

Forme

Toutes en monopalme

Tonique et ludique, la nage en monopalme renouvelle totalement la séance de natation devenue beaucoup trop routinière. Par Lionel Paillès



« La monopalme permet d'effectuer plus de longueurs avec moins d'efforts »



Avec Marine Grosjean, championne du monde de monopalme*

Ça vient d'où ?

Inventée en 1937 à la piscine de Pontoise, la monopalme (une petite voile sur laquelle sont fixés deux chaussons), qui reproduit le mouvement naturel du dauphin, n'apparaîtra finalement en compétition qu'en 1967. En piscine ou en mer, cette technique permet d'évoluer beaucoup plus rapidement dans l'eau que la nage classique.

En quoi consiste un cours ?

On chausse d'abord des palmes classiques, histoire de s'échauffer et de découvrir les secrets du mouvement ondulatoire : tête bloquée entre les bras, regard vers le bas, on donne l'impulsion pour démarrer l'ondulation (flexion puis extension des jambes). On passe ensuite à la monopalme. La séance se termine avec quelques apnées plus longues et des étirements dans l'eau.

Quels sont les bénéfices ?

Arme fatale pour le gainage (abdos-fessiers-cuisses), la monopalme bétonne les fessiers deux fois plus qu'une séance de crawl traditionnelle ! Les muscles des jambes, des cuisses et des mollets travaillent en profondeur, ainsi que les trapèzes et les muscles dorsaux. En bonus : cette méthode cultive le souffle et l'endurance.

Comment on se lance ?

Mieux vaut commencer par des séances en apnée avant de passer au tuba frontal, un peu compliqué à maîtriser (tout comme le pince-nez, d'ailleurs). Presque toutes les piscines en proposent. A noter qu'il existe une version plus fun, le *mermaiding* (l'art de nager comme une sirène), méthode qui consiste à revêtir une queue de sirène avant de se mettre à l'eau et d'effectuer des mouvements de natation synchronisée.

* Créatrice de L'Ecole des sirènes, à Quimper

Shop it!



Bonnet de bain. En silicone, 4,99 €, Nabaiji.



Lunettes de natation. Opal Mirror, 24 €, Speedo.



Maillot de bain. Sculptant, 34,99 €, H & M.



Monopalme. Courte et souple, 110 €, Nerees.

L'appli →

Grâce à cette application coach pour smartwatch, on améliore son



crawl, on se fixe des objectifs, on entre en compétition avec ses amis et on compare ses performances. SwimIO, application de swim fitness, disponible gratuitement sur iPhone.

PHOTOS: SERVICES DE PRESSE