

La Nage Avec Palmes en Détail

D'une manière strictement règlementaire, on entend par Nage Avec Palmes, la progression sur ou sous l'eau d'un nageur avec palmes n'utilisant que sa force musculaire.

D'une manière plus médiatique, la Nage Avec Palmes, pratiquée actuellement, n'est pas sans similitude avec le mouvement de propulsion du dauphin.

Grâce à l'utilisation de la monopalme, sorte de voilure en matériau composite, elle s'apparente à un sport de glisse spectaculaire où le palmeur peut atteindre des vitesses de 12 à 14 Km/H.



La Nage Avec Palmes n'est devenue une discipline à part entière que récemment. Créée au sein de la F.F.E.S.S.M. en 1962, elle s'était fixée comme objectif le développement de son caractère sportif dans les compétitions départementales et régionales. Très rapidement les palmes en caoutchouc allaient céder la place à du matériel plus sophistiqué permettant l'amélioration des performances. La fibre de verre faisait sa première apparition au Championnat d'Europe disputé à Barcelone en 1970. En 1972 au Championnat d'Europe à Moscou, la monopalme supplantait techniquement la bi-palme, elle allait révolutionner ce sport par l'amélioration de tous les records établis et par l'évolution des techniques d'entraînement.



Reconnue par le Comité International Olympique depuis 1986, la Nage Avec Palmes, sport en pleine expansion, s'adresse à toutes les catégories d'âges, de Poussins à Vétérans, Hommes ou Dames.

Elle peut se pratiquer en compétition, soit en milieu naturel (mer, rivière, lac, etc...) soit en piscine, en surface, en apnée ou en immersion.

Une autre forme d'activité de la Nage Avec Palmes se développe également, il s'agit de rencontres présentant un caractère plus ludique tels que les randopalmes, palmathlon etc...

La Nage Avec Palmes peut se pratiquer généralement dans tous les clubs affiliés à la F.F.E.S.S.M.. Certains, plus spécialisés dans la pratique de cette discipline, possèdent une école de Nage Avec Palmes pour enfants, une équipe de compétition et souvent une section dite de loisir. Ces clubs sont répartis sur l'ensemble des Comités Régionaux de la F.F.E.S.S.M.

Stages mis en place :

Il existe deux types de stages sportifs :

- Les stages organisés par les clubs, la Commission Départementale ou Régionale, à l'approche des Compétitions Nationales.
- Les stages organisés par la Commission Nationale, réservés aux Equipes de France (Jeunes et Seniors) pour la préparation des Compétitions Internationales.

En complément à ces stages, la Commission Nationale organise :

- Des stages de détection des jeunes regroupant tous les espoirs de la discipline et réunis pendant une semaine au centre Pôle France de Nage Avec Palmes au CREPS d'Antibes.
- Des stages concernant la formation et le recyclage des cadres techniques.

Conditions spécifiques de l'activité :

La Nage Avec Palmes s'adresse à toutes les catégories d'âges Poussins (11 ans et moins), Benjamins (12/13 ans), Minimes (14/15 ans), Cadets (16/17 ans), Espoirs (18/19 ans), Seniors (20 à 34 ans), Vétérans (35 ans et plus). Un certificat médical de non contre indication à la pratique de la Nage Avec Palmes est exigé lors de l'établissement de la licence fédérale, elle se pratique aussi bien chez les hommes que chez les dames. Chez les mineurs, une autorisation parentale est exigée.

- En piscine : pour participer aux Championnats de France et Critériums Nationaux, le palmeur doit réaliser des temps minimums en fonction de la distance et de sa catégorie.
- En longue distance : les séniors et les juniors doivent être sélectionnés par leurs comités régionaux ; chez les vétérans, la participation est libre.

Cadres techniques :

Il existe trois niveaux de cadres techniques :

- Initiateur de Nage Avec Palmes,
- Entraîneur Fédéral 1er Degré,
- Entraîneur Fédéral 2ème Degré.

Les cadres techniques peuvent également accéder à un Brevet d'état (BEESAN Option Nage Avec Palmes).

Il existe un Collège des Juges, œuvrant dans les championnats, composé de chronométreurs, des juges régionaux et des juges nationaux.

Présentation générale du règlement de la commission

Pendant l'année sportive, des compétitions sont organisées par les Comités Départementaux et Régionaux.

Au niveau national : des Championnats de France et Critériums Nationaux sont également prévus :

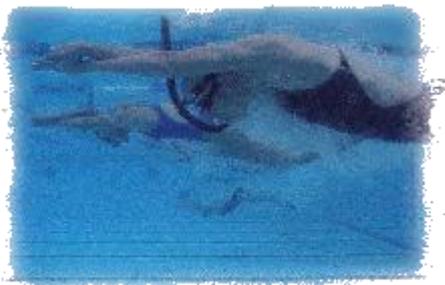
- en piscine :
 - une coupe de France des clubs.
- en piscine et en longue distance :
 - un championnat de France séniors.
 - un championnat de France juniors.

Ces championnats permettent la sélection des palmeurs (Jeunes et Seniors) qui disputeront les Compétitions Internationales.

En piscine :

les épreuves sur lesquelles sont homologués les records et meilleures performances sont :

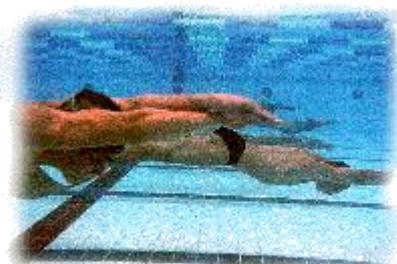
- En surface : le 50 m - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 1500 m - 1850 m (ou mille marin) - relais 4x 100 m et 4 x 200 m.



- En immersion scaphandre : le 100m - 400 m - 800 m.



- En apnée : 50 m et seulement 25 m pour les benjamins.



- En longue distance : nage en milieu naturel. Les épreuves pour les catégories cadets, espoirs, seniors, vétérans peuvent se disputer sans limitation de distance. Chez les jeunes, les distances maximales autorisées sont de 4 km chez les poussins, 6 km chez les benjamins, 8 km chez les minimes.



Au niveau international :

des compétitions sont également organisées sous l'égide de la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques - C.M.A.S.. Il s'agit de compétitions piscine et longue distance se disputant au niveau mondial de zone et continentaux.

Ces compétitions internationales regroupant 20 à 30 nations, confirment le développement mondial de cette activité.

Reconnue comme discipline sportive par notre Ministère de la Jeunesse et des Sports, nos athlètes peuvent bénéficier du statut d'athlète de Haut Niveau avec tous les avantages liés à cette distinction (bourses individuelles, aménagement des horaires d'entraînement, accès à la formation de Brevet d'état, aide à la reconversion, etc...).

Remarques particulières de la Commission

Des efforts importants ont été réalisés ces dernières années pour le développement de notre discipline et ceci grâce à l'appui de notre Fédération.

Un centre d'entraînement a été créé au CREPS d'Antibes. Ce centre, après plusieurs années de fonctionnement, a reçu de notre Ministère, le label Pôle France.

Des moyens médiatiques ont contribué au développement de notre activité et des actions vont être menées par la Commission pour la faire mieux connaître.

Tout ce travail doit naturellement aboutir à un développement de notre activité et ainsi, amener les jeunes à nous rejoindre au sein de notre grande famille fédérale.