

**MODULE N°5**

**FORMATION ET PROGRESSION TECHNIQUE**

**PREAMBULE:**

**Les prérogatives de l'initiateur:**

Il a en charge les séances d'entraînement au sein d'une équipe de HOCKEY SUBAQUATIQUE.

Il doit être capable d'assurer la formation de base (préparation physique et utilisation du matériel P.M.T.) d'un joueur quel que soit son niveau, d'enseigner les gestes techniques usuels et les formations tactiques de base.

Il est capable de suivre une progression dans l'enseignement pratique du Hockey Subaquatique.

Il mettra également en place les moyens pédagogiques adaptés à son enseignement et ceci en respectant les mesures de sécurité définies par la F.F.E.S.S.M..

Ce module sera composé de 5 cours:

- cours n° 1: La Réglementation spécifique au Hockey Subaquatique
- cours n° 2: Les Règles du jeu du Hockey Subaquatique
- cours n° 3: Les contres indications à la pratique du Hockey Subaquatique, l'enseignement de base et progression dans l'utilisation Palmes - Masque - Tuba
- cours n° 4: L'échauffement
- cours n° 5: Les gestes techniques de base
- cours n° 6: Les tactiques de jeu

**Cours n°1, LA REGLEMENTATION**

Voir Cours Commission Nationale de HOCKEY SUBAQUATIQUE sur la réglementation (6<sup>ième</sup> édition Octobre 1996).

**Cours n°2, LES REGLES DU JEU**

Voir Cours Commission Nationale de HOCKEY SUBAQUATIQUE sur les règles du jeu (6<sup>ième</sup> édition Octobre 1996).

**Cours n°3, LES CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE DU HOCKEY  
SUBAQUATIQUE, UTILISATION ET PROGRESSION DANS L'UTILISATION P.M.T.**

## 1- LES CONTRE-INDICATIONS A LA PRATIQUE DU HOCKEY SUBAQUATIQUE

Elles peuvent être:

### - TEMPORAIRES

Plaie importante,  
Grippe, angine, otites, sinusites, rhinites, ...  
Tension trop élevée ou trop faible,  
Tachycardie (+ de 100 battements/mn) ou bradycardie (- de 40 battements/mn),  
Problèmes dentaires,  
Ulcères, gastrites, colite, hépatite, ...  
Grossesse, règles (parfois),  
Grande fatigue physique ou morale, anxiété, état fébrile, nervosité, peur, contrainte,  
Traitement médicamenteux, tranquillisants, drogue, alcool,  
Trop grande exposition au soleil,

### - PERMANENTES

#### **APPAREIL CARDIO-VASCULAIRE:**

Anomalies cardiaques,  
Coronarites,  
Infarctus,  
Phlébites,  
Problèmes de tension.

#### **APPAREIL RESPIRATOIRE:**

Bronchites chroniques,  
Pleurésies,  
Tuberculose évoluant,  
Asthme,  
Emphysème,  
Bronches à clapets.

#### **SYSTEME NERVEUX ET EQUILIBRE MENTAL:**

Troubles psychiatriques,  
Epilepsie,  
Traumatisme crânien avec perte de connaissance,  
Spasmophilie,  
Tétanie,  
Vertiges.

**DIVERS:**

Diabète,  
Problèmes rénaux,  
Problèmes O.R.L., et surdité.

Dans le doute, l'encadrant ou l'élève peut prendre l'avis d'un médecin fédéral ou du sport connaissant bien le monde de la plongée.

## **Cours n°4, L'ECHAUFFEMENT**

Toute séance d'entraînement doit comporter une phase d'échauffement.

### **1- Définition:**

On entend par échauffement toutes mesures prises qui servent à instaurer, avant un effort sportif, qu'il soit de compétition ou d'entraînement, un état de préparation psycho-physique sensoriel et kinesthésique optimal ainsi qu'une prévention des blessures. Ceci a pour effet de placer le sportif dans de meilleures dispositions (capacités de performance neuromusculaires, organiques et psychologiques déjà orientées vers la discipline visée).

Pour arriver à ce stade, il existe différents types d'échauffement:

- échauffement général,
- échauffement spécifique.

### **2- L'échauffement général:**

Lors d'un échauffement général, les possibilités fonctionnelles de l'organisme entier doivent être portées à un niveau supérieur, et ceci au moyens d'exercices qui permettent de préparer les grands groupes musculaires (palmage par exemple pour les membres inférieurs, crawl pour les épaules, ou plus généralement un échauffement à sec sur le bord d'un bassin qui permet de préparer plus rapidement l'organisme dans son ensemble).

### **3- L'échauffement spécifique:**

L'échauffement spécifique comme son nom l'indique est déjà orienté vers la discipline, c'est à dire que l'on choisira des exercices adaptés à la préparation musculaire des organes qui seront les plus sollicités en raison de la discipline pratiquée.

Cette préparation peut être conduit d'une manière active, passive, mentale ou autres (conjugaison de deux entre elles, voir les trois).

Dans un échauffement actif, le sportif réalise en pratique des exercices et des mouvements spécifiques à son activité sportive.

Dans un échauffement dit mental, il se contente de se les représenter (visualisation mentale d'un enchaînement de gestes techniques). Utilisé seul, ce type d'échauffement n'a que peu de valeur (intensité physique trop faible). Mais en combinaison avec des méthodes d'échauffement actives, il présente une grande efficacité pour des activités sportives très techniques.

L'échauffement passif, sous la forme de douches chaudes, d'applications de pommades, de massages ne peut que compléter une préparation active mais en aucun cas s'y substituer. La musculature qui sera sollicitée ne sera jamais suffisamment réchauffée et perfusée en vue des efforts à venir, ni préparée du point de vue de la coordination gestuelle.

### **4- Les bases physiologiques de l'échauffement:**

#### **4-1 Les effets de l'échauffement général actif:**

L'échauffement a donc pour objectif de mettre en jeu de manières optimales les uns par rapport aux autres chacun des systèmes fonctionnels qui sont utilisés dans l'activité sportive.



Le centre d'intérêt de l'échauffement général actif (échauffement à sec par exemple) se situe dans l'augmentation de la température centrale de l'organisme (39°C) et de la température musculaire (38°C), ainsi que dans la préparation du système cardio-respiratoire (mise en route de la filière aérobie dont le délai d'intervention est suffisamment long). Ainsi, lorsque le corps a atteint cette température optimale, toutes les réactions physiologiques qui contribuent à la capacité de performance motrice sont favorisées. La vitesse des réactions métaboliques augmente avec l'augmentation de la température. L'accroissement du débit sanguin des tissus (meilleure vascularisation des organes sollicités lors de l'échauffement spécifique) assure un meilleur apport en oxygène et en substrats, condition indispensable pour une élévation des métabolismes. L'élévation de la température des tissus permet en outre une augmentation de l'activité des enzymes aérobies et anaérobies, très important dans la transformation des substrats.

L'excitabilité plus élevée du système nerveux central, conduit entre autres, à une augmentation de la vitesse de réaction et de la vitesse de contraction. Ainsi, une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%.

De plus, la sensibilité des récepteurs sensoriels augmente également avec la température, produisant un effet sur la capacité de coordination qui s'en trouve améliorer.

Enfin, l'augmentation de la température a un effet préventif sur les blessures. Un échauffement actif entraîne une diminution des résistances élastiques et visqueuses. Les fibres musculaires, les tendons et les ligaments deviennent ainsi plus étirables et plus élastiques, diminuant ainsi le risque de claquage ou de déchirures.

L'échauffement général augmente également la tolérance à la charge des articulations, par la production du liquide synovial contenu dans la couche interne de la capsule articulaire qui sert de lubrifiant articulaire.

Enfin, il entraîne une augmentation des débits cardiaque et respiratoire, ainsi qu'une augmentation de la masse sanguine circulante. En temps normal, l'accélération et l'accroissement de ces paramètres ne surviennent qu'avec un temps de retard après le début de l'effort. Dans l'échauffement, la réalisation d'exercices a pour effet de réduire ce délai initial au minimum pour un sujet entraîné. Si le sujet par contre n'est pas bien préparé (présence aux entraînements très irrégulière), on peut arriver à un effet contraire, avec une lassitude ou fatigue précoce de l'individu, la production d'acide lactique avec en final la présence de crampes, voir même un point de côté.

Dans le domaine psycho-intellectuel, l'échauffement général actif aboutit également à une activation des structures centrales et à une élévation de l'état d'éveil qui se traduit par une attention accrue et une perception visuelle améliorée. Cette amélioration de la vigilance agit favorablement sur les processus de l'apprentissage technique et sur les capacités de coordination, et améliore la précision des actions motrices.

#### **4-2 Les effets de l'échauffement spécifique:**

L'échauffement actif spécifique représente le prolongement adapté à la discipline de l'échauffement actif général. Il contient un programme de gymnastique spécifique adapté (à base d'exercices d'étirement et d'assouplissement).

Au cours de cet échauffement spécifique, se produit une répartition de la masse sanguine mobilisée à partir des organes réservoirs (stratus digestif) vers les organes qui seront le plus sollicités par l'activité spécifique. Les muscles activés voient leur débit sanguin augmenté, un

meilleur apport en oxygène et en substrats riches en énergie, et leur température atteindre une valeur optimale de travail au niveau musculaire.

L'échauffement spécifique actif ne sert pas seulement à une préparation optimale de la coordination, mais aussi à la préparation des processus métaboliques grâce à une redistribution du débit sanguin vers les muscles actifs, accompagnée d'une meilleure capillarisation et d'une élévation de l'activité enzymatique, les muscles sollicités sont en mesure d'atteindre leur capacité maximale métabolique. Néanmoins, ces muscles devront être préparés progressivement à cette performance. L'augmentation progressive des charges qui se rapprochent de la charge de compétition représente la base pour une programmation d'échauffement spécifique correct.

## **5- L'efficacité de l'échauffement en fonction de différents facteurs endogènes et exogènes:**

### **5-1 Les facteurs endogènes:**

Le premier de ces facteurs est l'âge:

L'échauffement s'effectue à tout âge selon les mêmes principes, mais la durée et l'intensité de l'échauffement varient avec l'âge: plus un sujet est âgé, plus l'échauffement devra être progressif donc plus long afin d'éviter le risque de blessures (diminution de l'élasticité musculaire avec l'âge).

Cette durée varie de 10 mn (pour les enfants) à 40 mn (pour les plus "vieux").

Le deuxième est l'état d'entraînement du sujet:

Il est compréhensible que l'intensité et le volume d'un échauffement est fonction du degré d'entraînement du sportif: un échauffement trop intense chez un sujet mal préparé peut entraîner une fatigue telle que sa capacité de performance s'en trouve réduite au lieu d'être amélioré, ainsi que le risque de blessure plus probable. Une programmation d'échauffement nouveau, inhabituel peut également produire les mêmes effets. L'échauffement doit également être adapté aux qualités physiques individuelles.

Le troisième est l'état psychique du sujet:

Il existe également une relation interactive entre l'échauffement et la motivation ou l'attitude psychique d'un sportif: ainsi une forte motivation et une forte disposition à la réalisation de performance peuvent renforcer l'effet d'échauffement. D'autres parts, une attitude négative peut fortement diminuer le bénéfice d'un échauffement.

Néanmoins, en général, l'échauffement sert à construire un état de disponibilité psychique qui provoque une excitation optimale du système nerveux et qui améliore l'attitude et la concentration envers la performance sportive.

### **5-2 Les facteurs exogènes:**

Le premier de ces facteurs est l'horaire de la journée:

L'échauffement le matin doit être conduit de façon plus progressive et plus longue en raison d'une période d'inactivité due au temps de sommeil. Plus tard dans la journée, les muscles sont réveillés par une activité du sujet (augmentation de la vascularisation de la musculature et température centrale maximum atteinte à 15 heure) qui permet de réduire la durée d'échauffement.

