

Découverte du hockey subaquatique

Les jeunes plongeurs et le hockey subaquatique

Public : jeunes nageurs

- À partir de 8 ans, on peut pratiquer les jeux subaquatiques.
- Les groupes de joueurs peuvent être hétérogènes.
- Chaque situation permet des niveaux de réalisation différenciés.

Pré requis : aucun

Sécurité :

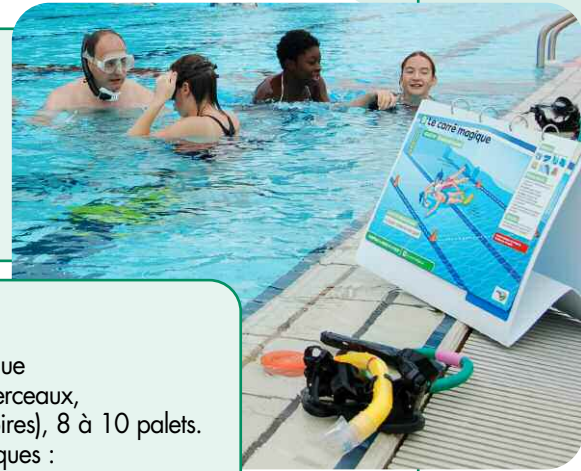
- Dans toutes les situations, il n'y a aucune contrainte de temps ou de distance en apnée.
- Le joueur peut décider à tout moment de remonter librement à la surface.

Objectifs :

- Améliorer l'aisance aquatique et subaquatique
- Découvrir les jeux subaquatiques et le hockey subaquatique.

Matériel à prévoir :

- Individuel : palmes et masque
- Collectif : objets lestés, 2 cerceaux, crosses (8 blanches et 8 noires), 8 à 10 palets.
- Ressource : Jeux subaquatiques : la valise pédagogique, FFESSM.



Organisation du groupe :

- 2 équipes de 4 à 8 joueurs.
- Au départ de chaque situation, les équipes sont dos au mur, de part et d'autre du bassin.
- Chaque situation peut être reprise plusieurs fois en fonction de réactions du groupe.

Organisation du bassin :

- Petit bassin, dans la largeur.
- Profondeur minimale : 1,40m.

Présentation de l'activité :

- Les trois situations ci-après sont à mettre place dans la chronologie présentée car cela permet une approche progressive des jeux subaquatiques vers le hockey subaquatique.

Ces situations sont extraites de la « Valise pédagogique » éditée par la FFESSM (CIBPL). De nombreuses autres activités y sont présentées et permettent de mettre en place des séances d'initiation, d'apprentissage et de perfectionnement aux jeux subaquatiques et au hockey subaquatique.



Présentation de l'activité

Timing

Déroulement

8 à 15' **Les déménageurs****Objectifs**

- Mise en situation de jeu collectif.
- Se déplacer en surface et/ou en immersion en fonction d'un objectif précis.

Matériel

- Objets lestés (en nombre supérieur aux joueurs).
- 2 cerceaux.
- Palmes, masques.

Dispositif

- Profondeur indifférente sur la largeur du bassin.
- 2 équipes de 4 à 6 joueurs.
- Chaque équipe est contre son mur.

Au signal, il faut récupérer le plus grand nombre d'objets et les rapporter dans son camp (cerceau en surface sur le bord).

- On ne peut rapporter qu'un seul objet à la fois.

Critère de réussite

- Tous les objets sont récupérés.

8 à 15' **Les déménageurs de palets****Objectifs**

- Mise en situation de jeu collectif.
- Se déplacer en surface et/ou en immersion en fonction d'un objectif précis.

Matériel

- Palets.
- 2 cerceaux.
- Palmes, masques, crosse.
- Chaque joueur a une crosse de la couleur de son équipe (blanche ou noire) afin de pouvoir s'identifier sous l'eau.

Dispositif

- Profondeur indifférente sur la largeur du bassin.
- Les palets sont au milieu du terrain.
- 2 équipes de 6 à 8 joueurs.
- Chaque équipe est contre son mur.

Au signal, il faut pousser le plus grand nombre de palets contre le mur adverse.

- On ne peut pousser qu'un seul palet à la fois.
- Tout palet touchant un mur est gagné et ne peut plus être joué.
- Tout palet laissé au fond peut être récupéré par un joueur (équipier ou adversaire).

Critère de réussite

- Tous les palets sont contre les murs.

Remarque

À la fin du jeu, lorsqu'il n'y a plus qu'un seul palet en jeu, cette situation est très proche du hockey subaquatique.

