

# Module 5 Techniques de nage et de recherche

Public:

- « enfants/jeunes » en PMT et en surface
- « classic » plongeurs



## Nage en Bi-palmes

**Objectif: adapter la technique de crawl en bi-palmes pour nager le plus vite possible:**

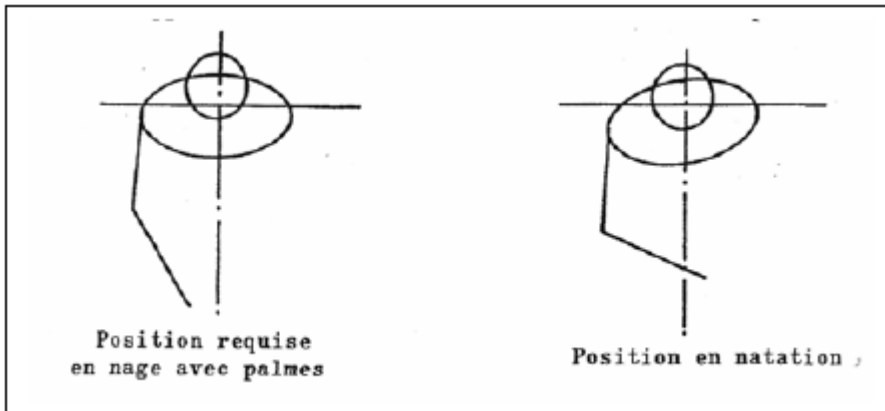
**Au niveau propulsif:**

**Natation classique: 30% jambes / 70% bras**

**Bi-palmes: 70% jambes / 30% bras**



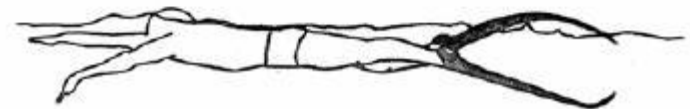
## Nage en Bi-palmes LA TECHNIQUE de NAGE Les bras : le rattrapé



Le bras droit termine son retour.



Les deux bras sont en appui et un battement de jambes se produit



## Nage en Bi-palmes LA TECHNIQUE de NAGE

Les jambes:

Les jambes sont quasiment tendues. Elles opèrent une légère flexion en fin de phase descendante et ascendante.

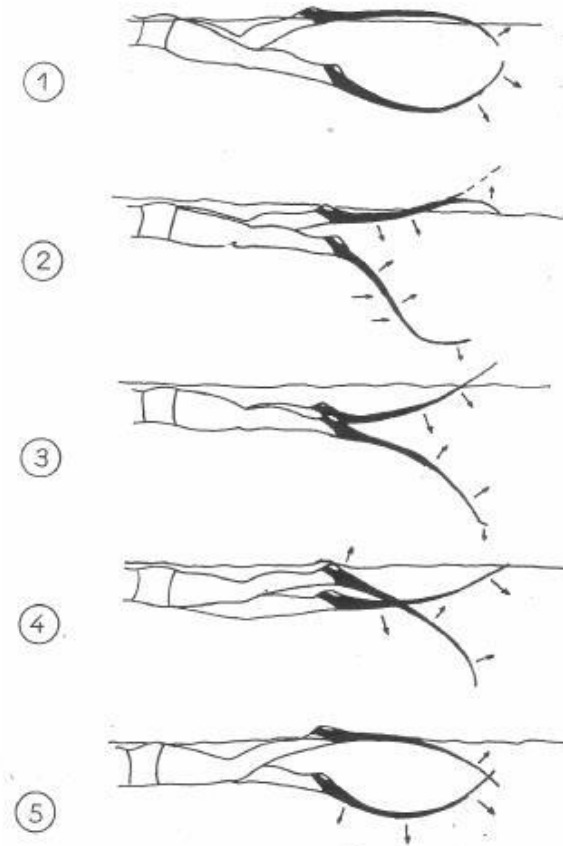


Fig. 5 - Les deux jambes terminent leurs phases, les deux actions vont s'inverser.  
La phase descendante se termine par l'extension complète de la jambe comme un shoot pour un footballeur.

# L'apprentissage

## **Les différentes étapes de l'apprentissage de l'orientation en extérieur**

- Simplifier au maximum les consignes et ne pas effrayer le nageur avec des explications excessives sur le compas.
- Il est essentiel d'appliquer, **dès le départ, les bonnes techniques qui permettront aux enfants et au plongeurs d'arriver à maîtriser les bonnes techniques. Il ne faut pas lui enseigner des techniques qu'il abandonnerait plus tard pour être plus rapide.**
- L'apprentissage se fera par étapes. Ces étapes pourront être décomposées en deux parties : une explication hors de l'eau puis une pratique immédiate dans l'eau.