Le deuxième est le type de sport:

L'échauffement doit être orienté vers les besoins du sport pratiqué (certaines filières sont plus nécessaires que d'autres: anaérobie alactique et aérobie).

Avant une compétition, il ne faut jamais modifier la méthode d'échauffement dans son intensité ou son volume car ceci peut entraîner une diminution des performances.

La durée d'un échauffement est en moyenne de 25mn à 40 mn dans le cadre d'un sport collectif comme le Hockey subaquatique.

Enfin, il faut éviter un échauffement trop intense ou trop volumineux car il entraîne une limitation des performance musculaire liée à l'acidose.

Le troisième est la température extérieure (celle de l'eau du bassin):

La température de l'eau du bassin joue un rôle important dans la récupération et l'adaptation du sportif face à l'effort: une eau trop froide augmente les pertes énergétiques du sportif et donc augmente la durée de l'échauffement pour arriver à une température corporelle voulue; une eau trop chaude contribue à raccourcir la durée de l'échauffement.

Le quatrième est le moment de l'échauffement:

L'intervalle de temps optimal entre la fin d'un échauffement et le début d'un match de compétition est de l'ordre de 5 à 10 mn. Au delà de ce délai, la température musculaire n'est pas encore redescendue et l'effet est maintenu jusqu'à 30mn. Passé ce temps, la température musculaire est redescendu, le sportif a perdu le bénéfice de son échauffement.

## **6- Conclusion:**

Ainsi donc, au début de chaque séance d'entraînement, un échauffement général de type actif est nécessaire suivi d'un échauffement spécifique et ceci en vue de l'amélioration des performance sportive et de la prévention des blessures. Alors seulement, l'initiateur pourra passer à l'enseignement spécifique (gestes techniques de base au Hockey subaquatique).

## **Cours n°5- LA RESPIRATION SANS MASQUE ET LE VIDAGE DE MASQUE**

### **1- Définition de la R.S.M. :**

C'est un exercice d'apprentissage à la coordination de la respiration bucco-nasale. La respiration sans masque est un pré requis au vidage de masque. Son but est avant tout la prévention du placage de masque ainsi que d'aider au passage des oreilles (orientation de l'air des cavités nasales vers les sinus, rinçage des cavités nasales à l'eau de mer).

### **2- Place dans la progression de l'élève et les pré requis:**

Elle vient juste après le baptême de plongée et est un pré requis au vidage de masque.

### **3- Choix du Site et moyens de sécurité et pédagogiques à mettre en oeuvre:**

Dans le cas d'un enseignement en piscine, il faut impérativement parler de la notion de binôme comme moyen de sécurité, le moniteur aura avant tout un rôle de correcteur et coordinateur.

L'exercice sera réalisé à genoux dans 1,5 mètres d'eau maximum.

Le binôme ne réalisant pas l'exercice aura un rôle d'observateur critique à jouer.

### **4- Organisation de la séance (topo "pont") et mise en place d'une gestuelle:**

Par binôme, face à face, et à tour de rôle, les élèves sans palmes réaliseront l'exercice de la façon suivante:

- celui qui joue le rôle d'observateur critique maintient l'autre par les épaules,
- celui qui réalise l'exercice, aura le masque sur le front et le tuba en bouche (vérifier le positionnement du tuba en bouche). Il devra inspirer par la bouche par l'intermédiaire du tuba et expirer par le nez. Une fois le rythme respiratoire trouvé et régulier, il s'immergera progressivement , jusqu'à avoir le nez dans l'eau. Là, il devra maintenir ce même rythme respiratoire, c'est à dire sans arrêter de souffler par le nez. S'il n'y parvient pas, il peut s'immerger en se pinçant la nez, puis relâchera sa pression en s'efforçant de souffler par le nez. Arrêter l'exercice dès que le rythme respiratoire est installé et régulier. Au cas où l'élève aurait les yeux dans l'eau , le moniteur peut également lui conseiller dans un premier temps de fermer les yeux. Pour signaler la fin de l'exercice, le binôme qui surveille peut lui donner légèrement une tape sur la tête. L'exercice pourra ensuite être réaliser en déplacement, masque derrière la tête, (les élèves seront alors équipés en Palmes; Masque et Tuba), le binôme en surveillance aura alors en charge la direction des déplacements en surface.

La progression:

- Augmenter les distances de nage (25m- 50m) en nageant en crawl, masque derrière la tête tout en respirant avec le tuba.

**- Application dans l'eau après vérification des pré requis:**

L'exécution de l'exercice se fera conformément à la topo pont.

**6- Bilan de la séance, critique constructive et introduction du prochain exercice:**

Le moniteur et le binôme en observation émettent des remarques ou observations sur l'exécution de l'exercice par l'autre binôme. Le moniteur aborde dans la même séance le Vidage de masque si l'exercice précédent a été correctement réalisé par chacun.

-----

**1- Définition du Vidage de Masque :**

C'est la manoeuvre qui permet de retirer l'eau du masque à n'importe quelle profondeur et sans être obligé de remonter en surface. C'est également un exercice d'aisance et de sécurité dans le sens où il faut que le hockeyeur sache réagir lorsque son masque est déplacé , voir arraché par un coup de palmes malencontreux d'un autre hockeyeur par exemple.

**2- Place dans la progression de l'élève et les pré requis:**

Le pré requis au vidage de masque est bien entendu la respiration sans masque.  
Rappel des Signes Elémentaires en plongée.

**3- Choix du Site et moyens de sécurité et pédagogiques à mettre en oeuvre:**

L'enseignement se fera sous forme de binôme constitué d'un élève et d'un moniteur. Ce dernier devra impérativement rappeler les consignes de sécurité (signes) et du barotraumatisme de l'oreille.  
L'exercice sera d'abord réalisé en surface dans 1,5 m d'eau et à genoux, pour en fin d'évaluation être réalisé sur un fond compris entre 3 et 5 mètres.

**4- Organisation de la séance (topo "pont") et mise en place d'une gestuelle:**

Le moniteur fera une démonstration pratique pour mettre en place une gestuelle:

- appliquer la paume de la main de bord supérieur du masque,
- basculer légèrement la tête en arrière,

- souffler par le nez assez énergiquement.

L'exercice sera dans un premier temps réalisé en surface (une dizaine de centimètres suffise) avec une légère intrusion d'eau dans le masque. L'élève pourra s'il le désire se pincer le nez à travers la jupe du masque pour ensuite relâcher pour souffler par le nez.

L'exercice sera ensuite réalisé en immersion avec également une légère intrusion d'eau, le moniteur tenant l'élève par le sanglage quand l'élève essaiera de copier le moniteur.

La progression:

- Descendre au fond, faire rentrer de l'eau dans son masque, puis toujours en apnée vider son masque et remonter en surface. Ne pas oublier de vider son tuba en surface.
- Jeter l'ensemble de son matériel P.M.T. dans l'eau, se rééquiper au fond de l'eau, puis remonter en surface avec son masque vidé.

### **5- Application dans l'eau après vérification des pré requis:**

L'exécution de l'exercice se fera conformément à la topo pont. Une fois l'exercice correctement réalisé, il pourra être de nouveau effectué en introduisant un peu plus d'eau à chaque fois jusqu'à retirer le masque complètement.

### **6- Bilan de la séance, critique constructive et introduction du prochain exercice:**

Le moniteur émet des remarques sur l'exécution de l'exercice:

<b>FAUTES A EVITER</b>	<b>CONSEQUENCES</b>
Souffler par la bouche	Le masque ne se vide pas
Souffler de trop petits volumes d'air par à-coups	Le masque se vide mal
Trop basculer la tête en arrière	Risque d'entrée d'eau au niveau des muqueuses
Soulever la jupe du masque par une pression trop importante de la paume de la main	Le masque s'écarte du visage et l'air s'en échappe sans chasser l'eau
Mal positionner son masque sur son visage (cheveux)	Le masque se vide mais se remplit aussitôt

Le prochain cours sera un perfectionnement de la motricité dans l'eau par l'apprentissage des techniques de propulsion.

## **Cours n°6- LES TECHNIQUES DE PROPULSION (AQUACITÉ ET MOTRICITÉ)**

### **1- Définition:**

Ce cours a pour objectif de parfaire l'apprentissage du palmage, qu'il soit ventral, dorsal, costal ou de sustentation.

La motricité en plongée libre s'effectue uniquement au moyen des jambes. Par contre, en surface, le plongeur peut s'aider des bras par un mouvement de crawl. La respiration sur tuba doit être parfaitement maîtrisée.

Le palmage permettra de développer les facultés d'endurance et de résistance du plongeur.

### **2- Place dans la progression de l'élève et les pré requis:**

Les pré requis aux techniques de propulsion sont le Vidage de Masque, la Respiration sans Masque, la Respiration sur Tuba.

### **3- Choix du Site et moyens de sécurité et pédagogiques à mettre en oeuvre:**

Un fond de 1 à 3 mètres maximum est requis pour cet apprentissage ou perfectionnement.

En piscine, une sécurité de surface sera assurée par un encadrant habilité.

On pourra également faire jouer la notion de binôme pour les questions de sécurité mais aussi pour corriger les défauts de l'autre.

### **4- Organisation de la séance (topo "pont") et mise en place d'une gestuelle:**

Attention au choix du matériel (longueur des palmes et rendement suivant la morphologie, masque adapté avec verres correcteurs si nécessaires, tuba de diamètre et de longueur suffisants).

#### **Cas de l'apprentissage du palmage ventral:**

L'apprentissage du palmage ventrale se fera en deux temps:

- Temps pendant lequel la jambe s'enfonce dans l'eau légèrement pliée au niveau du genou pour faciliter l'immersion de la palme,
- Temps qui débute lorsque la cuisse est à peu près à 45° par rapport à la position horizontale de départ et pendant lequel la jambe se tend, le pied en extension puis remonte vers l'horizontale, le hanche servant de pivot.

Le palmage utilise simultanément les deux jambes mais en travail asymétrique (la première réalisant le premier temps pendant que la deuxième effectue le deuxième temps).



Le moniteur réalisera une démonstration devant les élèves en s'appuyant sur un point d'appui (démonstration statique dans un premier temps). Puis ce sera le tour des élèves (l'un d'entre eux pourra servir d'appui pendant que l'autre effectuera le mouvement, dans chacun des binômes constitués). Utiliser le bord du bassin en piscine.

Ensuite le moniteur pourra réaliser une démonstration en dynamique, sans puis avec les bras, toujours imité par les élèves.

FAUTES A EVITER	CONSEQUENCES
Descendre trop les genoux	Annule l'efficacité et fatigue le jambe
Effectuer un pédalage ou une poussette	Donne l'illusion d'avancer (faible rendement)
Sortir les palmes de l'eau	Augmente la durée du mouvement et diminue la glisse (ralentissement)
Ne pas s'allonger suffisamment sur l'eau	Augmente la résistance à l'eau, perte d'énergie due à une poussée oblique du palmage, mauvais rendement et position fatigante

Un travail de fond (800m à 1800m) en endurance s'impose en début de saison sportive (objectif: augmenter la VO2 max. et améliorer l'endurance aérobie qui permettra au sportif de maintenir plus longtemps un effort sera proche de la VO2 max.)

Nota: un travail en course à pied type footing de 5 à 10 km permet d'arriver au même résultat et peut être réalisé en dehors des heures d'entraînement piscine.

La progression dans l'apprentissage de ce palmage consiste à faire réaliser des séries (25m, 50m et 100m) avec un temps de récupération modulable (réduction puis augmentation de temps de récupération et augmentation puis réduction du temps de l'effort). Le hockeyeur pourra effectuer ainsi soit un travail aérobie (capacité ou puissance) en résistance, en modulant le degré d'intensité pendant l'effort.

### **Cas de l'apprentissage du palmage dorsal:**

L'action des palmes dans le palmage dorsal se trouve inversée par rapport à celle du palmage ventral.

