

NAGE AVEC PALMES discipline reconnue haut niveau

• Nage surface mono palme en piscine.

Le nageur équipé d'une mono palme et d'un tuba frontal évolue sur les épreuves de sprint (de 50 et 100m), de demi-fond (de 200 et 400m) et de fond (de 800 et 1500m). Ces courses nécessitent une bonne technique de nage en mono palme les relais 4 x100m SF et 4 x 200m SF sont très spectaculaires.

Records du Monde (à date 2018)

50 SF : Femme : 16"94, Homme : 15"00

1500 SF : Femme : 13'01"48, Homme : 12'13"52

4x100 SF : Homme : 2'19"08

• Nage surface mono bi-palmes en piscine

Plus accessibles, les épreuves bi-palmes contribuent à augmenter l'attractivité de l'activité. Elles se nagent avec un tuba frontal sur 50, 100, 200 et 400m.

Le relais 4 x100m BI MIXTE est une nouvelle épreuve à grand succès.

Records du Monde (à date 2018)

50 BI : Femme : 20"98, Homme : 18"41

200 BI : Femme : 1'41"42, Homme : 1'33"31

• Nage en immersion scaphandre en piscine

Le nageur équipé d'une mono palme et d'un scaphandre (avec petite bouteille d'air comprimé) évolue sous l'eau en sprint sur 100m et en demi-fond sur 400m.

C'est en immersion que les vitesses les plus extrêmes sont atteintes.

Records du Monde (à date 2018)

100 IS : Femme : 34"46', Homme : 31"24

400 IS : Femme : 34"46', Homme : 2'40"40

• Nage apnée sprint 50 mètres en piscine

Le nageur équipé d'une mono palme uniquement évolue en apnée dans un sprint spectaculaire : c'est dans cette épreuve que la vitesse maximum est atteinte.

Records du Monde (à date 2018)

50 AP : Homme : 13''85'

• Nage en eau libre

En milieu naturel, mer, lac, rivière, les épreuves se déroulent sur un format longue distance selon les catégories :

Benjamin | Minime : 3 km

Cadet | Junior | Senior : 6 km - 2 km Mono palme et 3 km Bi palmes

Relais mixte : 4x1 km

Vétérans : 4 km Mono palme - 4 km bi-palme

Relais mixte : 4x1 km