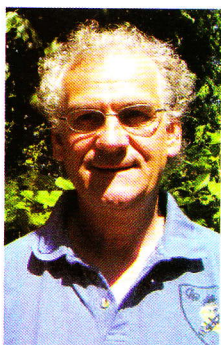
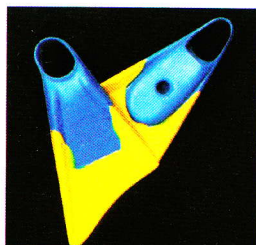


La palme, cette inconnue

Du moment que l'on parle d'eau, un mot nous vient à l'esprit : détente. La nage avec palmes associe loisirs et compétition. N'attendez plus : devenez innovateur!



Un peu d'histoire



Appelées palmes ou bipalmes, elles furent inventées, version caoutchouc, en 1932 par Louis de Corlieu. La palme devait servir à améliorer le sauvetage en mer mais, n'ayant pas conquis à l'époque la flotte maritime française, le brevet d'invention fut acheté et exploité en 1939 par Owen P. Churchill. Il a fallu la Seconde Guerre mondiale pour exploiter l'efficacité et le potentiel de cet accessoire aquatique. Les Italiens, les Allemands et les Anglais mirent au point des unités de combats sous-marines. Les années 1950 donnèrent le coup d'envol à la palme. Le loisir, la découverte du monde marin et l'entraînement aquatique par la palme venaient de commencer.

Les bienfaits de la propulsion avec palmes

Les palmes, accessoires de propulsion, facilitent et accélèrent les déplacements dans l'eau. Reconnues pour intensifier le travail des jambes sur toute la longueur, elles galbent le bas de la silhouette très rapidement... sans développer les épaules. C'est vrai! Cette discipline de loisir intéresse beaucoup de femmes. Mais attention : toute discipline sportive n'a pas de sexe approprié. C'est dans la tête et dans ses tripes que cela se passe.

Qu'est-ce que la nage avec palmes?

La nage avec palmes consiste à nager avec des palmes et à accroître la force musculaire au niveau des jambes, à intensifier le travail du cardio et à peaufiner son corps à



la souplesse. Pour éviter de respirer en relevant la tête souvent, on emploie un tuba frontal ou un tuba sur le côté de la tête. La planche d'entraînement sera l'un des outils idéaux pour travailler sa glisse. Réintroduite en 2006 au niveau international par la Confédération mondiale des activités subaquatiques (CMAS) (site Web : www.cmas2000.org), la nage en palmes ou bipalmes va contribuer à renouveler la clientèle des piscines de toutes les provinces de notre pays et de toute la planète. Pourquoi, me direz-vous? Parce que la nage avec palmes associe loisirs et compétition. N'attendez plus : devenez innovateur ou innovatrice pour votre secteur! Car, au bout du compte, vous serez gagnant. Et votre clientèle vous le rendra par sa satisfaction.