L'inconvénient majeur réside dans le fait que le plongeur contrôle moins bien sa trajectoire.

Ce type de palmage est utilisé en phase de récupération après avoir marquée un but par exemple.

**Cas de l'apprentissage du palmage de sustentation:**

Pour des raisons de sécurité et psychologiques également, il est préférable que le débutant apprenne ce type de palmage sur un fond où il peut reprendre pied à tout moment ou encore dans un lieu avec des points d'appui à proximité en surface.

Le mécanisme est le même que dans le palmage ventral, à la différence près que le débattement des jambes n'est plus limité par la surface de l'eau, ce qui permet d'adopter un "compas" plus grand et un rythme plus lent.

Dans l'exécution de ce type de palmage, l'axe du corps doit être rigoureusement vertical, une inclinaison dans cet axe ayant pour effet de provoquer un déplacement du plongeur à l'horizontale suivant la sens de l'inclinaison.

<b>FAUTES A EVITER</b>	<b>CONSEQUENCES</b>
Se pencher en avant, en arrière, à droite, à gauche	Perte d'efficacité, déplacement dans le sens de l'inclinaison du corps entraînant un éparpillement de la palanquée (sécurité du groupe mise en cause)
Trop plier les genoux	Manque d'efficacité
Effectuer un mouvement de haut en bas (pédalage)	Manque d'efficacité et fatigue
Adopter un compas trop grand	Oscillations

La progression dans l'apprentissage de ce palmage consiste à faire exécuter le mouvement les mains en l'air, puis avec un poids dans chaque main et enfin avec un lest à bout de bras. On pourra également faire réaliser des séries avec un temps de récupération modulable (réduction puis augmentation de temps de récupération et augmentation puis réduction du temps de l'effort).

**Cas de l'apprentissage du palmage costal:**

L'action des palmes dans le palmage costal se rapproche de celle du palmage de sustentation (amplitude et rythme identique à celui d'un palmage en immersion).

**5- Application dans l'eau après vérification des pré requis:**

La mise à l'eau se fera en marchant à reculons (plage), l'élève équipé Palmes, Masque, Tuba.  
Revoir rapidement le vidage de Masque et du Tuba.

Le moniteur se servira de l'étude des différents palmages pour étudier les différentes techniques de Mise à l'eau (Saut droit et plongeon).

Le travail se fera en binôme, l'exercice se faisant comme indiqué précédemment, l'un des binômes pouvant servir d'observateur pour indiquer les défauts éventuels de son camarade.

**6- Bilan de la séance, critique constructive et introduction du prochain exercice:**

Enumérer à chacun ses fautes de palmage et la manière de les corriger. Mettre l'élève en situation de réussite.

Prochain cours abordé: les Techniques d'Immersion.

**Cours n°7- LES TECHNIQUES D'IMMERSION (CANARD ET PHOQUE) ET L'APNEE****1- Définition:**

La Flottabilité est une notion de base en plongée, elle permet de mieux cerner l'aisance d'un plongeur. Pour travailler la flottabilité, le plongeur a à sa disposition, différentes techniques d'immersion dont le Canard et le Phoque.

Le Canard bien exécuté en plongée libre permet une immersion rapide demandant un minimum d'effort et de conserver un cap constant pendant toute la descente. Par contre, il présente l'inconvénient de ne pas permettre d'avoir une vision complète du jeu en cours pendant la descente, par opposition au phoque qui permet de descendre à la verticale face au jeu.

Le Phoque est une technique qui est basée sur l'augmentation du poids apparent du plongeur par diminution de son volume. Cet exercice permet de s'immerger sans avoir l'appréhension de la profondeur et également de surveiller plus facilement des hockeyeurs lors de l'immersion. Cette technique d'immersion peut être rattachée à l'exercice du poumon-ballast.

**2- Place dans la progression de l'élève et les pré requis:**

Ces techniques d'immersion nécessitent une bonne technicité au niveau du palmage, la maîtrise de la respiration avec tuba (vidage du tuba près le canard en remontant en surface), le lestage devra être abordé dès le début de la séance.

Ce cours sert également d'introduction à l'Apnée libre.

**3- Choix du Site et moyens de sécurité et pédagogiques à mettre en oeuvre:**

On choisira une piscine présentant un fond de 2 à 3 mètres pour l'apprentissage, puis pour le perfectionnement une profondeur comprise entre 3 et 5 mètres.

Prévoir des points d'appui si la zone est étendue et être en nombre suffisant pour les élèves.

Placer ou choisir des objets (un palet par exemple) pouvant servir de points de repères lors de l'immersion.

Les élèves constitueront des binômes, l'un surveillant l'autre réalisant l'exercice.

**4- Organisation de la séance (topo "pont") et mise en place d'une gestuelle:**

Tout d'abord, commencer par quelques rappels concernant les méthodes d'équilibrage des oreilles et du masque.

L'équilibrage des oreilles peut se faire soit par déglutition pour des élèves ayant des trompes d'Eustache bien dégagées, soit par la manoeuvre de Valsava, soit par Béance Tubaire Volontaire ou encore par la méthode de Frenzel.

Rappeler que le signe "O.K." est obligatoire à chaque retour en surface.

Rappeler la place du binôme placé en sécurité en surface (proximité, à l'aplomb du plongeur immergé).

Dans tous les cas, le moniteur réalisera au préalable exercice.

### **Le Canard:**

Equipement de base: palmes, masque, tuba.

Constituer un binôme: pendant que l'un effectuera un canard, l'autre en surface le surveillera.

Définition de la position de départ: Corps allongé et immobile en équilibre, les bras joints devant,

Choisir un repère immergé à 3 mètres,

Prendre sa respiration et conserver son apnée,

Casser son corps au niveau de la ceinture de manière à amener le buste à la perpendiculaire des jambes,

Redresser les jambes à la verticale, talon joints, les pointes de pieds en extension,

Début de palmage après immersion complète des palmes,

Penser à équilibrer les oreilles,

Descendre le plus rectiligne possible et sans vriller sur le repère immergé précédemment choisi,

Arrivé à 3 mètres, prendre une position horizontale, puis amorcer sa remontée,

Arrivé en surface, penser à vider son tuba par expiration brutale dans l'embout et exécution du signe "O.K." sur son vis à vis, en l'occurrence, son binôme.

Ensuite, inverser les rôles, celui qui surveillait effectuera à son tour un canard pendant que le second le surveillera.

<b>FAUTES A EVITER</b>	<b>CONSEQUENCES</b>
Ne pas plier le buste suffisamment	Le corps ne s'immerge pas à la verticale
Exagérer le cassé	Le corps effectue une rotation autour de la ceinture qui joue le rôle de pivot
Ne pas lever les jambes correctement à la verticale	Augmentation de la traînée et immersion difficile
Plier les jambes	Les palmes viennent frapper l'eau en arrière du corps et freinent l'impulsion donnée par le cassé
Commercer à palmer avant immersion complète des jambes	Le palmage intempestif dans l'air rend l'immersion inélégante et surtout plus difficile en augmentant la traînée
Ne pas choisir un repère immergé ou ne pas s'y référer	Déséquilibre éventuel du corps lors de la descente (biais ou vrille)

**Le Phoque:**

Le phoque s'apprend une fois le canard maîtrisé. Les tympanes et les sinus imposent les mêmes règles que pour le canard (équilibre des oreilles).

L'apnée s'effectue en fin d'expiration, aussi le tuba sera retiré de la bouche car il sera pratiquement impossible de vider le tuba en fin de phoque lors du retour en surface.

Equipement de base: palmes, masque, tuba.

Choisir un fond de 2 à 3 mètres,

Constituer un binôme: pendant que l'un effectuera un phoque, l'autre en surface le surveillera.

Définition de la position de départ: corps à la verticale, palmage de sustentation, tête hors de l'eau,

Pousser sur ses palmes pour se hisser hors de l'eau le plus haut possible,

Lever les bras tendus à la verticale au dessus de la tête,

Prendre une inspiration forcée,

Arrivé à l'apogée du mouvement ascensionnel, stopper son palmage,

Conservé ses jambes jointes et tendues, les pointes de pied en extension,

Expirer à fond et rapidement,

Utiliser éventuellement les bras (mouvement en rotation arrière des avant bras),

En immersion conserver le corps tendu tant que les palmes ne touchent pas le fond,

Remonter lentement en surface,

Ne pas oublier le signe "O.K." que l'on adressera à son binôme.

Ensuite, inverser les rôles, celui qui surveillait effectuera à son tour un phoque pendant que le second le surveillera.

<b>FAUTES A EVITER</b>	<b>CONSEQUENCES</b>
Le plongeur n'expire pas ou peu	Le corps ne s'immerge pas
Le plongeur expire mais continue de palmer	Le corps ne s'immerge pas
Le plongeur n'arrive pas à synchroniser la succession du mouvement	Le corps ne s'immerge pas
Le plongeur a les jambes ouvertes ou pliées	Le corps coule mal
Le plongeur prend une position assise en cours de descente	Le plongeur n'arrive pas à toucher le fond

**L'apnée:**

L'apnée se pratique également en binôme, l'un des plongeurs est en immersion pendant que l'autre le surveille et le suit en surface dans ses évolutions.

Elle sera pratiquée à une profondeur variant de 2 à 4 mètres.

Penser à équilibrer les oreilles et les sinus lors de la descente.

Souffler si nécessaire dans le masque pour éviter le Placage du Masque.

La préparation de l'organisme à l'apnée pourra être réalisée par la méthode du tiers temps: sur le bord du bassin ou sur la plage, définir le nombre d'inspirations et expirations forcées (hyperventilation) qu'il faudrait juste avant que le plongeur devienne inconscient et diviser ce nombre par 3. C'est le nombre d'inspirations et expirations forcées qu'il faut effectuer avant de réaliser une apnée. Une autre méthode de ventilation peut être de prendre 3 inspirations et expirations forcées, 3 inspirations et expirations normales, puis une inspiration forcée. Enfin, il existe également une méthode de préparation à l'apnée par respiration par le diaphragme (Yoga).

À l'issue de la préparation ventilatoire, l'apnéiste s'immergera en effectuant un canard et descendra le plus rectiligne et vertical possible jusqu'à un repère immergé choisi au préalable, le palmage sera un palmage ample et lent, une fois le fond atteint, se déplacera sur ce fond à l'horizontal sur quelques mètres puis amorcera sa remontée sans accélération notable. Arrivé en surface, il adressera à son binôme le signe "O.K." et allongé sur le ventre, une main sur la nuque, du côté opposé au tuba, il entamera une phase de récupération à l'effort sous la surveillance de son binôme. En cas d'inconscience pendant cette phase de récupération, il y aurait un relâchement musculaire et la main qui ne pourrait pas être retenue par le tuba glisserait dans l'eau, avertissant ainsi le binôme de surveillance de l'évanouissement de son coéquipier. Après récupération, les binômes inversent leur rôle.

La progression en apnée se fera en augmentant son temps et/ou sa distance d'apnée. C'est un travail anaérobie lactique ou alactique suivant le degré d'intensité dans l'effort, le nombre et la fréquence des séries, les temps de repos entre chacune.

On pourra également s'amuser à démarrer une apnée sur une inspiration normale, puis forcée ou encore sur une expiration. On notera alors les temps d'apnée de chacun et comparera les impressions de chacun afin de déterminer quelle est la meilleure préparation pour une apnée.

**5- Application dans l'eau après vérification des pré requis:**

Les élèves sont constitués sous forme de binôme à proximité chacun d'un point d'appui.

Le moniteur réalise plusieurs démonstrations sous différents angles afin que les élèves perçoivent bien le mouvement.

Il décompose ensuite bien le mouvement en insistant sur les points particuliers en montrant les principaux défauts et manières de les corriger ou de les éviter.

Il fait ensuite exécuter l'exercice et le corrige en direct.