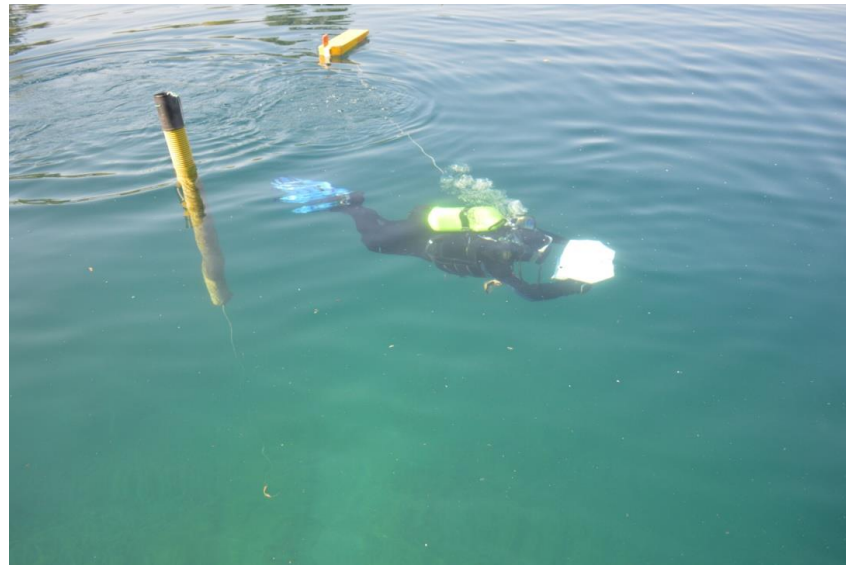
➤ Les erreurs à ne pas commettre:

1. le départ

❖ Le lestage est important même en surface en combinaison les enfants auront les palmes en l'air

❖ Les plongeurs doivent être « sur-lestés » un peu plus que d'habitude car ils seront entre 3 et 5 mètres

❖ Les plongeurs « pensez à bien vider votre gilets





- L'enfant devra pouvoir palmer les palmes dans l'eau (les palmes qui fouettent l'air ne font pas avancer).
- Le plongeur doit pouvoir être équilibré à faible profondeur



## 1.2 le palmage

L'enfant et le plongeur devront avoir un palmage constant et soutenu afin de bien être sur son cap.

Plus le palmage sera soutenu, plus on gardera bien son cap.

Palmer lentement et on cherche son cap, on « guidonne » avec les bras et surtout on dévie du cap.





## 2. l'arrivée vers la bouée repère

- ❖ Avant que vous arriviez à la distance de votre compteur selon la visibilité regardez 2,3 ou 4 graduations avant si la bouée repère n'est pas devant vous.
- ❖ Si vous n'avez pas de compteur et que vous travaillez aux « coups de palmes » ou au chrono regarder un peu avant aussi

Pensez à bien vous recaler avant de partir



# L'apprentissage

1ère étape : Le lestage

- travailler dans une eau peu profonde, au bord de l'eau
- Ajouter 0,5 Kg à la fois (si vous n'avez pas de demi kilo, travailler au kilo près)

# L'apprentissage

2ème étape : La lecture du compas :

## **Hors de l'eau.**

- L'enfant ou le plongeur prend en compte la position (l'assiette) du compas : le compas doit être maintenu à l'horizontal pour éviter qu'il se bloque.
- Il peut faire le parcours à sec afin de savoir dans l'eau dans quelle direction tourner

## **Dans l'eau**

- L'enfant ou le plongeur fait des allers-retours sur un cap choisit au hasard, sans bouée de repérage.
- Lors de cet apprentissage, il est conseillé à l'entraîneur de suivre l'orienteur en surface pour surveiller que celui-ci tient bien sa planchette
- L'orienteur ne doit pas nager lentement, mais il doit maintenir une certaine vitesse sans nager à vitesse maximale.



# L'apprentissage

3ème étape : Le départ de la bouée « Start ».

1. Le plongeur s'appuie sur sa bouée de surface, il replie le fil pour éviter de s'emmêler et se colle à la bouée de départ.
2. L'enfant et le plongeur viseront avec leur planchette, la bouée à atteindre pour être dès le départ dans le bon cap.
3. Le plongeur partira en surface mais s'immerge tout de suite en nageant.
4. L'enfant visera



# L'apprentissage

4ème étape : La lecture du compte-mètre et le calcul du « coefficient ». Le nageur nage entre deux bouées espacées de 70 à 100m, la distance exacte doit être connue. Le nagera regardera combien de graduations correspondent à cette distance.

- Au début, l'orienteur fait des allers-retours entre deux bouées avec un coefficient approximatif.
- Le nageur lève la tête 5 m avant la distance totale pour repérer la bouée.
- L'entraîneur arrêtera le nageur s'il dépasse la distance, puis petit-à-petit, il laissera le nageur en autonomie.
- Dans un deuxième temps, calculer précisément le coefficient.
- Le nageur parcourt sans s'arrêter la distance entre les deux bouées et s'arrête au nombre de graduation correspondant à la distance. Le nageur doit nager à sa pleine vitesse. On calcul ensuite le coefficient en fonction de la distance qui sépare le nageur au point où il s'est arrêté et la bouée :
- Plusieurs allers-retours sont nécessaires pour affiner ce calcul.

