



© JULIEN COLLET

Le palmage de sustentation

Voilà un geste technique rapidement assimilable par le débutant. Le palmage de sustentation vous permet de garder une position verticale, en maintenant vos épaules et votre tête hors de l'eau, sans utiliser les bras ou les mains. Bien entendu, à un endroit où vous n'avez pas pied. Ce qui rend, vous en conviendrez, l'exercice fort utile.

Par Francis Gouters

62

La première étape, pour les plus novices, consiste à prendre confiance sans palmes aux pieds. Garder une station verticale ou presque, sans palmes, est assez aisé. En être parfaitement capable vous enlèvera toute appréhension au moment d'essayer l'exercice palmé. Si vous êtes déjà plus aguerri, vous pouvez sauter deux paragraphes !

Vous pouvez vous exercer à un endroit où vous gardez pied, de l'eau jusqu'à la poitrine. Vous vous décollez du fond et basculez légèrement vers l'arrière, le dos incliné, en appui sur l'eau. Les coudes, légèrement en arrière du plan dorsal, restent près du buste, les avant-bras forment un angle de 90 degrés. Les mains bien ouvertes (les doigts joints) formant un angle à 45 degrés avec la surface. Les poignets restent droits, c'est la rotation de l'avant-bras qui permet l'inclinaison des mains. C'est en effectuant, à un rythme rapide, des mouvements latéraux aller-retour avec vos deux mains

que vous assurez votre lévitation aquatique. A chaque changement de sens, votre main pivote pour que la paume reste en appui sur l'eau. Les jambes servent de flotteurs, écartées devant vous, les genoux sont pliés et dirigés vers le haut pour équilibrer le buste. Normalement, vous devez vous maintenir à la surface de manière assez confortable et tenir la position pendant plus d'une minute sans souffrir.

Pour continuer à prendre de l'assurance et adopter une position plus verticale, toujours sans palmes, passons à une seconde étape. Cette fois à un endroit où vous avez juste pied ou près du bord de la piscine. Votre buste est bien droit, vos bras décrivent les mêmes mouvements que précédemment. Vos jambes sont légèrement écartées et fléchies. Votre pied, bien perpendiculaire, part vers l'arrière (en pliant le genou), puis sur le côté, et revient brusquement vers l'intérieur (en redressant la jambe). Comme si vous tapiez dans

un ballon juste devant vous avec l'intérieur du pied. Ce geste correspond finalement à un mouvement de brasse pour chaque jambe, mais accompli de façon dissymétrique. La flottabilité obtenue est constante, mais le rythme du jeu de jambes est assez soutenu.

Vous pouvez aussi effectuer ce même mouvement utilisé pour nager la brasse en surface, mais cette fois-ci normalement, avec vos deux jambes simultanément (un mouvement de « grenouille »). La propulsion est plus puissante, mais marque un temps d'arrêt entre deux poussées. Le rôle de vos mains se bornera à pallier le manque de flottabilité au moment où vous préparez la phase de poussée. Les avant-bras sont pliés, les mains devant vous en opposition. Vous les faites se rejoindre, paumes vers l'intérieur lorsque vous ramenez les jambes pour préparer votre ciseau, vous les écartez, paumes tournées vers l'extérieur, au moment où vous fermez le ciseau.

Vous pouvez garder ainsi une position qui ne consomme pas une énergie débordante si le mouvement est bien exécuté. Surtout, si l'eau est calme, vous pouvez parler et respirer sans risquer d'être gêné.

Premiers ciseaux

Si ces deux exercices vous sont familiers, vous pouvez maintenant chausser vos palmes et passer aux choses sérieuses. Les palmes vont vous offrir un surcroît de portance significatif et la différence vous confortera définitivement des avantages de la nage palmée !

Le palmage de sustentation bien maîtrisé permet de rester en surface pour parler à un compagnon, nettoyer son masque, en régler la sangle ou inspecter les alentours. La tête hors de l'eau, vous palmez lentement et avec une grande amplitude, en pliant très peu le genou. Lorsque la jambe pousse vers l'avant, le pied est tendu, en pointe, pour que la voilure de la palme produise une poussée dirigée vers le bas. Le mouvement de retour reste tendu, le pied fléchit le moins possible pour conserver une action propulsive.

Le buste reste droit, le bassin bien ancré dans l'axe des épaules. Attention, si votre buste s'incline, la force ascendante qui vous maintient en surface va se transformer en une énergie qui vous échappera et accentuera le basculement de votre corps

Même si cette technique est très simple à mettre en œuvre, les premières fois, aidez-vous de vos mains sous l'eau comme de stabilisateurs latéraux. Cela vous permettra de vous concentrer sur le travail de palmage en récupérant les petits dérapages de verticalité. Une des erreurs les plus souvent observées consiste à palmer trop fort, les épaules

et le haut du buste sortent de l'eau et la verticalité est difficile à maintenir. C'est inutile, très coûteux en énergie et rend votre position très instable. Pour trouver le meilleur compromis, il vous faudra jouer sur la partie du corps maintenue sous l'eau, l'amplitude et le rythme des mouvements de palmes.

Il faut parfaitement maîtriser le palmage vertical avant d'envisager une randonnée en autonomie. C'est l'assurance d'un confort et d'une sécurité élémentaires. Ce geste doit vous permettre de surveiller, de soutenir un compagnon en difficulté, d'observer au plus loin l'horizon ou la côte, de faire des signes visibles d'une embarcation ou d'un compagnon éloigné. Prenez juste garde à ne pas effectuer de palmage de sustentation quelques dizaines de centimètres au-dessus d'un biotope fragile.

Un équilibre à contrôler

La seule difficulté de cet apprentissage réside dans le dosage de la puissance ! Plus vos palmes disposeront d'une voilure grande ou rigide plus vos mouvements devront être lents et décriront une large amplitude : votre « ciseau aller-retour » sera grand et tranquille. Plus vos palmes seront courtes, souples ou ajourées, plus l'amplitude sera faible et le rythme soutenu : les ciseaux seront courts et plus rapides pour concentrer et augmenter la force de propulsion ascendante. Le palmage de sustentation doit pouvoir être maintenu plusieurs minutes sans fatigue notable, si nécessaire en posant vos bras à plat sur l'eau ou en les faisant participer à la sustentation.

Si l'exercice continue à vous sembler difficile, posez-vous quelques questions :

Vous utilisez une ceinture de plombs, le lestage n'est-il pas trop important ?

Peut-être votre flottabilité naturelle était-elle particulièrement faible, une mince combinaison pourrait-elle vous apporter plus d'aisance ?

Vos palmes développent peut-être une puissance trop faible pour votre stature, le moment n'est-il pas venu d'investir dans une paire un peu plus « dure à pousser » ?

Peut-être votre condition physique est-elle trop médiocre pour bien coordonner ce nouvel exercice. Devez-vous vous astreindre à quelques séances de natation soutenues en piscine pour parvenir à plus d'autonomie en snorkeling ?

Nous reviendrons sur ce geste simple à d'autres occasions, l'essentiel est de s'y maintenir aisément et de s'entraîner à