**Progression dans l'apprentissage du canard:**

- Faire exécuter le mouvement avec palmes, masque et tuba, sans palmage après le cassé du corps (révision du vidage du tuba), et en équilibrant les oreilles,
- Même chose mais en descendant à 3 mètres.
- Une fois cette technique bien acquise, enchaîner sur un travail spécifique plus adapté au hockey subaquatique en changeant les angles de pénétrations dans l'eau, en continuant de palmer pendant l'immersion, en effectuant une vrille lors de la descente (descendre rapidement pour simuler une intervention lors d'une contre attaque adverse).

**Progression dans l'apprentissage du phoque:**

- Exercice est réalisé, les élèves face à face et en même temps,
- Par séries de 5 phoques consécutifs avec une seule inspiration-expiration en surface,
- Exercice réalisé sans masque ni palmes,
- une fois cette technique bien acquise, effectuer une descente sans expirer ou très peu, en utilisant également les bras pour descendre par des mouvements de rotation avec les avant bras. Faire cet exercice face à un mur du bassin (à 30 cm environ).

**Progression dans l'apprentissage de l'apnée:**

- Par séries de 3 à 5 avec un temps de récupération déterminé ou variable,
- Progression dans la distance parcourue,
- Augmenter son temps d'apnée,
- Par diminution du temps de repos,
- Par limitation des inspirations entre chaque apnée,
- Perfectionnement de la préparation ventilatoire avant apnée,
- Progression par augmentation de la profondeur à atteindre,
- Mouvements de rotation du corps au niveau de la hanche à droite ou à gauche (travail du retournement),
- Aller retour avec demi tours avec des repères (marquage des lignes sur le fond de la piscine),
- Apnée en dauphin.

**6- Bilan de la séance, critique constructive et introduction du prochain exercice:**

Enumérer les défauts et les actions correctives de chacun des élèves,

Introduction du prochain cours: les gestes techniques de base au hockey subaquatique.



## **Cours n°8- LES TECHNIQUES DE SAUTS (SAUT DROIT ET PLONGEON)**

### **1- Définition:**

Le saut droit bien exécuté en plongée libre permet une immersion rapide demandant un minimum d'effort et de conserver un cap constant pendant toute la descente. Par contre, il présente l'inconvénient de ne pas permettre d'avoir une vision complète du jeu en cours pendant le saut, par opposition au plongeon qui permet de descendre face au jeu.

### **2- Place dans la progression de l'élève et les pré requis:**

Ces techniques de saut nécessitent une bonne technicité au niveau du palmage, la maîtrise de la respiration avec tuba, et du vidage du masque.

### **3- Choix du Site et moyens de sécurité et pédagogiques à mettre en oeuvre:**

On choisira une piscine présentant un fond de 2 à 3 mètres pour l'apprentissage, puis pour le perfectionnement une profondeur comprise entre 3 et 5 mètres.

Placer ou choisir des objets (un palet par exemple) pouvant servir de points de repères lors de l'immersion.

Les élèves constitueront des binômes, l'un surveillant l'autre réalisant l'exercice.

### **4- Organisation de la séance (topo "pont") et mise en place d'une gestuelle:**

Tout d'abord, commencer par quelques rappels concernant les méthodes d'équilibrage des oreilles et du masque.

L'équilibrage des oreilles peut se faire soit par déglutition pour des élèves ayant des trompes d'Eustache bien dégagées, soit par la manoeuvre de Valsava, soit par Béance Tubaire Volontaire ou encore par la méthode de Frenzel.

Rappeler que le signe "O.K." est obligatoire à chaque retour en surface dans le cadre de la plongée uniquement, pour un hockeyeur, ce signe n'est pas nécessaire.

Rappeler la place du binôme placé en sécurité en surface (proximité, à l'aplomb du plongeur immergé).

Dans tous les cas, le moniteur réalisera au préalable l'exercice.

### **Le Saut droit:**

Équipement de base: palmes, masque, tuba.

Constituer un binôme: pendant que l'un effectuera un saut droit, l'autre en surface le surveillera.

Vérifier avant de sauter dans l'eau, l'absence d'autres joueurs en surface ou en apnée.

Définition de la position de départ: Corps droit et immobile face à l'eau, les deux pieds joints, le bras qui ne tient pas la crosse maintenant le masque, le regard fixé droit devant.

Prendre sa respiration et conserver son apnée.

Faire un pas en avant en donnant une impulsion sur la jambe d'appui afin de s'éloigner de bord du bassin.

Regrouper les jambes à la verticale avant immersion du corps, talon joints, les pointes de pieds en extension.

Début de palmage au fond après immersion complète.

Penser à équilibrer les oreilles.

Palmer pour remonter en surface.

Arrivé en surface, penser à vider son tuba par expiration brutale dans l'embout et exécution du signe "O.K." sur son vis à vis, en l'occurrence, son binôme.

Ensuite, inverser les rôles, celui qui surveillait effectuera à son tour un saut droit pendant que le second le surveillera.

<b>FAUTES A EVITER</b>	<b>CONSEQUENCES</b>
sauter les deux pieds joints	Le joueur est déséquilibré
sauter dans l'eau au lieu de faire un pas en avant	Le joueur est déséquilibré
Ne pas regarder droit devant soi	Le masque du joueur peut être arraché lors de l'immersion
Ne pas tenir son masque au moment du saut ni son tuba en bouche	Le masque du joueur peut être arraché lors de l'immersion
Mauvaise position du corps lors de la pénétration dans l'eau	Le joueur bascule en avant ou en arrière lors de l'immersion

### **Le plongeon:**

Le plongeon est utilisé en phase d'attaque pour un attaquant sur un engagement ou lors d'un remplacement en cours de match tout comme le saut droit.

Le saut sera pratiqué à une profondeur variant de 2 à 4 mètres.

Prendre une bonne inspiration (comme pour préparer une apnée).

Se propulser dans l'eau par une impulsion sur les jambes et s'immerger les bras et la tête la première avec un angle d'incidence suffisant pour éviter un plaqué. Un plongeon est réussi si le hockeyeur remonte en surface sans avoir le masque arraché et sans pénétration d'eau dans le masque.

Penser à équilibrer les oreilles et les sinus lors de la descente.

Souffler si nécessaire dans le masque pour éviter le Placage du Masque.

Remonter en surface dès que le fond a été atteint par le hockeyeur.

FAUTES A EVITER	CONSEQUENCES
Le plongeur s'élance trop à plat	Le plongeur réalise un beau plaqué
Le plongeur pique tout de suite au fond	perte de temps dans le cas d'une conquête de palet sur un engagement
Le plongeur relève la tête au moment de l'immersion	Le masque prend l'eau ou est arraché du visage du plongeur

### **5- Application dans l'eau après vérification des pré requis:**

Les élèves sont constitués sous forme de binôme.

Le moniteur réalise plusieurs démonstrations sous différents angles afin que les élèves perçoivent bien le mouvement.

Il décompose ensuite bien le mouvement en insistant sur les points particuliers en montrant les principaux défauts et manières de les corriger ou de les éviter.

Il fait ensuite exécuter l'exercice et le corrige en direct.

### **Progression dans l'apprentissage du saut droit:**

- après le saut droit, forcer son apnée comme si c'était une phase de jeu (remplacement d'un joueur).
- travail avec un binôme, ce dernier doit remonter le plus rapidement sur le bord du bassin par une bascule sur le côté par exemple afin de permettre au plongeur de s'immerger dès que ses palmes seront sorties de l'eau (travail de la phase de remplacement en cours de jeu).

**Progression dans l'apprentissage du plongeon:**

- à la suite du plongeon, forcer son apnée comme si c'était un engagement.
- travail avec un binôme, ce dernier doit remonter le plus rapidement sur le bord du bassin par une bascule sur le côté par exemple afin de permettre au plongeur de s'immerger dès que ses palmes seront sorties de l'eau (travail de la phase de remplacement en cours de jeu).

**6- Bilan de la séance, critique constructive et introduction du prochain exercice:**

Enumérer les défauts et les actions correctives de chacun des élèves,

Introduction du prochain cours: les gestes techniques de base au hockey subaquatique.

**Cours n°9, LES GESTES TECHNIQUES DE BASE**

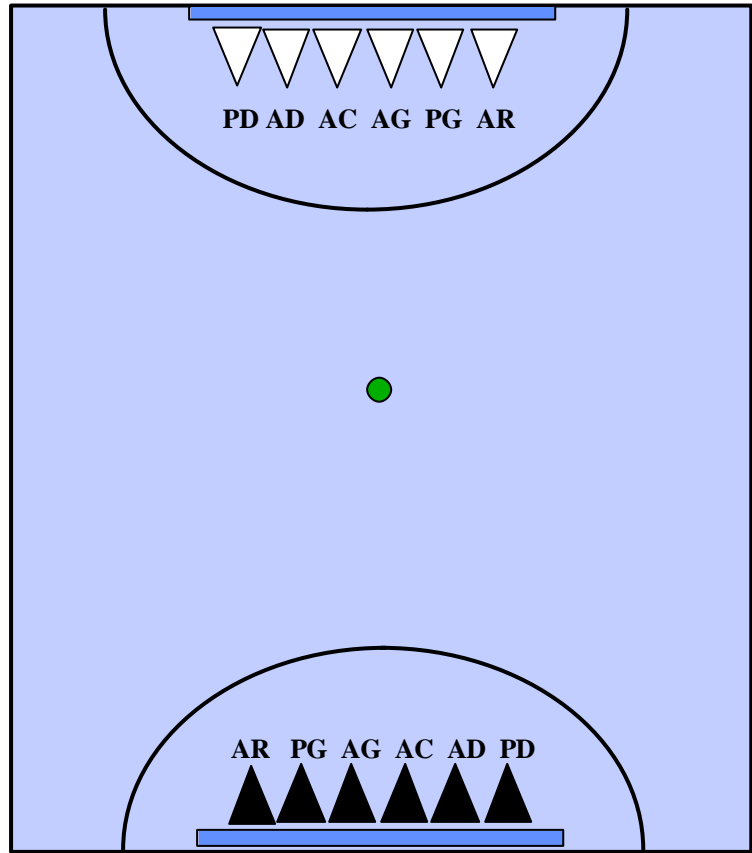
L' objectif de ce cours est de définir les gestes techniques de base que doit savoir réaliser tout hockeyeur expérimenté.

Ces gestes se présentent sous plusieurs formes:

- les gestes techniques individuels simples:
  - ? porter un palet et protection du palet,
  - ? le retournement,
  - ? le crochet,
  - ? le dribble,
  - ? les feintes,
  - ? les débordements en vitesse,
  - ? savoir bloquer un joueur adverse,
  - ? la récupération de palet,
  - ? savoir tenir le mur,
  - ? les tirs,
  - ? savoir contrer un tir adverse,
- les gestes techniques individuels combinés:
  - ? les débordements par gestes techniques,
  - ? les feintes suivi d'un débordement.
- les combinaisons techniques à plusieurs joueurs:
  - ? le une - deux,
  - ? les écrans et blocs,
  - ? l'entre deux,
  - ? le coup franc,
  - ? le penalty,
  - ? le changement d'aile.



