

FICHE 02 :

LA PROPULSION

1] Quelles sont les forces qui freinent le déplacement dans l'eau?

2] Comment peut-on augmenter les forces propulsives?

3] Nommez quelques erreurs fréquentes de palmage :

4] Complétez la phrase suivante :

Une _____ de palmage efficace vaut probablement mieux qu'un gros _____ mal géré !

5] Qu'est-ce que la notion d'Hydrodynamisme?

6] Plus je palme fort et plus je vais vite, plus je vais me rendre loin en termes de distance?

_____ **VRAI** _____ **FAUX** _____

7] En Apnée Sportive, qu'entend-on au juste par : « travaille ta glisse! »