Présentation de l'activité (suite)

Timing

8 à 15'

Le hockey subaquatique

Matériel

- Palmes, masque, tuba (facultatif en initiation), crosse.
- 1 palet.
- 2 buts (matérialisés par deux objets lestés).

Dispositif

- Terrain sur la largeur du bassin.
- 2 équipes de 6 joueurs et éventuellement 4 remplaçants.

Au départ

- Le palet est au centre du terrain.
- En surface, les joueurs de chaque équipe sont en contact avec le mur de leur côté de terrain.

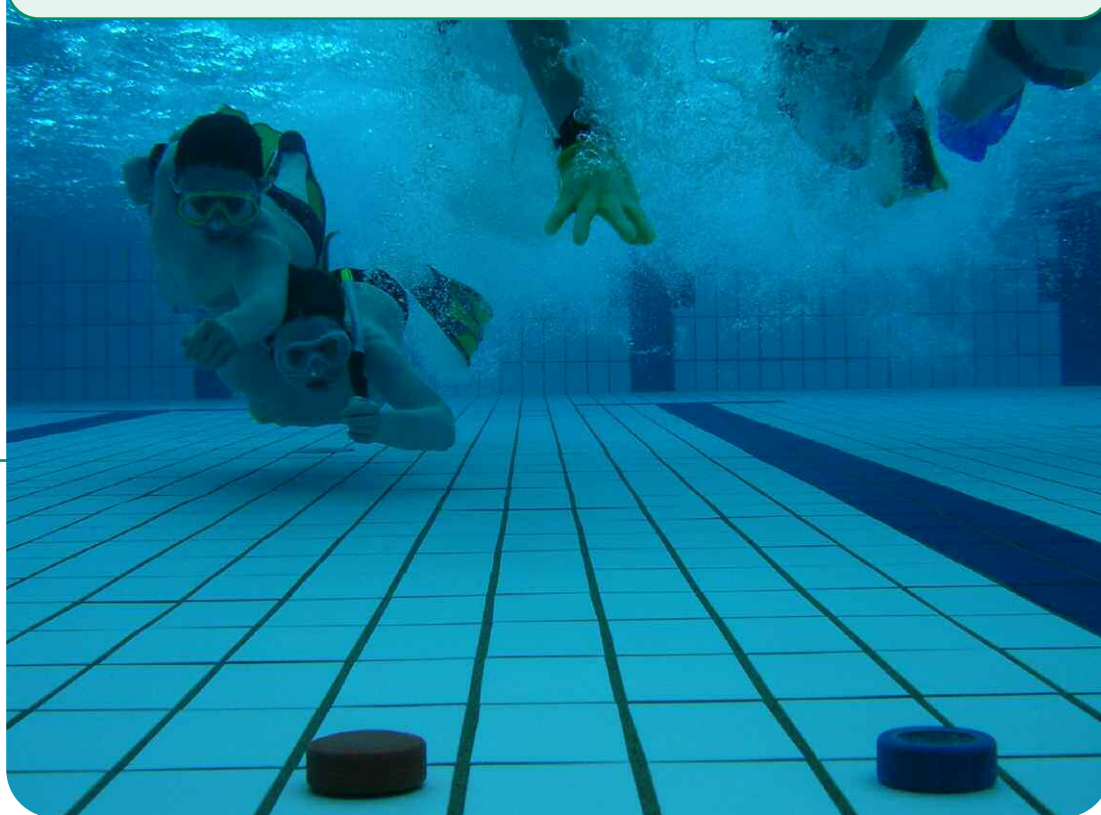
Le jeu

- Au signal, les joueurs s'élancent pour récupérer le palet et le pousser dans le but adverse.
- Le palet doit toujours être visible de la surface.
- Les 4 joueurs remplaçants peuvent entrer dans le jeu à tout moment, à condition qu'il n'y ait que 6 joueurs dans l'eau par équipe.
- Lorsqu'un but est marqué, le palet est remis au centre et l'engagement se fait comme au début du match.

Les interdits

- Faire avancer le palet avec autre chose que la crosse.
- Utiliser une partie de son corps ou de son équipement pour accrocher, tirer ou pousser un adversaire.

Déroulement



Fiche réalisée par Bruno Le Roux

Toutes les informations complémentaires sur :

- Commission hockey subaquatique : <http://hockeysub.ffesm.fr/>

Un passeport & carnet
Jeunes plongeurs
et un hors série Subaqua
sont dédiés à ce public
Disponibles sur www.ffesm.fr :
boutique en ligne FFESM