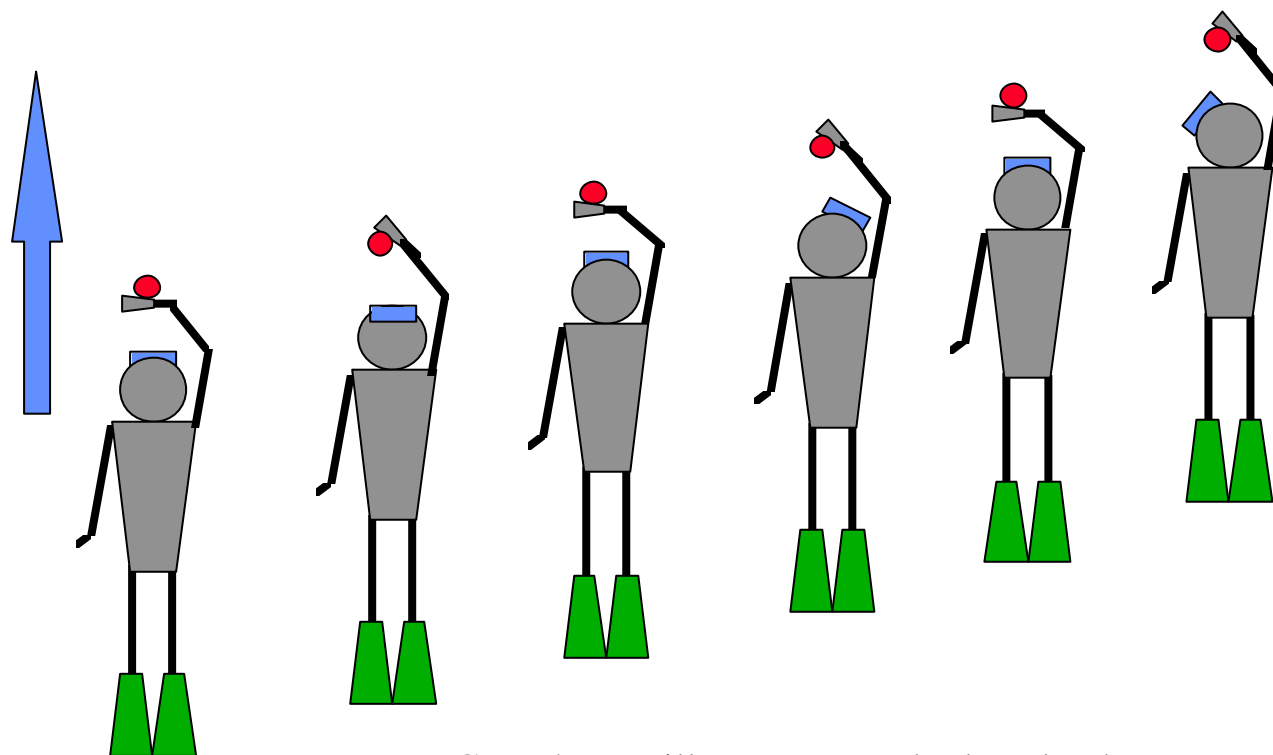
# Lexique



- équipe blanche
- équipe noire
- déplacement du joueur
- mouvement du palet
- palet
- PG poste du joueur
- AR: Arrière      AC: Avant Centre
- PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
- PG: Pivot Gauche      AG: Ailier Gauche



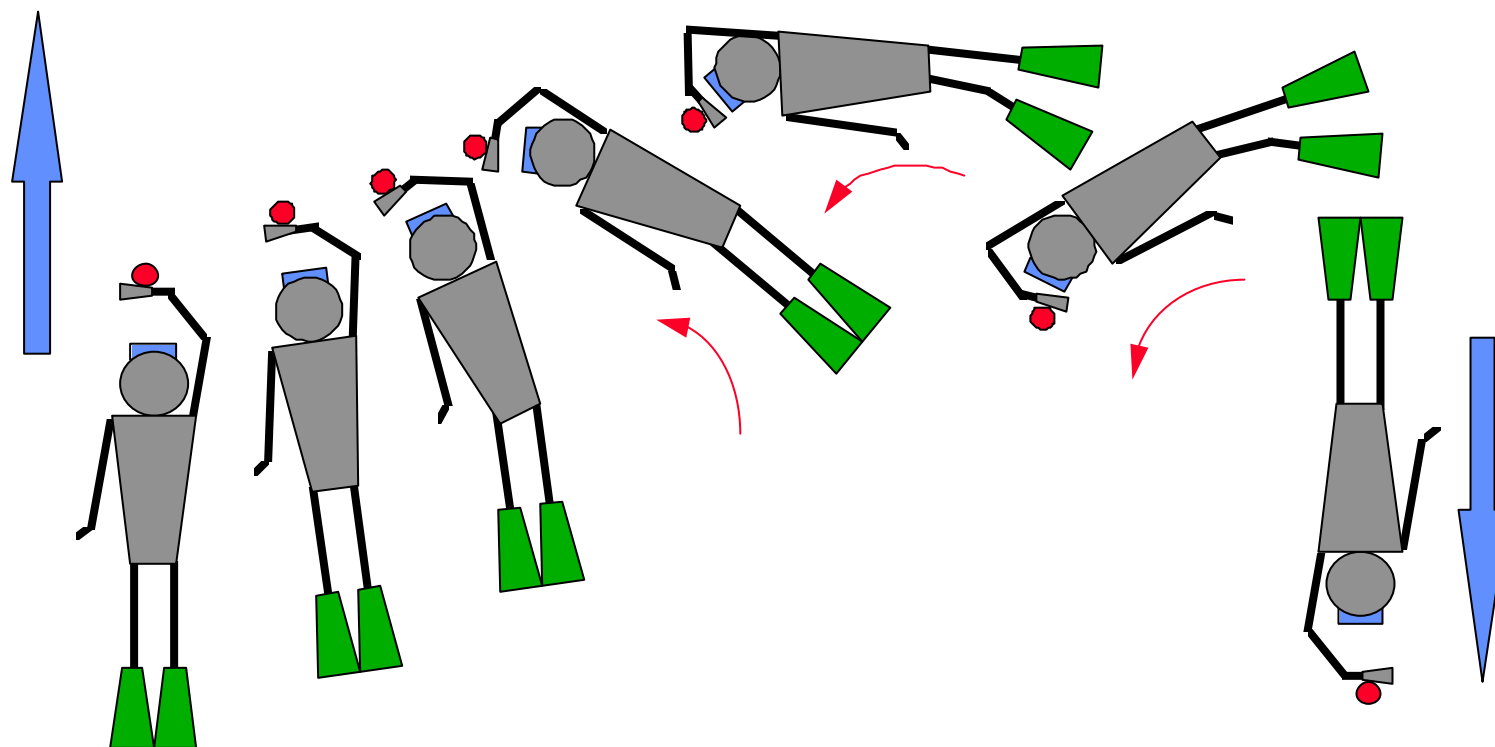
# "La protection du palet"



Geste à travailler sans regarder le palet des yeux



# "Le retournement"







## "Le retournement"

- **Utilisation**

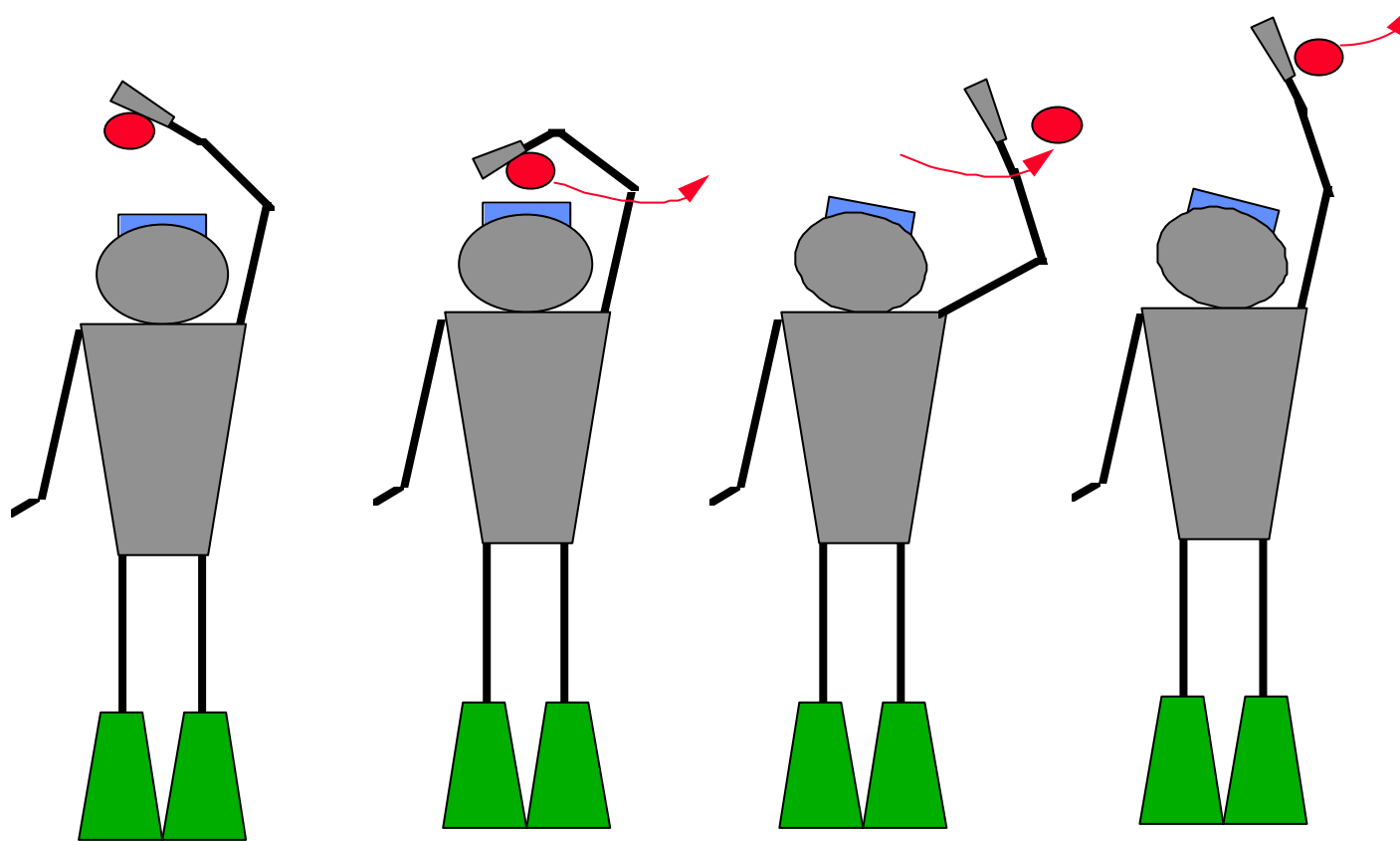
- ✍ cette technique permet dans le cas d'une phase de jeu bouchée (plusieurs adversaires face à vous et aucun partenaire en appui devant ou à proximité immédiate), d'attendre l'aide d'un partenaire sans perdre l'avantage du palet, voir de relancer le jeu dans une autre direction (amorce d'un changement d'aile).
- ✍ attention en cas d'attente trop longue à ce qu'un adversaire ne vienne pas vous attaquer par dessus.

- **Méthode:**

- ✍ enrouler le corps autour du palet tout en restant parfaitement collé au sol,
- ✍ conserver toujours le palet collé sur la face extérieure de la crosse,
- ✍ bien protéger le palet avec son corps pendant toute la phase de retournement,
- ✍ attendre le soutien d'un partenaire et lui faire une passe en retrait ou amorcer soit même le changement d'aile (accélération).



# "Le crochet"





## "Le crochet"

- **Utilisation**

- ✍ cette feinte permet principalement de récupérer le palet dans la crosse d'un joueur adverse ou d'intercepter une passe trop courte.

