

Nage avec palmes en Nord Pas de Calais

Qu'est ce que la Nage avec Palmes ?

On entend par **Nage Avec Palmes**, la progression sur ou sous l'eau d'un nageur avec palmes n'utilisant que sa force musculaire.

Aujourd'hui, elle est la technique la plus **efficace** pour se déplacer dans l'eau. Les **sensations** que procure le mouvement d'ondulation dans l'eau sont incomparables et permettent de battre des records de vitesse impressionnants : jusqu'à 13 km/h.

Sport récent, puisque créé en 1962 au sein de la **FFESSM** (Fédération Française d'Etude et de Sports Sous Marin), sa popularité ne cesse d'augmenter, avec plus de 100.000 adeptes partout dans le monde et sur les 5 continents. La monopalme associée au mouvement du **dauphin** à donné naissance à un nouveau sport de **glisse**, de **compétition** et de sensations...

200 : le nombre de licenciés

11 : le nombre de clubs

~13 km/h : la vitesse dans l'eau de la course la plus rapide en nage avec palmes

11,22s : la différence entre le record de France au 100m NL en natation et en nage avec palmes (*35.72 en nage avec palmes contre 46.94 en natation*)



Très rapidement les bi-palmes traditionnelles laissent la place à la **monopalme**, plus performante. Elle est aujourd'hui confectionnée en fibres de verre et sa dureté dépend des capacités du nageur et de la distance nagée. Le palmeur utilise alors pour respirer un **tuba frontal** pour les épreuves en surface et une **bouteille d'air comprimé** qu'il tient à bout de bras pour l'immersion.



Les 5 disciplines

Surface

50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 1850m, relais 4x100m et 4x200m

Immersion scaphandre

100m, 400m, 800m

Apnée

25m, 50m

Bi palmes

50m, 100m, 200m

Longue distance

Nage en milieu naturel : 3km, 6km, 15km
et relais 4x3000m

En compétition, un départ plongé est obligatoire et l'apnée est limitée à 15 mètres après le départ et le virage.

Sport pour tous

Alors que la discipline s'officialise dans les années 1970 avec l'organisation de compétitions nationales et internationales, les formes de pratiques ces dernières années se diversifient dans le but de rendre la nage avec palmes **accessible à toutes et tous**. Hommes, femmes, jeunes ou plus âgés peuvent aujourd'hui apprécier les sensations de glisse et de vitesse que procure la nage avec palmes sous diverses **formes de pratique** :



- Découverte et apprentissage
- Pratique sportive de compétition
- Pratique de loisir
- Pratique de santé et bien être : avec la fit'palmes notamment
- Pratique « support » : pour la plongée sous marine ou l'apnée

Organisation Régionale

Le Comité Régional FFESSM est présidé par **Bruno Engels**, il comprend en autres les Commissions apnée, plongée, hockey subaquatique, orientation, pêche, tir sur cible (www.ffessm-regnord.com). La Commission Nage avec Palmes est elle présidée par **Annie Sol**, que vous pouvez contacter pour des renseignements ou savoir comment participer à une compétition de nage avec palmes :

2, rue du Fort, 59720 Louvroil
0327646528
napcr5962@free.fr



Si vous souhaitez participer à une formation initiateur ou organiser une compétition : **Clément Normani**, Responsable Technique Régional

5, rue Verte Prairie, 59169 Férin
0675108145
clemn@hotmail.fr

Pour ce nouveau quinquennat, l'équipe directrice s'est mis d'accord sur quelques objectifs :

- Développer la nage avec palmes au sein de tous les clubs FFESSM
- Augmenter le nombre de pratiquant en compétition
- Mettre en place un suivi des athlètes de haut niveau régionaux
- Organiser une compétition nationale dans la région

Voici un bref aperçu des **clubs de la région** dont vous pouvez vous rapprocher :



- 1- **Lille** : Club Sous Marin du Nord
Saint André : Union Sportive de St André
Wattrelos : Les Dauphins Wattrelois
- 2- **Harnes** : Les Amis de l'Eau de Harnes
- 3- **Douai** : Plongée Club Douai
Auby : Club d'Auby
- 4- **Maubeuge** : Les Dauphins Maubeugeois
- 5- **Cambrai** : Club d'Activités Subaquatiques
Caudry Le Cateau : SN4C
- 6- **Fourmies** : Club d'Activités Subaquatiques
- 7- **Calais** : Club de Plongée de Calais
- 8- **Frévent** : Club Sous Marin des 3 Vallées

Portée Nationale

Dans la région, le **Plongée Club Douai** est au premier rang. Premier club français en 2010, 5^{ème} de la Coupe de France des clubs 2012, le Plongée Club Douai a su envoyer en 2013 plus d'une cinquantaine de nageurs lors des grands rendez vous nationaux.



Avec les autres clubs de la région, cela représente sur la scène nationale ; un nageur dans le top 10 et cinq nageurs dans le top 20 aux Critériums Nationaux (championnat de France pour les benjamins et minimes), 12 finales et une **médaille de bronze** lors du championnat de France junior à Nogent sur Marne, 17 finales, une **médaille de bronze** et une **médaille d'or** au relais 3x15km pour le championnat de France senior à Montluçon, et **72 médailles dont 11 titres** de champion au championnat Inter Régions (Ile de France, Est et Nord Pas de Calais) au Cateau Cambrésis pour les jeunes.

De plus, chaque fin d'année, **les meilleurs nageurs de la région** participent au Championnat Néerlandais à Eindhoven où ils peuvent se mesurer aux meilleurs nageurs internationaux venant de toutes l'Europe (Allemagne, Belgique, Suisse, Danemark, Angleterre...)

La région peut aussi compter sur ses cinq sportifs passés par **l'équipe de France espoir** et donc inscrits sur liste ministérielle en tant que sportifs de Haut Niveau pour porter encore plus haut ses couleurs. Aussi, notre Responsable Technique Régional ; Clément Normani, a été élu cette année Responsable Technique National, en plus d'être depuis 6 ans : **entraîneur des Equipes de France.**

