

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	Gestion de l'effort (pas d'essoufflement) et unité de la palanquée (entraide et cohésion)	
	Evaluation	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 intermédiaire et final (+ lien avec sécurité)		Objectif final de sécurité : palmage efficace pour éviter un essoufflement lors des déplacements en immersion et en surface (retour bateau / berge), prévention de la noyade	
Justification donnée à l'élève		Nécessaire de savoir palmer sans trop d'efforts pour ne pas surconsommer ou s'essouffler. Utile pour se déplacer sous l'eau en explo (ventral, costal le long d'un tombant), en surface pour rejoindre le mouillage (costal le long du bateau) ou le site de plongée ou au retour (ventral, dorsal), en capelé avec détendeur ou avec tuba. Le palmage de sustentation sert pour attente en surface avant ou après la plongée (regroupement palanquée, remontée échelle...). Les palmes facilitent l'efficacité des déplacements sans essoufflement (les bras ne nagent pas en plongée) et permet d'améliorer les appuis et l'effet bras de levier.	
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 de séances, 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 ?)		Si les palmes sortant de l'eau : relever en peu la tête dans l'axe du tronc pour regarder plus en avant (sans la sortir de l'eau). Si genoux trop pliés : rappeler que le mouvement doit partir de la hanche, jambes et pointes des pieds tendues. Corriger si palmage trop rapide, pas assez ou trop ample et gilet trop ou pas assez gonflé en capelé. Attention aux palmes trop rigides.	
Exercices (entre 2 et 4 exercices) Exemple : 1. vérification des prérequis 2. exo facile (simple, décomposé, à genou au fond, petit bassin...) 3. évolutif (ex : en dynamique ou stabilisé, plus profond, sans repères visuels, inopiné...) 4. situation réelle de plongée		<p>Pour une séance d'initiation :</p> <p>1) <u>Découverte du palmage ventral (petit bain)</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>Capelé (petit bain)</u>: nage en capelé avec aller en ventral (détendeur en bouche) et retour en dorsal (l'initiateur est debout à côté du plongeur, le suit et le conseille). Le plongeur teste avec le gilet plus ou moins gonflé. Puis, décaplage et palmage en poussant le bloc (gilet radeau).</p>	<p>Pour une séance de perfectionnement :</p> <p>1) <u>Pousse-pousse</u>: le plongeur palme en surface en ventral et pousse 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 prise</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>Evaluation finale</u> : 50 m en capelé (simulation retour bateau) et 100 m en PMT (simulation rando palmée) dans le grand bassin, sans prise d'appuis et sans essoufflement.</p>
Infrastructure et matériel (lieu, ligne, blocs, matériel...)		Petit bassin pour initiation (sauf sustentation) et grand bassin (ligne du bord) pour le reste. Palmes, masque, bloc (capelé), tuba (évaluation PMT). Ballon, planches, plombs (cf. 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)	