- **Méthode:**

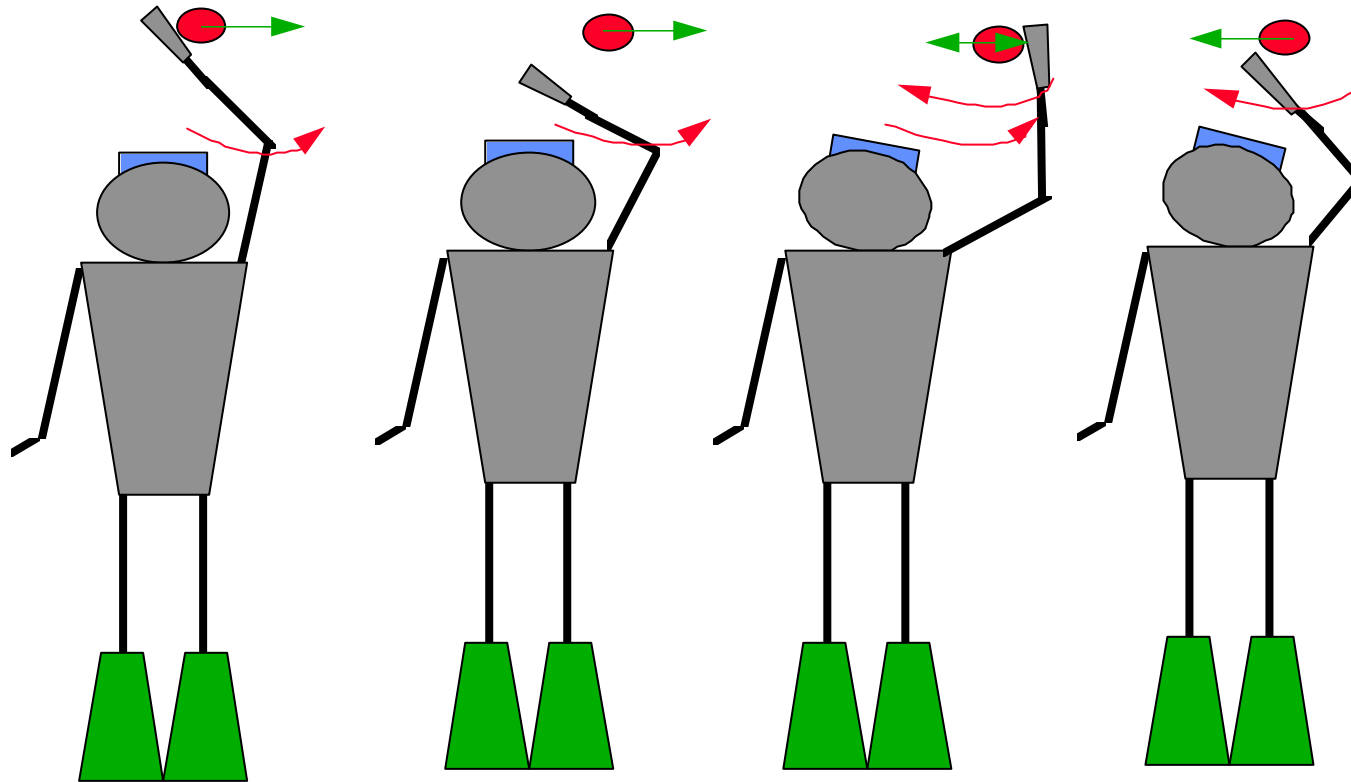
- ✍ crocheter le palet avec l'intérieur de la crosse,

- ✍ lancer le palet sous le bras,

- ✍ récupérer le palet avec la surface de frappe ou tirer directement en direction d'un coéquipier pour une meilleure relance.



# "Le drible"





## "Le drible"

- **Utilisation**

✍ cette feinte est destinée principalement à désorganiser le joueur adverse qui, après 2 ou 3 dribles devant sa crosse, ne sait plus de quel côté le tir va partir. Cet exercice doit être parfaitement maîtrisé et réalisé le plus rapidement possible pour être pleinement efficace.

- **Méthode:**

✍ passer la crosse de part et d'autre du palet tout en faisant rouler se dernier,

✍ la crosse ne doit pas passer au dessus du palet, mais le contourner afin de garder une possibilité de conserver le palet en cas de contre d'un joueur adverse.



## "Feinte ventrale"

1/2

- **Méthode:**

- ✍ il existe trois type de feinte ventrale:

- ✍ 1<sup>er</sup> solution:

- ✍ fixer le joueur adverse,

- ✍ passer sa crosse au dessus du palet,

- ✍ ramener le bras le long du corps tout en tournant la crosse afin de ne pas perdre le palet et en gardant ce dernier sur l'intérieur de la crosse,

- ✍ lancer le palet d'un mouvement vif et accélérer en même temps afin de récupérer le palet derrière le joueur adverse.

- ✍ 2<sup>ième</sup> solution:

- ✍ fixer le joueur adverse,

- ✍ passer sa crosse au dessus du palet,

- ✍ ramener le bras le long du corps tout en tournant la crosse afin de ne pas perdre le palet et en gardant ce dernier sur l'intérieur de la crosse,

- ✍ faire passer le palet sous le corps en effectuant une rotation de ce dernier afin de protéger le palet contre une éventuelle interception du joueur adverse,

- ✍ poursuivre en relançant le palet sur l'avant ou en le passant à un coéquipier.



## "Feinte ventrale"

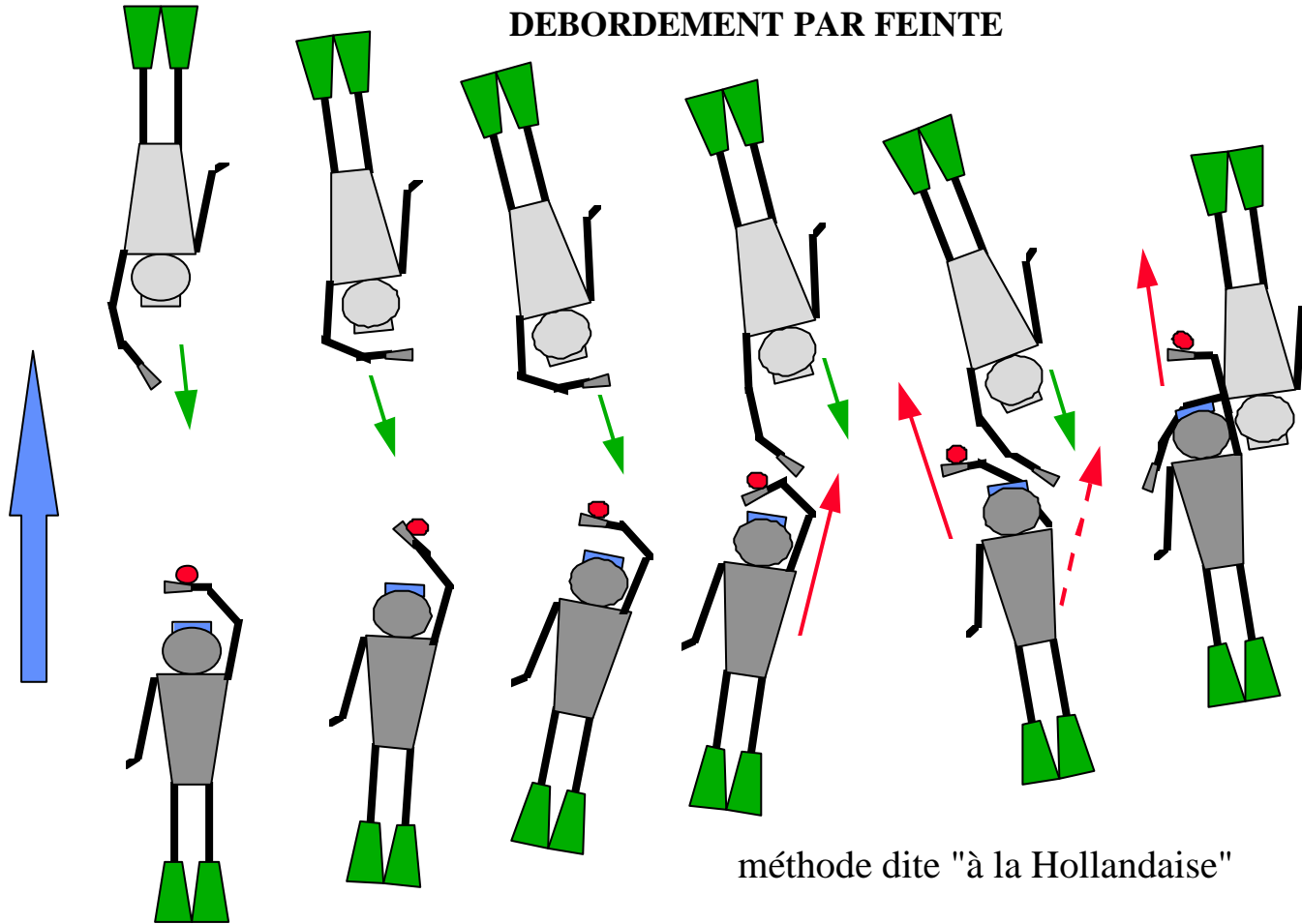
2/2

- **Méthode (suite):**
  - ✍ 3<sup>ème</sup> solution:
  - ✍ fixer le joueur adverse,
  - ✍ passer sa crosse au dessus du palet,
  - ✍ ramener le bras le long du corps tout en tournant la crosse afin de ne pas perdre le palet et en gardant ce dernier sur l'intérieur de la crosse,
  - ✍ poursuivre en passant directement le palet par en dessous à un coéquipier.



# "Les feintes"

## DEBORDEMENT PAR FEINTE

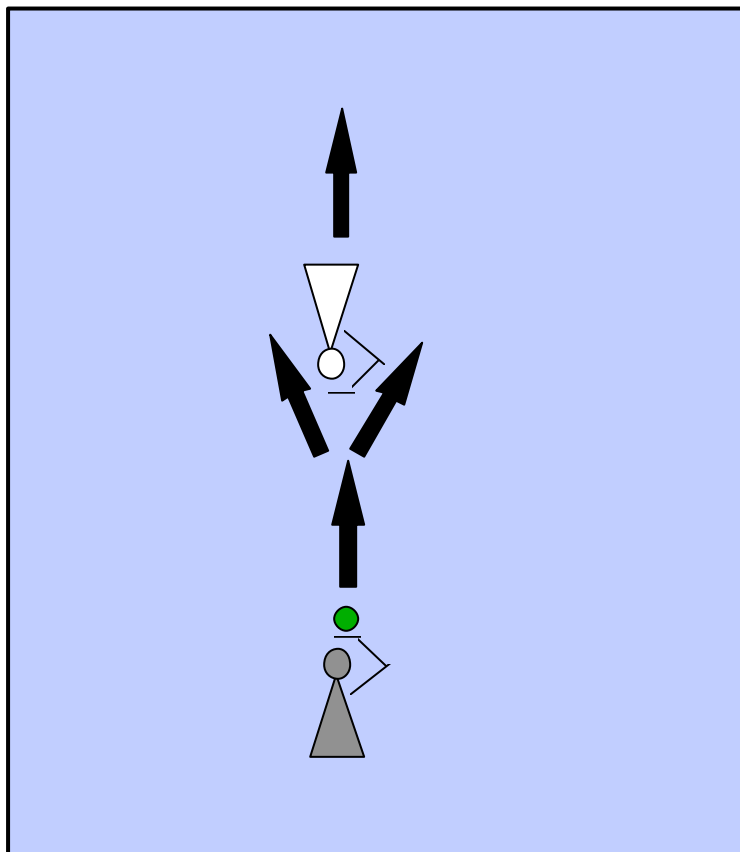


méthode dite "à la Hollandaise"





