

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Historique et évolution de la nage avec palmes  
**Autor:** Vautravers, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998189>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Historique et évolution de la nage avec palmes

Jacques Vautravers, responsable de l'orientation H

La capacité de l'homme à s'immerger en apnée (immersion où l'on utilise sa seule capacité pulmonaire) s'est manifestée tout au long de l'évolution de la race humaine.

On peut affirmer avec certitude qu'il existait des plongeurs en apnée il y a 4500 ans et même, vraisemblablement, bien avant. En Mésopotamie, en effet, on a découvert des objets décorés avec des perles. Or, ces dernières provenaient d'huîtres perlières gisant au fond des mers. Seule la plongée pouvait permettre de se les procurer. Comme le scaphandre n'existait pas encore, il est certain que ces plongeurs étaient des «apnéistes».

A une époque plus récente (il y a 3200 ans environ), des perles ont aussi été trouvées, incrustées dans certains objets d'art faisant partie de ruines de la dynastie de Tebe, englouties sous la mer. On sait aussi que les Grecs et les Romains faisaient un vaste usage d'éponges qui ne peuvent être récoltées qu'au fond des mers.

La preuve en est aussi donnée par toutes sortes de produits marins employés par certains peuples antiques et que les archéologues ont trouvés dans les ruines: étoffes et tissus teints à la pourpre impériale extraite d'un mollusque.

Mais il n'y a pas que notre culture qui puisse compter de grands «apnéistes». Les membres de tribus des îles Salomon plongent depuis des millénaires. On a retrouvé d'étranges petites lunettes de plongée, creusées à même le bois. Comme le verre était totalement inconnu à cette époque (il y a 3000 ans au moins), les hublots des lunettes étaient faits d'écailles de tortue fine-



*Avec ou sans palmes, la plongée a toujours eu un goût de légende.*

ment rabotées à la main jusqu'à la transparence. On a retrouvé des lunettes semblables en Perse, à Ceylan, en mer Rouge, dans le Pacifique.

Les chroniques espagnoles du XVI<sup>e</sup> siècle relatent les extraordinaires performances, en apnée, de plongeurs indiens autochtones des Antilles. Les Espagnols les faisaient plonger pour une bouchée de pain sur les épaves des nombreux galions qui s'échouaient et coulaient régulièrement aux alentours de l'archipel et aussi, surtout, le long des côtes de Floride.

De nos jours il existe encore, aux quatre coins du monde, de nombreux groupes ethniques qui vivent des revenus de la plongée en apnée.

Pour faciliter leurs activités en immersion, les pêcheurs polynésiens ont développé des palmes fabriquées à l'aide de larges feuilles. Le capitaine français de Corlieu a eu l'occasion de les observer, ce qui l'a conduit à la confection de palmes en caoutchouc, à usage essentiellement militaire, tout au moins au début. De Corlieu et Fernex, un autre Français, ont mis sur le marché les premières lunettes en caoutchouc souple, munies de petits hublots démontables, en verre incassable.

L'être humain étant naturellement poussé vers la compétition, les premières courses de nage avec palmes ont fait leur apparition avant la Première Guerre mondiale déjà.

Au cours des années cinquante, la création des Fédérations nationales consacrées à ce sport, ainsi que la fon-

dation de la Confédération mondiale des activités subaquatiques (CMAS), ont donné une grande impulsion au développement de la nage avec palmes, de telle sorte que, vers la fin des années soixante, on a pu assister aux premiers Championnats d'Europe officiels.

A cette époque, les nageurs avaient à leur disposition des palmes en caoutchouc sur lesquelles était fixée une voilure en acier.

Une étape dans l'évolution a été franchie au début des années septante: d'abord grâce au remplacement des lourdes voilures d'acier par de la fibre de verre, plus légère et plus nerveuse, puis grâce à l'apparition de la monopalme, qui a radicalement modifié l'activité. Jusqu'alors, les nageurs avaient copié, en les adaptant, les techniques du crawl classique. La monopalme a introduit l'application d'une nouvelle technique, imitant le mouvement des mammifères marins, ce qui a permis d'en faire une discipline bien distincte.

En 1986, la CMAS a officiellement été reconnue, à travers sa discipline de nage avec palmes, par le Comité international olympique (CIO).

## Développement de la nage avec palmes au sein de Jeunesse + Sport

La nage avec palmes, qui a pris forme dès 1988, est devenue la huitième orientation (orientation H) de la



branche sportive Natation. Le but pour suivi est de familiariser les adeptes de l'élément liquide avec cette pratique. Sa particularité réside dans la diversité de ses propres orientations: orientation sous-marine, jeux subaquatiques, nage de compétition, PMT (palmes-masque-tuba) scolaire et ABC sauvetage.

Il est d'ailleurs important de diversifier l'orientation H, afin de disposer d'un maximum de moniteurs pour la mise en place de la branche.

Pour avoir des «cadres» en nombre suffisant et pouvoir organiser des cours de «moniteurs J+S Nage avec palmes», dans des conditions optimales, il est nécessaire de mettre sur pied des cours spéciaux destinés aux différents moniteurs et entraîneurs des institutions telles que la Société suisse de sauvetage (SSS), la CMAS et J+S. Cette «phase d'introduction» est prévue sur une période de trois ans (de 1989 à 1991).

