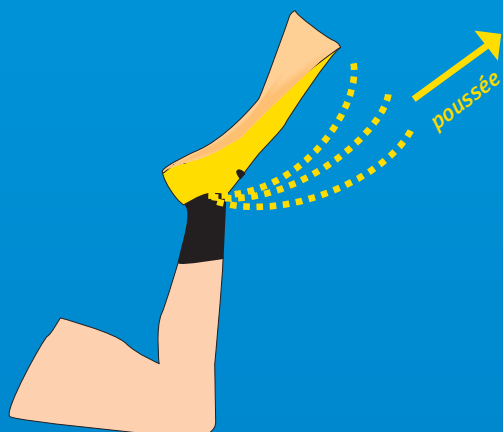




Le palmage

AIDE-MÉMOIRE


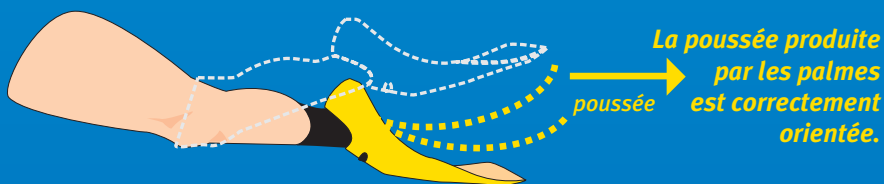
*Genoux trop pliés :
la poussée produite
par les palmes
est mal orientée,
le mouvement
perd en efficacité.*

← *Sens du déplacement souhaité*

Schématiquement, le palmage ventral se déroule en deux étapes.

1. Dans un mouvement qui part de la hanche, la jambe s'enfonce, genou légèrement plié (45° environ), puis se tend, chasse de l'eau derrière le plongeur et le propulse.

2. Dans le même temps, l'autre jambe remonte, bien droite et participe, elle aussi à la propulsion.



*La poussée produite
par les palmes
est correctement
orientée.*

*La palme "appuie" sur l'eau, se plie et chasse de l'eau derrière elle.
Elle provoque ainsi une poussée qui,
pour être efficace,
doit être correctement orientée.
D'où l'importance de la position des jambes.*

Schéma présentant la poussée produite lors du mouvement descendant des palmes (palmage ventral). Le principe est similaire lors du mouvement ascendant des palmes ou lors de l'utilisation des autres techniques de palmage.

Fi

GC 1

GC 2

GC 3

GC 4