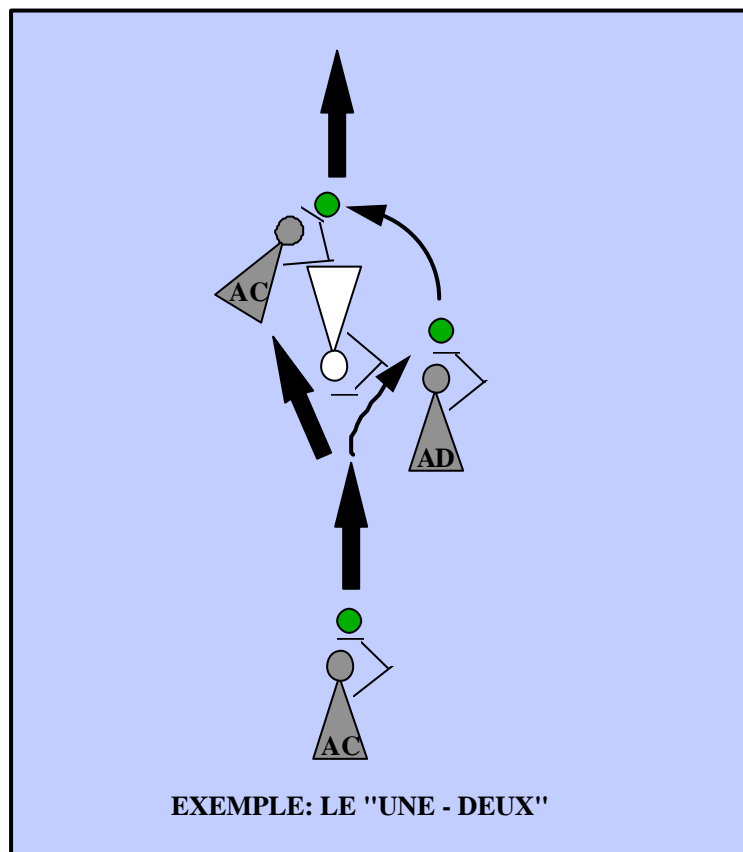
## "Déborder un joueur adverse"



- Lorsqu'un joueur est en possession du palet, cela lui donne dans la suite du jeu deux alternatives:
  - ✍ faire une passe à un partenaire.
  - ✍ déborder son adversaire (le passer sur un geste technique ou en vitesse).
- Dans les deux cas, il va falloir donner une orientation à son jeu pour mieux se débarrasser de l'adversaire; **il faut lui faire croire que l'on va là où bien sur l'on ne veut pas aller.**



## "Déborder un joueur adverse par une passe"



- Pour une passe à un partenaire, ce changement de direction va permettre de fixer l'adversaire et libérer ainsi plus d'espace pour un partenaire. Faire la passe sans fixer son adversaire, c'est repousser les problèmes sur son partenaire, sans les éliminer.
- **Faire une passe à un partenaire.**
  - ✍ **fixer l'adversaire**, le décaler, le faire bouger, l'orienter dans la mauvaise direction.
  - ✍ **précision de la passe**, elle doit arriver dans la crosse de son partenaire, et non devant ou derrière lui.
  - ✍ **prolonger son apnée après la passe**, soit pour jouer le "une-deux" avec son partenaire, soit pour défendre de suite si la passe s'avère mauvaise.



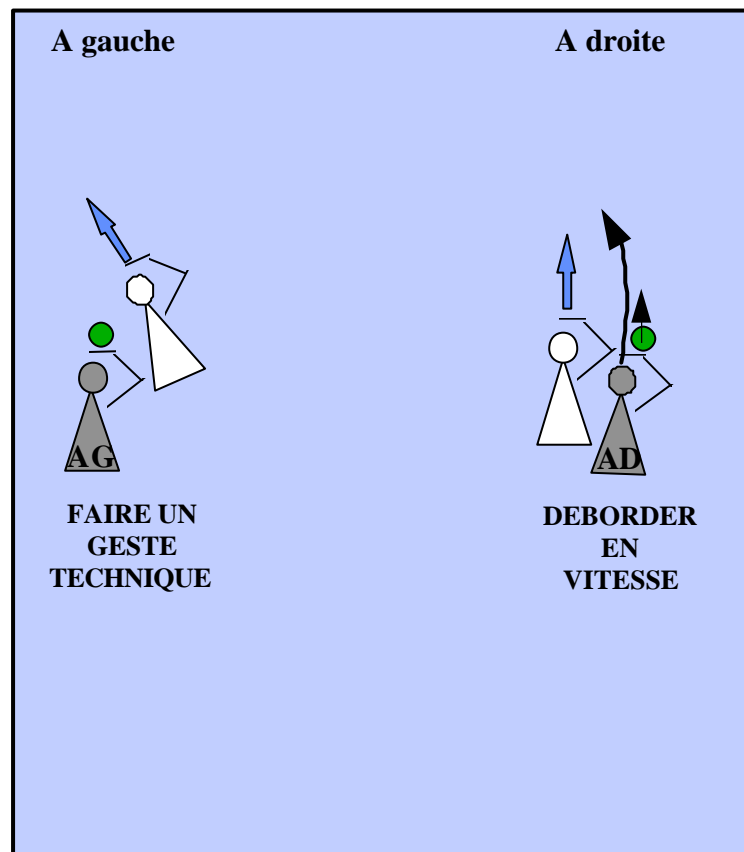
## "Débordement par feinte"

- **Méthode:**

- ✍ déborder un adversaire en passant sur sa droite ou sur sa gauche; le choix du côté du débordement est très important suivant le fait que l'adversaire est droitier ou gaucher.
- ✍ fixer le joueur adverse,
- ✍ le déborder très rapidement d'un mouvement sec et en accélérant.



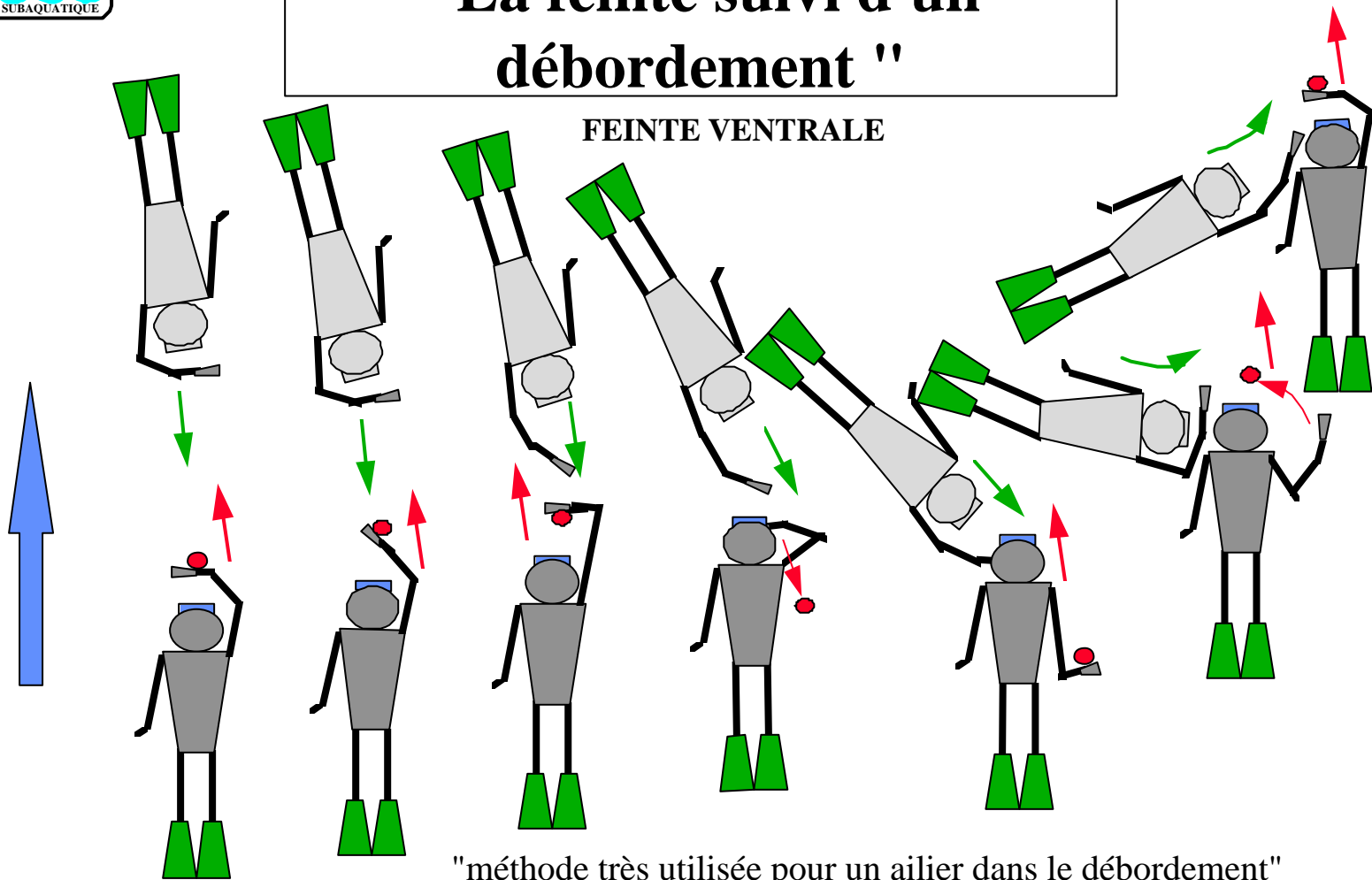
## "Le débordement en individuel"



- le débordement se fait toujours en attaque. Il peut être réalisé:
- **1- A droite:**
  - ✍ il se fera le plus souvent en vitesse.
  - ✍ accélération avec contournement du joueur.
  - ✍ petit tir avec accélération.
- **2- A gauche:**
  - ✍ il se fera par geste technique.
- **3- Faute à éviter:**
  - ✍ dans le cas du débordement par la gauche, ne pas être à l'arrêt pour réaliser ses gestes techniques.



# "La feinte suivi d'un débordement"

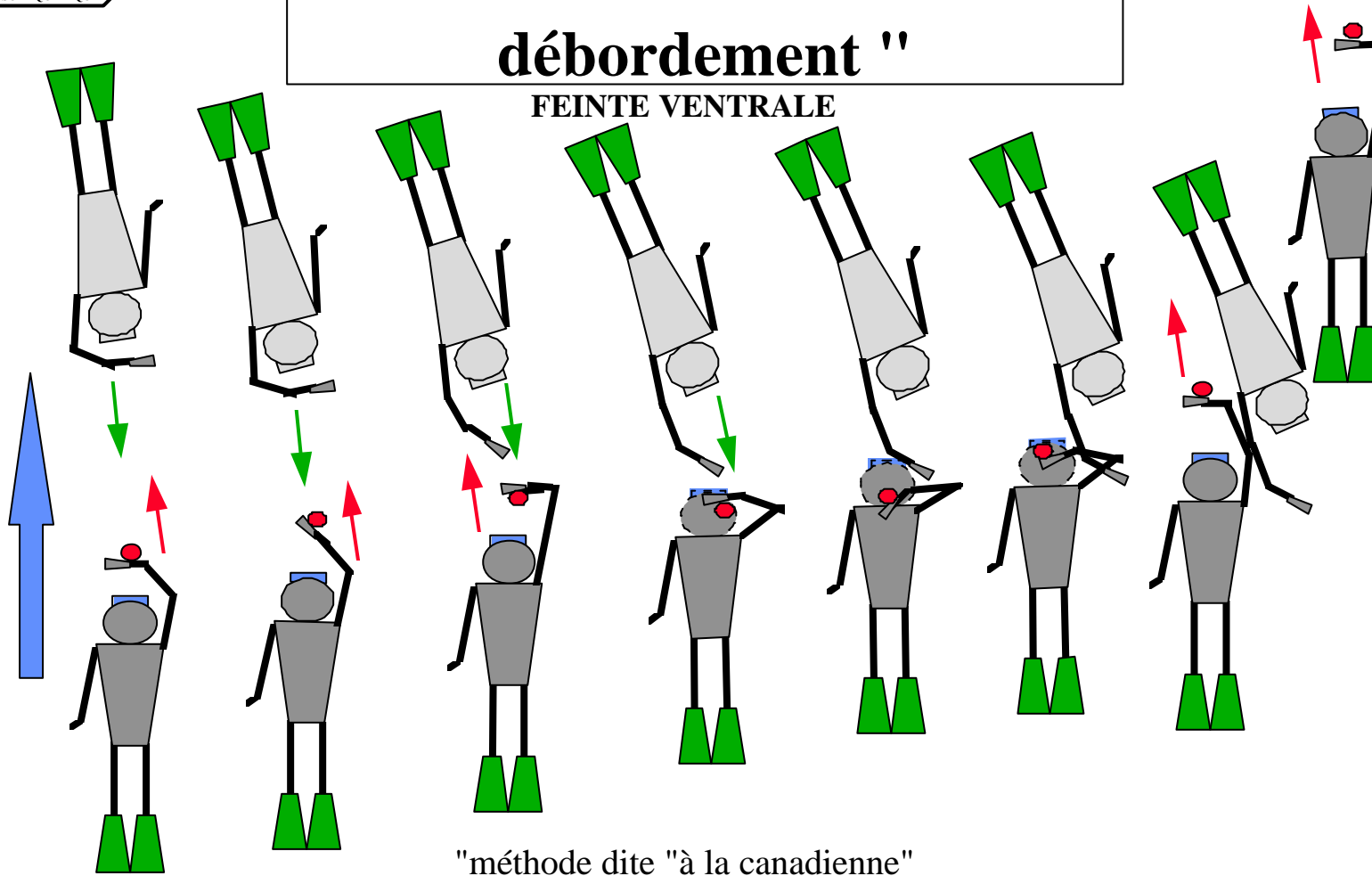


"méthode très utilisée pour un ailier dans le débordement"



