

# Plaquettes

Quand les mettre, comment les utiliser, quand les poser

D'après l'épisode Swim Smart avec Lucas Commenges, éducateur spécialisé, psychopédagogue, ancien nageur de haut niveau.

## Avant de mettre des plaquettes

- Mon geste est propre : trajet de main droit, pas en S.
- Aucune douleur à l'épaule à l'échauffement.
- Je nage 400 m sans accessoire sans m'effondrer.
- J'ai déjà travaillé avec des palmes.

**Si tu as mal à l'épaule sur tes 50 premiers mètres : tu poses les plaquettes. Ce n'est pas l'échauffement.**

## Quand les plaquettes sont utiles

Ton geste est en place mais tu manques de force. La plaquette augmente la résistance sans déformer le geste.

- Sentir le trajet de ta main sous l'eau.
- Détecter une erreur : si elle part, ton appui est hors axe.
- Varier les sensations en fin de progression.

## Finir sans matos

Tout exercice avec plaquettes se termine en nage complète sans accessoire. Le jour J, il n'y a pas de matos.

## L'exercice opposition 3 secondes

Objectif : apprendre le timing de la respiration et dissocier la tête des épaules.

- 1 Une main devant, une main à la cuisse. Regarde le fond.
- 2 Compte 3 secondes en battements de jambes.
- 3 Tracte et ramène le bras arrière en avant en même temps.
- 4 Inspire au moment du changement. Rentre la tête avant de ramener le bras.
- 5 Recommence de l'autre côté.

**Ce que ça révèle** : si tu rentres la tête après le bras, ton bras avant sert à te garder hors de l'eau. Il ne sert pas à avancer.

## Les signaux pour poser les plaquettes

- Douleur à l'épaule à l'échauffement.
- Sensation de traction dans le long biceps ou la coiffe.
- Plaquette qui s'échappe systématiquement (geste en S).
- Grimaces ou compensation visible.

Pour aller plus loin : [Le Brief Swim Smart](#)

[swimsmart.fr](http://swimsmart.fr)