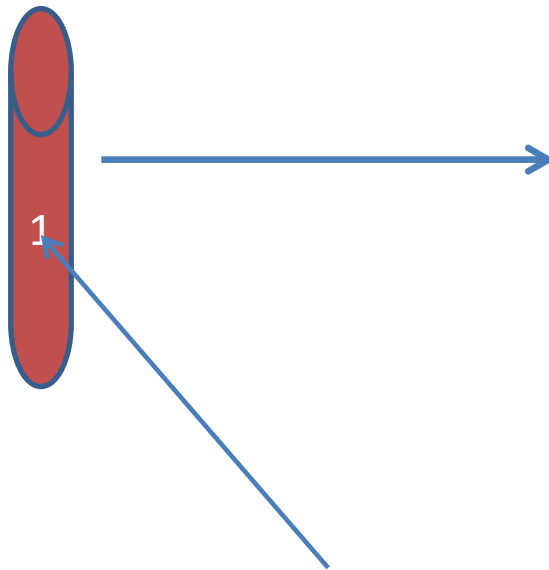




# L'apprentissage

5ème étape. Apprendre à trouver le nouveau cap à la bouée sans sortir en surface. Au niveau d'une seule bouée,

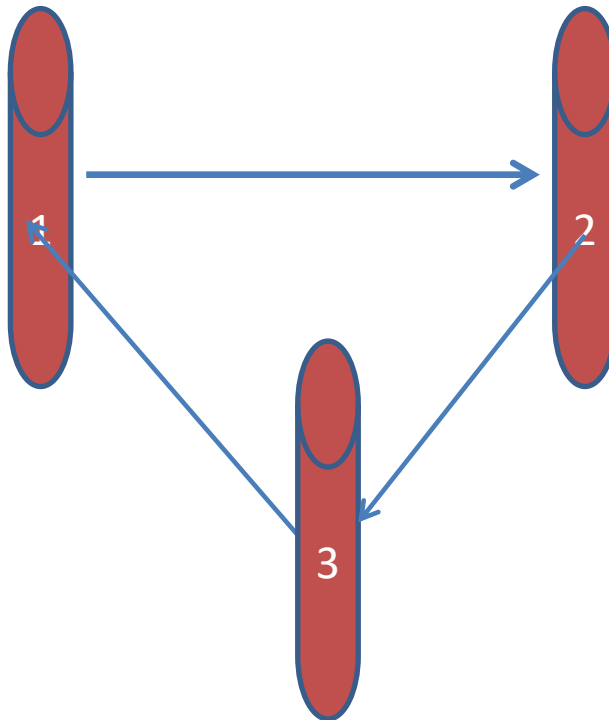
- Le nageur part à 5 mètres de la bouée pour s'en rapprocher (en réalisant une visée directe en surface avant de démarrer).
- Arrivé à la bouée, le plongeur en immersion, doit trouver le nouveau cap et repartir sur 5 m.
- Ceci doit se faire plusieurs fois, en choisissant plusieurs caps différents. 1
- L'enfant fera le même exercice mais en surface



# L'apprentissage

6ème étape : perfectionnement de ses acquis.

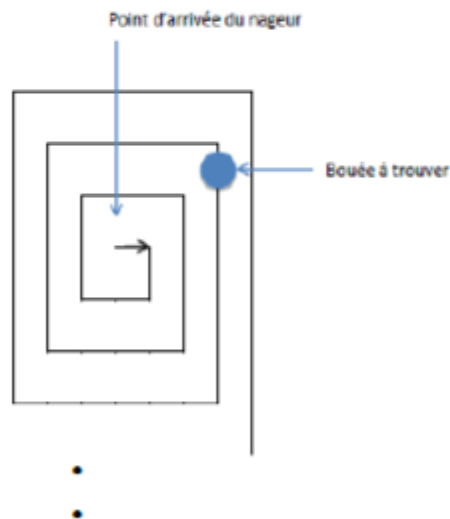
L'orienteur applique ces techniques sur deux bouées ou trois en triangle, en remontant en surface à chaque bouée (pour le plongeur) si la bouée n'est pas visible.



## 7<sup>ème</sup> étape : Les recherches.

La technique « des carrés »

Le nageur fait une spirale autour du point atteint en nageant des carrés dont la taille des cotés est de plus en plus grande : il tourne d'un coté à 90°, puis nage 1 coup de palme, le nageur tourne de 90° et donne 1 coup de palme, le nageur tourne de 90°, 2 coups de palmes, le nageur tourne, 2 coups de palmes, il tourne, etc... :



Pour tourner de 90°

- Le nageur regarde le compas
- Former un angle droit avec ses deux bras puis de ramener la bouteille dans la nouvelle direction.
  - simple,
  - relativement précise
  - permet au nageur de ne pas arrêter trop longtemps (pas de déviation).
  - le nageur peut constamment regarder partout autour de lui pour chercher la bouée.



Avez vous des questions?

S.ZAEPFEL