



© 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