



© P. M.-R.

L'ÉDITO DU DTN

SÉLECTIONS : L'ACTION SANS PEUR NI DOUTE !

Les mois d'avril et de mai seront marqués par l'organisation des épreuves de sélection des Équipes de France de nage avec palmes et d'apnée en piscine qui participeront au championnat du Monde. Celles-ci vont apporter leur lot de satisfactions et de déceptions. Il y aura des vainqueurs et des vaincus, des qualifiés et des déçus.

Certains nageurs et entraîneurs de club affirment que les critères de sélection sont difficiles. Je rappellerai que la réussite et la progression du rang de la France se construisent nécessairement sur des exigences élevées et que l'on ne peut pas se passer de ce choix stratégique. Le message est clair : nous ne nous déplaçons pas pour faire du tourisme mais bien pour être compétitifs. Notre rôle est d'accompagner les sportifs et leurs entraîneurs pour qu'ils soient les plus performants possible. La référence est le haut niveau international et non le niveau français. En effet, il ne faut pas se tromper d'objectif à atteindre pour espérer jouer un rôle sur la scène internationale. Quand bien même, malheureusement, notre programme d'action manque de « muscle » et les possibilités de confrontation à l'international sont insuffisantes faute de moyens notamment d'entraîneurs nationaux professionnels à temps plein, notre ambition est bien là.

L'exigence d'excellence sera donc très forte particulièrement chez les seniors. Nous ne sélectionnerons que les sportifs en capacité de « jouer » des finales internationales et de gagner des médailles.

À performance équivalente, la sélection des plus jeunes sera privilégiée afin de permettre à ces derniers de se forger une expérience internationale et de préparer la relève générationnelle.

Être sélectionné en Équipe de France, c'est la fierté de représenter son pays, sa fédération, sa région et son club. Les intérêts personnels ne doivent en aucun cas nuire à la performance collective et à l'esprit d'équipe. La force d'une nation se mesure à sa réussite collective et ne se résume pas à l'addition des succès ou des échecs individuels. Le bon fonctionnement des Équipes de France sera donc privilégié au moment des sélections définitives.

Espérons que la saison 2016 sera intense en belles émotions et couronnée de succès! ■

Richard Thomas

DÉCOUVERTE

LA FIT'PALMES®

UNE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE

Depuis une dizaine d'années, un groupe dit « de Romans », composé de Betty Gleizal, Carole Grange, et Georgette Jorand, entraîneur de fitness ou de nage avec palmes, a initié une discipline au sein de la commission nationale de nage avec palmes. Le (ou indifféremment la...) Fit'Palmes® parfois appelé palme gymnique est suivi au sein de cette commission par Hélène Bernero et Frédérick Castel. Le document que ces précurseurs ont établi nous a servi de base à la rapide présentation de cette activité de remise en forme et de bien être. Cette présentation est complétée par une interview de Daniel Zimmer, initiateur de plongée et de nage avec palmes devenu initiateur de Fit'Palmes® dans son club de Douai depuis 2010. Il est un inconditionnel zélé d'une pratique étrangement demeurée dans l'ombre.

La Fit'palmes® regroupe plusieurs activités physiques et artistiques, ayant chacune une approche technique spécifique, pratiquées lors de cours collectifs, en piscine et, comme son nom l'indique, avec des palmes utilisées aux pieds ou avec les mains. Il s'agit d'une nouvelle activité aquatique inscrite dans la discipline de la nage avec palmes qui permet de maintenir sa forme, d'affiner et de muscler sa silhouette tout en douceur.

POUR QUI ET COMMENT ?

La Fit'Palmes® est constituée d'exercices simples avec ou sans charges additionnelles dont le niveau peut être modulé en fonction de la taille des palmes utilisées. La population concernée, plutôt féminine, s'étale de 18 à 70 ans. Il n'est pas nécessaire de posséder une condition physique de haut niveau pour s'y adonner et l'utilisation constante d'accessoires, de palmes et de supports, permet d'utiliser la piscine dans toutes ses dimensions, y compris aux endroits où il n'y a pas pied, ce qui implique de savoir nager, c'est-à-dire parcourir environ 15 mètres en eau profonde, sans brassière et sans appui (définition du niveau autonome en natation pour l'Éducation nationale). Il est également préférable de vérifier qu'en plus de ce parcours le futur fit' palmeur soit capable de sauter ou de plonger en eau profonde et de se maintenir sur place au moins 10 secondes sans palmes.



