

## L'apparence de la silhouette

En automne, on veut garder sa forme. En hiver, on veut brûler les calories prises pendant le temps des fêtes de fin d'année. La nage en palmes a une influence essentiellement sur le tronc et la ceinture abdominale.

## Recommandée pour qui?

Dès l'âge de 8 ans, les enfants peuvent suivre des cours de nage avec palmes et, par la même occasion, les parents peuvent participer au cours. C'est l'évasion familiale! Si l'enfant et l'ado développent un intérêt pour une propulsion aquatique plus rapide, la nage en monopalmes leur réservera endurance, souplesse et cris de joie.

## D'autres activités avec les palmes?

Le début des années 2000 a amené sur notre territoire l'apnée sportive, la luge d'eau, le hockey sous-marin, la nage en palmes et monopalmes. La chasse sous-marine et la plongée sous-marine utilisent les palmes depuis fort longtemps. N'oublions pas le monde de la natation, qui prit son effervescence à l'époque de Pierre de Coubertin (1863-1937). Populaire sur les cinq continents, l'emploi des palmes est monnaie courante dans cette discipline. Des exemples? Laissons Caroline, entraîneuse du Club de natation de Chambly et monitrice de nage en monopalmes niveau I, nous expliquer :

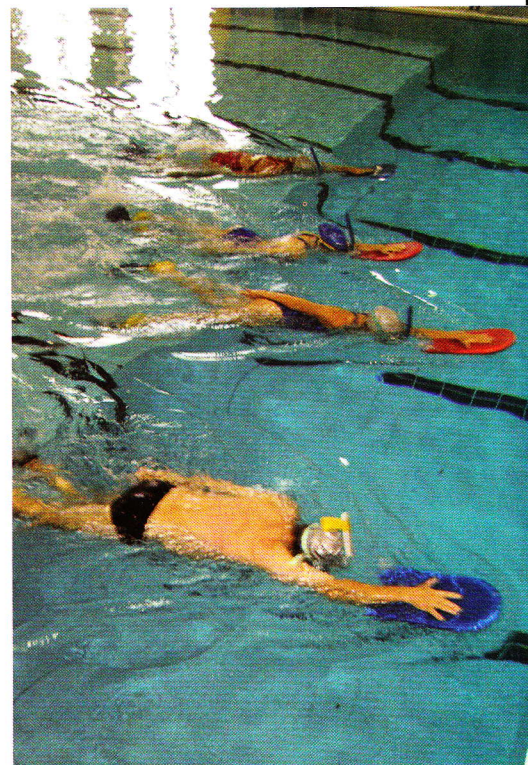
J'utilise beaucoup les bipalmes, et ce, dans plusieurs cas :

- Cours de natation Croix-Rouge : Très pratique, par exemple, pour corriger le kick d'un jeune qui plie les genoux, pour aider un jeune à sentir le mouvement d'ondulation du papillon, ou simplement pour donner à des nageurs un *feeling* de l'eau et de la vitesse.
- Entraînements du Club de natation de compétition Les Forts de Chambly : Pour les mêmes raisons mentionnées ci-dessus, mais j'utilise aussi les palmes pour travailler l'endurance ainsi que la qualité d'un bon kick avec le genou fixe à la fin de la poussée. Le monopalmes est aussi utilisé chez les plus vieux, et ce, depuis un mois seulement. Les jeunes de 5 ans utilisent les palmes comme nos maîtres de 60 ans! Les palmes, c'est pour tout le monde, et les gens trouvent agréable de les utiliser.
- Aquaforme : Afin d'apporter de la variété lors des cours d'aquaforme, parfois j'emploie les bipalmes en réchauffement, en aérobic ou bien en musculation. C'est un outil qui offre du changement à

notre clientèle d'habitues et qui est très polyvalent : il permet de faire monter facilement le rythme cardiorespiratoire en aérobic et est tout aussi efficace en musculation des jambes, des abdos, etc. (kick sur le ventre, sur le dos, alternatif ou simultané).

Du moment que l'on parle d'eau, un mot nous vient à l'esprit : détente. Nager seul ou seule, c'est bien, mais en groupe, c'est mieux. Au départ, on vient pour soi, puis ce plaisir se partage avec un ami ou une amie. Et comme un plaisir ne vient jamais seul, après une heure d'entraînement, c'est un peu plus de 200 calories que nous avons brûlées. Puis, dites-vous bien, la natation palmée est essentielle à votre forme musculaire, bénéfique à vos fonctions respiratoires et cardiovasculaires.

Pour tout autre renseignement, contactez la Fédération canadienne de nage en monopalmes : tél : 450-671-2882, courriel : [fcm@videotron.ca](mailto:fcm@videotron.ca), site web en construction.



Le Salon du plein air 2007, qui s'est déroulé à la fin du mois de mai, a donné son quota de satisfaction au public montréalais. Des nageurs de tout âge ont assisté aux démonstrations et essais de la monopalmes. Le secret de la réussite? Une médiatisation par la revue *Espace*, distribuée gratuitement dans toute la ville de Montréal, et le tabloïde *24 heures*, publié chez Quebecor Média et accessible tous les jours dans le métro de Montréal. Il ne faudrait pas oublier la participation appréciée du beau temps de dame Nature et le partenariat de deux fédérations : la FQAS ([www.fqas.qc.ca](http://www.fqas.qc.ca)) et la FCNM ([www.fcm.org](http://www.fcm.org)).

Ce tremplin médiatique nous a permis d'approcher par la suite le complexe sportif de la base militaire de Saint-Jean-sur-Richelieu. Chaque année amène son lot de nouveaux adeptes. Patience, détermination, passion : trois règles pour amener à faire connaître un sport.

D'une activité de loisir récréative à une activité de compétition, il y a un pas. Soyez-en sûrs! On y arrivera, mais on prendra le temps de le faire. S'amuser dans l'eau est ce que l'humain recherche, quel que soit l'apport du matériel aquatique employé. Si votre public ressort d'un essai d'une nouvelle activité avec le sourire aux lèvres et de bons commentaires, eh bien, vous pouvez envisager de recommencer l'expérience dans un autre lieu de la ville ou d'une région qui en fait la demande. Nous sommes là pour vous aider, alors écrivez-nous à [monopalmes@fqas.qc.ca](mailto:monopalmes@fqas.qc.ca) ou [fcm@videotron.ca](mailto:fcm@videotron.ca).

LA MONOPALME  
SE PROMÈNE