

# Natation de sauvetage – Formes d’entraînement pour les formes caractéristiques: Nager efficacement avec des palmes

Utiliser efficacement les palmes.

Pour avancer rapidement avec des palmes, il faut battre des jambes à la bonne vitesse et adopter une technique adéquate. La combinaison optimale des deux permet de nager efficacement avec des palmes dans de nombreuses disciplines. Les enfants et les jeunes nagent avec des palmes à la surface de l’eau mais aussi sous l’eau, souvent avec une résistance (p. ex. mannequin et bouée tube).

## Jeu de l’échelle

Utiliser efficacement les palmes.



Tous les enfants et jeunes ont des palmes aux pieds. Ils jouent en binôme au jeu de l’échelle sur un plateau imperméable. Ils accomplissent en toute autonomie la tâche correspondant au chiffre indiqué sur le dé et avancent leur pion sur le plateau. Quel binôme atteindra l’arrivée en premier?

Téléchargement: [Modèle de jeu de l’échelle](#) (pdf)

- 1 = rouge: effectuer des battements de jambes en dos crawlé sur 50 m

- 2 = bleu: exécuter des ondulations de dauphin sous l'eau sur 25 m avec les bras en avant et revenir en nageant tranquillement
- 3 = jaune: nager le crawl côte à côte sur 25 m et se taper dans la main pendant la phase de retour
- 4 = vert: nager le crawl en binôme sur 50 m (tractions de bras avec pullbuoy à l'avant, battements de jambes à l'arrière)
- 5 = gris: transporter un mannequin sur 25 m à deux
- 6 = choisir soi-même la tâche à effectuer

### **plus facile**

- Nager avec des anneaux (sur 25 m) au lieu de transporter un mannequin ou nager dans la largeur du bassin

### **plus difficile**

- Augmenter les distances (en fonction du niveau des participants)

**Matériel:** Palmes, mannequins, pullbuoy, planches de natation

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**