (après découverte du matériel de plongée : gréage / dégréage, capelage / décapelage et gilet surface), l'utilisation du tuba se fera dans une prochaine séance. Perfectionnement au palmage : en milieu ou fin de formation.  |   |
| Difficultés possibles (anticipation ?)   |  | Palmes sortant de l'eau (faire relever légèrement la tête dans l'axe du tronc sans la sortir de l'eau, regard légèrement devant, pas juste dessous). Genoux trop pliés (les ciseaux doivent partir de la hanche, jambes et pointes des pieds tendues). Mouvements trop rapides, pas assez ou trop amples. Gilet trop ou pas assez gonflé en capelé. Palmes trop rigides.  |   |
| Exercices (entre 2 et 4 exercices)<br><br>Exemple :<br>1. vérification des prérequis<br>2. exo facile<br>3. évolutif<br>4. situation réelle de plongée |  | <p><b>Pour une séance d'initiation :</b></p> <p>1) <u>Découverte du geste (ventral)</u> : mains accrochés au bord du petit bassin, le plongeur palme sur le ventre en poussant le mur (sans bloc, courtes apnées en soufflant). L'initiateur, debout à côté, corrige en direct le palmage (il mobilise les jambes pour faire sentir le bon geste et conseille). Puis, le plongeur palme sur quelques aller-retour, bras devant (avec planche en appui si besoin)</p> <p>2) <u>Palmage en immersion</u> : le plongeur traverse le petit bassin (ou une partie) en palmant immergé en apnée (plusieurs largeurs avec palmes et masque).</p> <p>3) <u>Palmage de sustentation</u> : dans le grand bassin (ligne du bord), le plongeur se maintient en surface en palmage de sustentation et fait des passes avec un ballon à l'initiateur qui est à côté de lui</p> <p>4) <u>Palmage en capelé</u> : plusieurs fois, dans le petit bassin, aller en capelé ventral (détendeur en bouche) et retour en capelé dorsal (l'initiateur suit, debout à côté pour conseiller et corriger). Le plongeur teste avec le gilet plus ou moins gonflé. Puis, décaplage et palmage en poussant le bloc (gilet radeau).</p> | <p><b>Pour une séance de perfectionnement :</b></p> <p>1) <u>Pousse-pousse</u> : le plongeur avance en palmage de surface ventral en poussant l'initiateur qui est devant lui (ils se font face en se donnant les mains, allongés bras tendus). Au début, l'initiateur est inerte puis il palme en opposition.</p> <p>2) <u>Tour de pise</u> : dans le grand bassin, en palmage de sustentation, le plongeur doit empiler des planches, une par une, pour construire la tour la plus haute possible sans la faire tomber et sans l'utiliser comme appui.</p> <p>3) <u>Palmage en immersion sans repère visuel</u> : en immersion avec bloc dans le grand bassin, le plongeur effectue un trajet entre 2 points de repère (plombs posés au fond) en comptant son nombre de coups de palme. Il doit ensuite effectuer le retour avec les yeux fermés et les réouvre lorsqu'il pense être revenu au point de départ (il doit maintenir sa trajectoire sans repère visuel avec un palmage constant pour évaluer la distance en comptant). L'initiateur le suit et reste à ses côtés en sécurité si le plongeur dévie de sa trajectoire lorsqu'il a les yeux fermés.</p> <p>4) <u>Situation plongée réelle (évaluation finale)</u> : palmage sur 50 mètres en capelé (simulation retour bateau) et sur 100 mètres en PMT (rando palmée) dans le grand bassin, sans prise d'appuis et sans essoufflement.</p> |
| Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...)   |  | Petit bassin pour l'initiation (sauf point 3), grand bassin (ligne du bord) pour le reste<br>Palmes et masque (avec bloc pour exercice capelés, tuba pour le n°4 perfectionnement)<br>Ballon, planches et plombs (cf. selon exercices ci-dessus).   |   |
| Timing (durée)   |  | 10 à 15 minutes par exercice  |   |
| Sécurité (profondeur, positionnement, consignes données...)  |  | Consignes : initiateur toujours à l'eau en premier et à proximité de l'élève dans l'eau. Réalisation des premiers exercices dans le petit bassin (pour vérifier une maîtrise suffisante de la nage avant le grand bassin et pour corriger facilement le geste avec l'initiateur à côté)   |   |