Une pratique presque exclusivement féminine.

© DR



Les palmes aux pieds... et aux mains !

© DR

LICENCE ET CONTRÔLE MÉDICAL

La Fit'Palmes® est une activité pratiquée au sein d'un club fédéral, ce qui impose la prise d'une licence FFESSM. L'assurance complémentaire pourra ne couvrir que les activités en piscine. La Fit'palmes® est une activité physique relativement douce qui doit permettre d'atteindre l'objectif désiré sans prendre de risque. Le premier pas vers la bonne forme est donc un contrôle médical afin de découvrir les éventuels problèmes cardiaques, pulmonaires ou vasculaires qui pourraient rendre les exercices néfastes. Le certificat médical de non-contre-indication est obligatoire (voir sur le site FFESSM rubrique médicale – certificat).

L'ENSEIGNEMENT

L'activité Fit'palmes® ne peut être enseignée que par un cadre titulaire d'un diplôme en nage avec palmes de la FFESSM (initiateur ou entraîneur) et ayant suivi une formation spécifique complémentaire organisée par la commission nationale de nage avec palmes de la FFESSM.

POURQUOI ?

L'avantage de la Fit'palmes® est de permettre de marier, avec un matériel peu coûteux, les différents régimes de contractions et travailler en endurance musculaire et cardiaque. La méthode originelle de la FFESSM préconise que la majorité des exercices doit être réalisée « palmes aux pieds » et sans pieds au sol pour éviter tous les chocs plantaires. Il ne doit y avoir que très, très peu d'exercices pieds au sol.

- > Pour améliorer la fonction cardiaque.
- > Pour un renforcement de la capacité respiratoire.
- > Pour permettre de muscler son corps de façon optimale et harmonieuse sans aucun risque de traumatisme.

LES POINTS FORTS DE LA FIT'PALMES®

- > L'utilisation des palmes renforce des muscles qui généralement sont peu sollicités.
- > L'utilisation des palmes renforce les muscles superficiels et profonds de l'abdomen.
- > La Fit'palmes® permet d'affiner et de garder une harmonisation du développement corporel.

- > Le travail dans l'eau allège et réduit les efforts, les à-coups sur les articulations et les pressions exercées sur le dos.
- > L'utilisation des palmes dans l'eau renforce les lombaires, les fessiers, les abdominaux, les abducteurs, les adducteurs, les iso jambiers ainsi que tous les muscles du corps.
- > La Fit'palmes® permet de développer également sa capacité respiratoire, sa force musculaire et son endurance musculaire.
- > Elle renforce psychique, physique, mental et développe l'épanouissement corporel.
- > Elle permet aussi de développer équilibre, agilité, et orientation.
- > Elle permet d'acquérir une meilleure coordination, une meilleure faculté des capacités motrices et une meilleure faculté espace-temps.
- > La diversité des exercices par l'utilisation de différents accessoires de renforcement type planche, frite, haltères... agrémenta les séances.

CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE

Lors d'un exercice réalisé dans l'eau, la capacité de bien se repérer ou plutôt de bien situer ses gestes, est primordiale à toute bonne exécution et sensation si l'on souhaite en tirer tous les bienfaits. Si la représentation de son schéma corporel n'est pas précise et juste, il en résulte une mauvaise posture, donc une mauvaise exécution et ainsi de mauvaises sensations. Dans le milieu aquatique, ces sensations sont augmentées par la pression de l'eau exercée sur le corps ; l'effet d'apesanteur modifie tous nos repères terrestres. La respiration, qui dans notre vie quotidienne est automatique, va devenir dans l'eau un acte réfléchi et maîtrisé. En effet, les muscles et leurs actions forment des mouvements que l'on doit inclure dans le schéma corporel. Des exercices réalisés hors de l'eau et les yeux fermés permettront à chacun de découvrir et de développer son schéma corporel et de prendre ainsi conscience de ses membres. En règle générale, une séance a une durée de 45 à 60 minutes, pas plus. Le matériel doit être adapté à l'activité : palmes courtes à très courtes de style *bodysurf* avec, si possible,



Des accessoires basiques.

© DR