

D'après un texte du CDY 78 - comité Est
Suivi de quelques remarques sur technique et exercice

A l'usage de l'information succincte des étudiants option mer

LA MONOPALME

Elle date de 1967, où l'on vit pour la première fois une nageuse soviétique l'utiliser à une compétition Internationale de Nage avec Palmes. Cette mono de 3 kg était en titane et en toile forte. Les très bonnes performances de cette nageuse vont totalement bouleverser le monde de la palme et entraîner l'évolution à vitesse grand « V » de la monopalme.



- La fibre de verre remplace rapidement, en 1972, cette voilure. Ce matériau est relativement facile à travailler et à décliver. L'épaisseur de départ est de 1,6 mm à 2 mm. Selon la qualité du matériau, elle se compose de 7 à 15 couches environ de fibres de verre collées avec de la résine époxy et pressée. Le déclivage consiste à découper et enlever couche par couche la fibre de verre avec un cutter suivant différentes dimensions et dessins, afin d'obtenir le meilleur équipement de propulsion personnalisé.

L'épaisseur terminale à l'extrémité de la voilure sera de 0,6 à 0,7 mm.

Depuis quelques années, les monopalmes à ailettes et chaussons décalés remportent beaucoup de suffrages chez les compétiteurs. Elles permettent un meilleur alignement de la surface de la monopalme par rapport à l'axe tibia / Péroné



A noter, afin d'arrêter les mauvaises rumeurs, qu'aucune pathologie grave n'a été enregistrée avec la mono chez les nageurs sportifs, au niveau rachidien. Pour ce qui vous concerne, si vous avez un doute avec un apnéiste débutant, n'hésitez pas à lui faire passer une radiographie du bassin.

GlideFin (Waterway)



- Marques :

✍ MAT MAS (Italie) en fibre de verre :

« Mascotte » pour les 11 ans et moins : (petite voileure plastique), duretés des fibres de verre, déclinés mécaniquement: 6 KSP (souple) à 21 KSP (très dure), ✍ Monos de fabrication Russe ou Grecque, fibres de verre déclinées manuellement.

Ex : Waterway distribuées par Roehri Sport



✍ Monos GUIDONE (France), en fibres de verre transparentes avec des renforts latéraux et centraux de 5 cm de largeur en fibre de carbone noir.

Europalmus



Monopalme à ailettes Breier



Conseils : Pour ne pas avoir d'ampoules aux pieds (cela arrive souvent avec les monos), utilisez des chaussons fins type surf (appelés aussi chaussettes !), des « bouts » de chausson découpé.



Jamais de monopalme sans chausson !

Réparer une monopalme Votre élève ou vous même avez fendu votre monopalme lors d'un retournement au mur. Ne désespérez pas, il y a encore une solution avant

un nouvel achat ! Ce qu'il vous faut : une perceuse à main avec un foret à métaux de 1mm, du fil de pêche 7/10e, un tube de superglue.

- Percer un trou de 1mm de chaque côté de la fente tous les 5 mm ;

- Avec le fil de pêche, faites un noeud à chaque série de deux trous ;

- Consolider chaque noeud avec de la superglue ;

- Enfin, faites plus attention à votre matériel.



Technique de Nage avec Palme en apnée

Penser à glisser en alternance avec des phases de propulsion
bras et mains si possibles suivent une trajectoire assez rectiligne
l'amplitude verticale du mouvement se situe au niveau de la monopalmes
Rentrer la tête
limiter la flexion des genoux

Epreuves : 25 ou 50 apnée, épreuves de surface (100, 200, 400, 800 ...),
épreuves d'immersion avec scaphandre (100, 400 ...)

Exercices

- 2 bras devant
- 1 bras
- l'autre bras
- sur le ventre 2 bras aux cuisses (plus facile pour l'ondulation)
- sur le dos bras derrière
- idem bras aux cuisses
- crawl dauphin
- planche "à plat"
- planche en opposition (verticale)
- Travail avec plaquettes

1 vidéo ?

https://video.search.yahoo.com/search/video;_ylt=AwrBT4MbkIBaZ7sAUFXNyoA;_ylu=X3oDMTByMjB0aG5zBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzYw--?p=nage+avec+monopalme&fr=aaplw#id=25&vid=c69634e4e4abda2995baaebd9c3b1f48&action=view

https://r3---sn-4g5edn7e.googlevideo.com/videoplayback?ipbits=0&imt=1511813212901082&sparams=clen,dur,ei,expire,gir,id,ip,ipbits,ipbypass,itag,lmt,mime,mip,mm,mn,ms,mv,pl,ratebypass,requiresl,source&ei=yZGAWtOIdSGGVubYsoAI&source=youtube&requiresl=yes&gir=yes&pl=40&itag=18&ip=213.251.182.110&id=o-AJO4Wu6LQjuF9Cc9vOYlw4XxlK7bYPfirvJFp5dEUmUY&signature=25C3BF713A69C6F305DAB13DFBC225A6887BD66F.5DEB5EBA11679D5A28F3579BE84D87AA1DCD5FC4&mime=video/mp4&key=cms1&c=WEB&ratebypass=yes&dur=525.746&clen=46746877&fvip=3&expire=1518396969&title=Comment+am\u00e9liorer+son+ondulation+en+monopalme&rm=sn-25gde7s&req_id=6e8464f5fa46a3ee&ipbypass=yes&mip=2a01:cb1d:31c:ce00:c92f:8278:291d:2b55&redirect_counter=2&cm2rm=sn-hgned7s&cms_redirect=yes&mm=34&mn=sn-4g5edn7e&ms=ltu&mt=1518375326&mv=m