Dès 1992, tous les moniteurs et entraîneurs autres que J+S devront obligatoirement suivre la formation complète (et non partielle).

## Les diverses orientations de la branche Natation H

### Orientation sous-marine

Elle exige une certaine maîtrise de l'apnée et une bonne faculté d'orientation dans la troisième dimension. Il s'agit aussi d'une discipline de concours: organisée par la FSSS (Fédération suisse de sport subaquatique) et la CMAS, elle comprend principalement deux types d'épreuves d'orientation en eau libre, épreuves au cours desquelles les plongeurs effectuent des parcours en immersion complète:

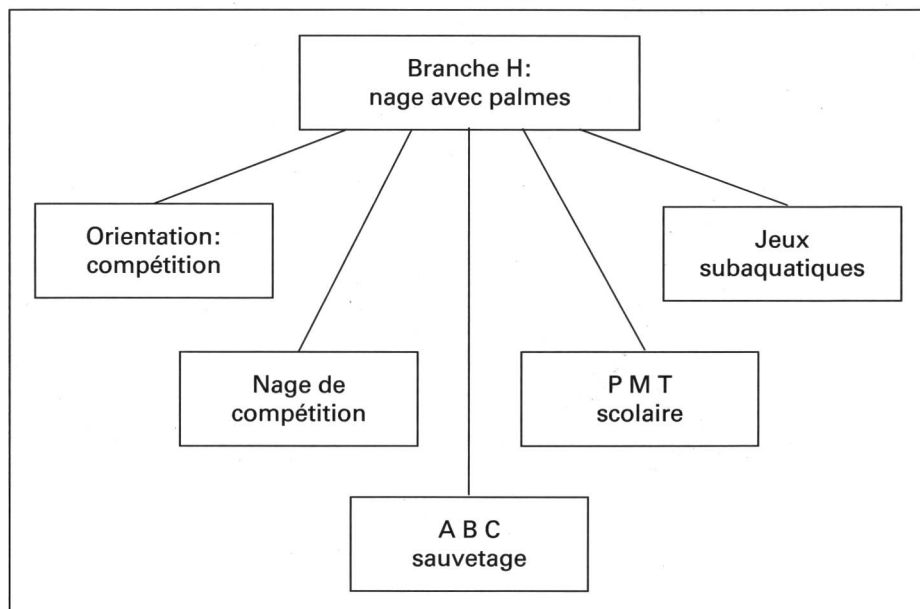
- Dans les épreuves avec repères, les candidats doivent trouver un certain nombre de «bouées-repères» avant d'atteindre le point d'arrivée;
- Dans les épreuves sans repères, les plongeurs doivent effectuer, à l'intérieur d'une zone délimitée par des bouées amarrées au large et de préférence sur fond non visible, un parcours comportant plusieurs virages ou changements de direction avant de parvenir dans la zone d'arrivée.

L'attribution des points pour l'exécution des épreuves se fait en fonction de la vitesse et de la précision.

### Jeux subaquatiques

- Le hockey subaquatique se joue, au fond d'une piscine, entre deux équipes de 6 joueurs munis de palmes, masque et tuba. Il s'agit de faire parvenir un palet en plomb en le poussant ou en le passant, avec des crosses spécifiques, dans le but de l'équipe adverse.

## Les orientations de la branche H: «nage avec palmes»



- Le rugby subaquatique se joue dans les mêmes conditions (même nombre de joueurs, même équipement); mais l'objectif visé est de placer une balle à flottabilité négative dans le but adverse.

### Nage de compétition

La nage de compétition est destinée aux nageurs qui aiment la vitesse en surface et en immersion. Elle exige un entraînement technique spécifique de la nage avec palmes.

### PMT (palmes-masque-tuba) scolaire

Il s'agit d'un volet destiné avant tout aux enfants, dans le but de leur donner une approche indispensable de l'immersion et des joies qu'elle peut procurer.

### ABC sauvetage

Le brevet ABC est complémentaire du brevet de sauvetage.

L'«ABC sauvetage» donne une idée théorique générale de la plongée libre

(en apnée) qui est, elle, une excellente approche de la plongée avec bouteilles. Cette orientation est complétée par les règles de sécurité et les mesures immédiates de premiers secours. Un plongeur ABC peut intervenir efficacement en cas de détresse.

## Conclusion

Si ces quelques lignes ont réussi à faire connaître un peu mieux ce qu'est la nage avec palmes et à préciser l'idée poursuivie par ses responsables, elles ont atteint leur but. ■

### Bibliographie

- Boissin E.: Nouvelles bases de la plongée libre, Flammarion 1964, Paris.  
 Mayol J.: Homo Delphinus, Glénat 1986, Paris.  
 Société suisse de sauvetage (SSS): Manuel ABC, théorie de la plongée libre, repro. 1988, 3e édition.  
 Kerll K.-H.: Manuel de nage avec palmes, Leistungssport 1989, Stuttgart.

