

LES PALMIBOUSTERS !!!

Quelles étranges excroissances que possèdent nos amis palmipèdes à chaque extrémité du pied. Fort encombrantes pour la marche, elles s'avèrent indispensables pour patauger dans les flaques mouvantes parsemées de rocs.

Les palmes :

Au même titre que la pagaie, elles demeurent les outils indissociables du barboteur. Son choix peut devenir un véritable casse-tête. Ne nous égarons pas dans les vastes méandres de «quels modèles ?, quelles marques ?, quels prix ?, pour quelles utilisations ?».

A chacun son pied palmé tout en respectant une certaine logique de pratique, d'expérience et de sécurité. (Voir CKM N° 146 Jump or not Jump?).

Le palmage :

Dans notre activité il diffère légèrement du mouvement classique sous-marin ou en eau calme (lac, mer, piscine). Le buste perché sur l'hydro oblige le nageur à faire un effort supplémentaire pour éviter de se retrouver en position jambes debout. Il n'est pas rare de voir un débutant fléchir au maximum les membres inférieurs au niveau des genoux pour compenser. Par conséquent, il est indispensable d'acquérir une position dite «à plat» pour produire une propulsion efficace, Le mouvement s'effectuera des fesses jusqu'aux chevilles, jambes tendues et pieds toniques.

Nous pouvons dès à présent affirmer qu'il existe 3 catégories de palmage. La propulsion rectiligne: (alternative ou simultanée). Elle sert avant tout à acquérir une vitesse légèrement supérieure à celle du courant. Elle se décompose le plus souvent en deux phases alternatives des membres inférieurs :

1er : **Descendante.**

Cette action permet de provoquer une résultante de poussée au niveau du centre de gravité du couple nageur/flotteur situé approximativement sous le nombril.

2ème : **Ascendante.** Celle-ci moins efficace en poussée demeure cependant indispensable pour garder la stabilité, permettre à l'autre jambe en phase descendante d'avoir un point d'appui inversé pour optimiser l'efficacité musculaire en plus de l'action alternative exercée par les coudes. Le rendement de ces deux étapes est directement lié :

- à la position du buste sur le flotteur,
- du juste milieu entre souplesse et tonicité de la charnière dorsale, des jambes et des chevilles.

Effectivement, la propulsion n'est pas juste une affaire de palmes. La rivière, de par son encombrement et le plus souvent sa faible profondeur, oblige notre palmipède à exercer un appui propulsif avec toute la jambe (quasi tendue) et le pied qui, lui, possède un rôle d'accélérateur et de soupape.

Dans une eau calme et de puissance uniforme, la cheville prendra la position liée à l'effort produit par la jambe et la déformation de la voilure de la palme. Dans un courant plus vif et non continu, la pression propulsive peut varier énormément. De ce fait, l'action à mener sur la cheville dépendra de la résistance qu'exerce l'eau au moment de l'effort descendant :

- Si l'eau est dure, il n'est pas besoin de produire un gros effort sur le pied (l'action des membres inférieurs et la déformation de la palme suffisent à créer la résultante de poussée),
- Si l'eau est fuyante voire molle, pendant l'action descendante, je mets ma cheville au maximum de son extension puis j'appuie sur le pied (phénomène d'accélération).
- Si pendant mon effort, je rencontre un obstacle (pierre au fond, branche,..) la méthode simultanée relâchement/poussée permet d'absorber le choc et de relancer machine sans **perdre** sa cheville (soupape),.

Dans certains cas, nous pouvons passer de la propulsion alternative à la propulsion simultanée des deux jambes (type dauphin). Cette technique s'effectue sur des rivières à volume avec de la profondeur, Ici, la poussée descendante se fera au sommet de la vague.

L'appui palme propulsive :

Certaines rivières très encombrées, manoeuvrières étroites et très rapides obligent le nageur à modifier son comportement de propulsion. Ici il s'agit de créer un appui palme directionnelle qui permettra d'acquérir de la vitesse tout en amorçant une action de cheminement.

Le palmage successif jambe droite, jambe gauche étant quasiment impossible, il faudra favoriser l'appui descendant sur une seule jambe tout en recherchant le maximum de puissance réceptrice de l'eau, orienter sa palme de façon à amorcer un changement de direction tout en préparant l'autre jambe à intervenir.

Pour augmenter la rapidité des appuis, il est conseillé de fléchir légèrement la jambe lors de la phase de remontée, (Attention cette flexion doit être exécutée le plus rapidement possible car elle a le défaut de rapprocher dangereusement vos genoux du fond : gros risque de boîte ! !).

Le Freinage :

Nous parlons ici, bien sûr de ralentissement, Le but est d'arriver le plus rapidement possible à la vitesse du courant.

1ère méthode

Il faut mettre simultanément les palmes perpendiculaires à la surface de l'eau (jambes tendues).

2ème méthode

Il faut essayer de palmer en marche arrière. Tout en prenant appui sur les coudes, fléchir au maximum les jambes, garder les chevilles droites puis patauger tel le clébard apeuré. Cette technique dite de la pioche devient très efficace si le fond est suffisamment important.

3ème méthode

Dans certains cas, il est possible de se freiner avec les contre-courants. Il suffit de jeter sa palme en position de pioche dedans. Si le coeur vous en dit, et surtout si votre cheville l'accepte, vous pouvez aussi racler le fond avec le bout de la voilure (attention aux coincements).

La maîtrise du «palmage» en rivière demande de longues heures d'entraînement Chacun trouvera son style en fonction de son gabarit, de sa puissance, de sa pratique et du choix de ses palmes. Ces quelques notions de propulsion vues ci-dessus sont loin d'être exhaustives. A chacun de trouver sa fluidité.

Dans le prochain numéro, nous mettrons à profit ces quelques techniques pour entrevoir l'art et la manière de se mouvoir dans le ruisseau.

Eric ROBIN