# "La feinte ventrale suivi d'un débordement"

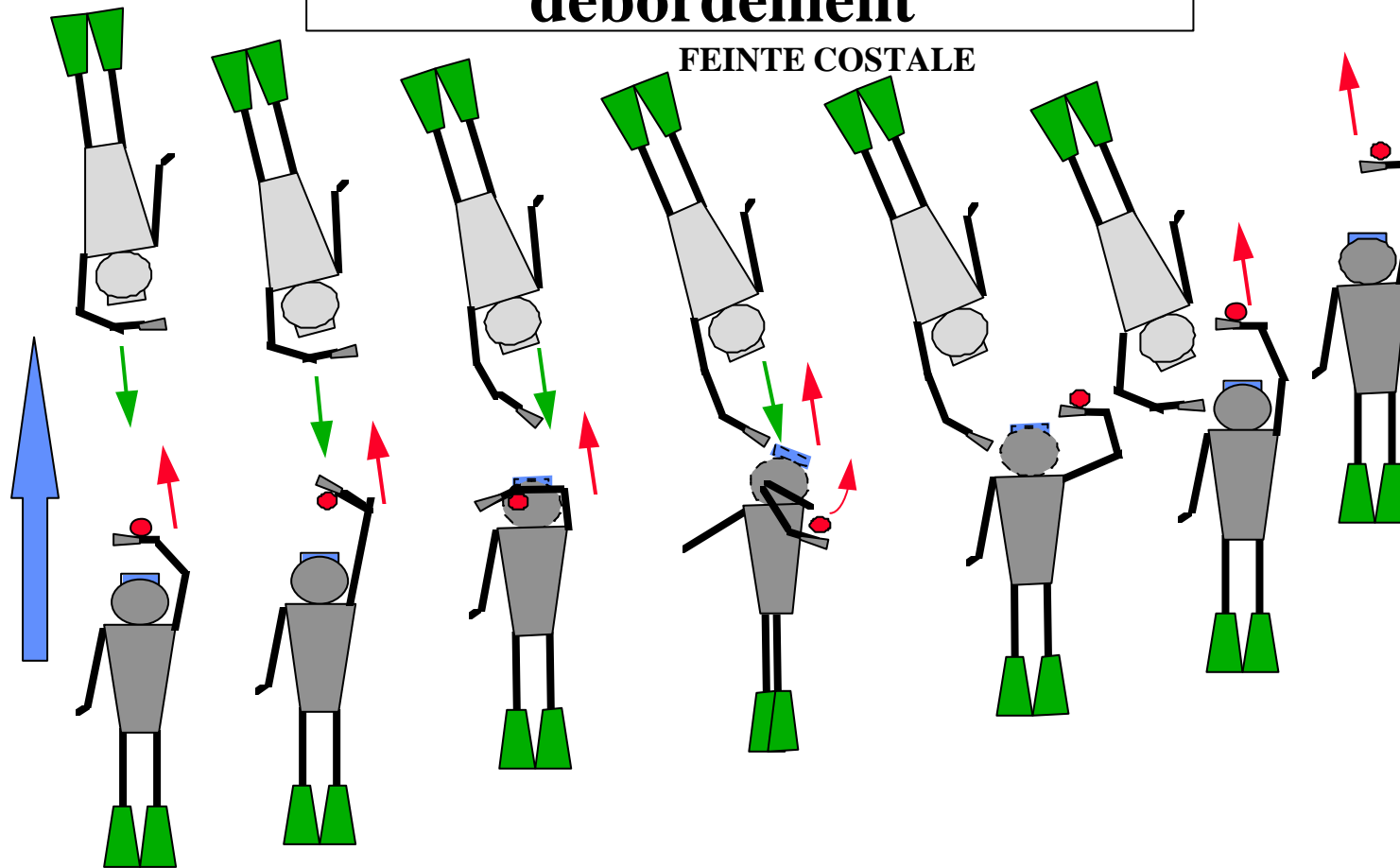
FEINTE VENTRALE



"méthode dite "à la canadienne"



# "La feinte suivi d'un débordement"





## "Bloquer un joueur adverse"

- **Situation et utilité:**
  - ✍ pourquoi bloquer un joueur adverse?
  - ✍ - pour stopper une situation d'attaque,
  - ✍ - pour gêner le développement du jeu adverse,
  - ✍ - pour empêcher le libéro adverse de placer et distribuer le jeu de son équipe.
- Deux situations sont alors possibles:
  - ✍ A - **De face:** quand le joueur adverse vient vers vous,
  - ✍ B - **De dos:** quand il fait un contre et part seul vers votre but.





## "Bloquer un joueur adverse"

- **A - De face:**
  - ✍ Là encore deux possibilités:
  - ✍ le joueur adverse est en mouvement et seul,
  - ✍ le joueur adverse est statique et attend que vous veniez sur lui pour lui prendre le palet afin de vous feinter par un geste technique.
- **Le joueur est en mouvement et seul:**
  - ✍ si le jeu se déroule loin de votre but:
  - ✍ descendre dans le même sens que l'adversaire en allant sur lui sans hésitations, le bras semi-fléchi (être collé au fond), et l'obliger soit à changer de direction, soit à se retourner.
  - ✍ si le jeu se situe à proximité de votre but:
  - ✍ descendre également dans le même sens que l'adversaire en prenant le plus de place possible au fond (mais attention de ne pas être le dernier défenseur avant de lui monter dessus).

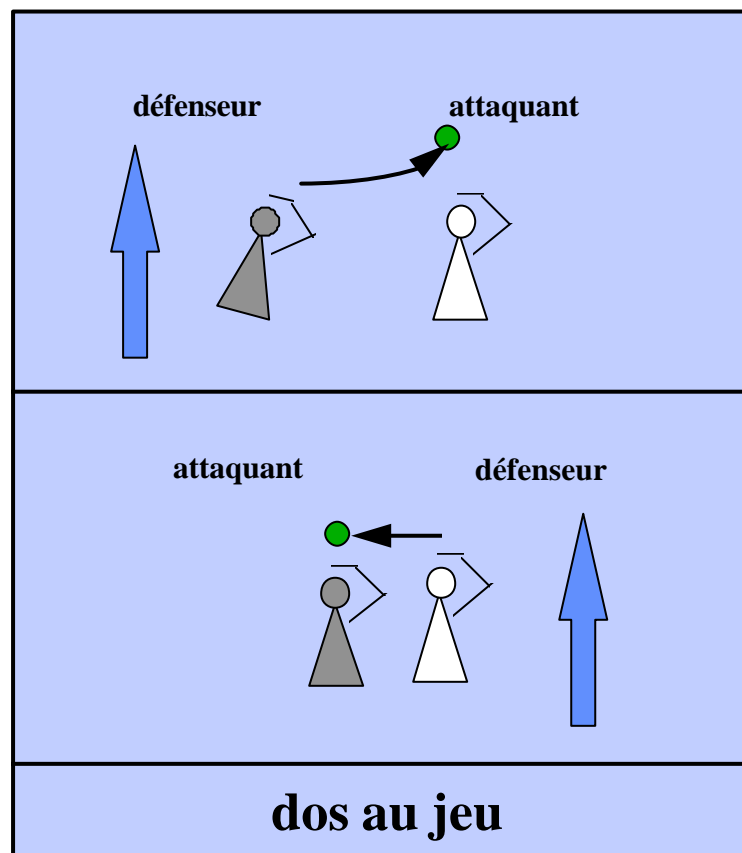


## "Bloquer un joueur adverse"

- **Le joueur est statique:**
  - ✍ descendre face à lui en prenant le plus de place possible au fond, le fixer toujours du regard après avoir mémoriser la position de sa crosse, puis détendre le bras pour le bloquer (ce geste doit être réalisé rapidement afin d'obliger le joueur adverse à tirer le plus tôt possible).
- **B - De dos:**
  - ✍ la seule solution reste de s'intercaler entre le joueur adverse et l'axe du but jusqu'à le gêner dans son palmage afin de l'obliger à s'arrêter ou à se retourner.



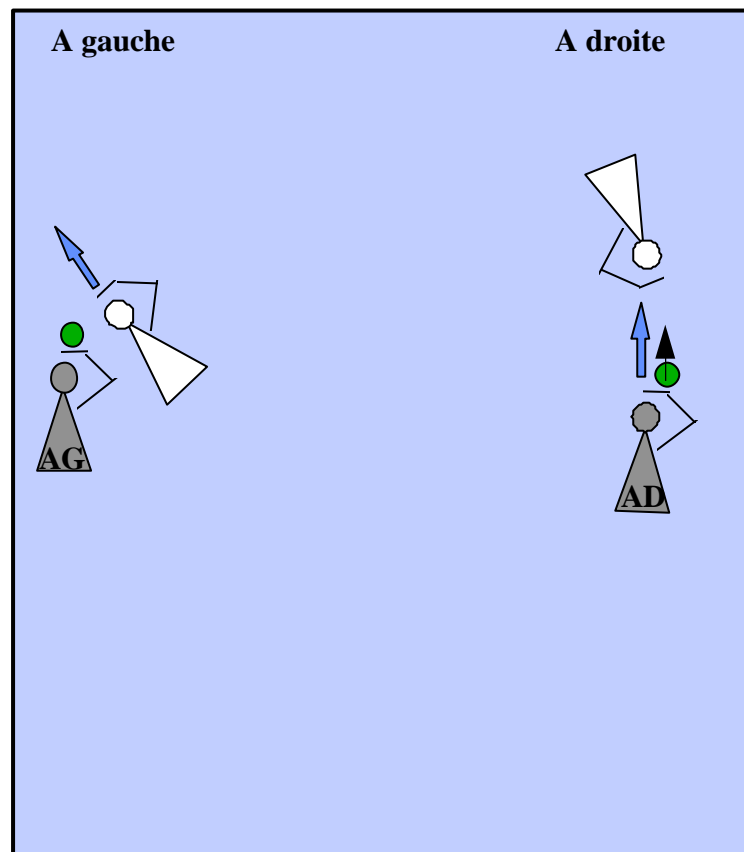
## "Récupération du palet"



- **1- En attaque:**
  - ✍ toujours face au joueur adverse.
  - ✍ soit en crochet, avec protection du palet avec le corps.
  - ✍ soit en frappant le palet vers la droite ou la gauche.
- **2- En défense:**
  - ✍ dos au jeu.
  - ✍ soit en crochet si le joueur adverse se situe à ma droite.
  - ✍ soit en frappant le palet.
- **3- Faute à éviter:**
  - ✍ en crochet après la récupération du palet, soit une passe, soit un tir car le défenseur est en danger car il se trouve dos au jeu.
- **Si le joueur adverse se trouve sur la gauche, dans ce cas on casse l'attaque.**



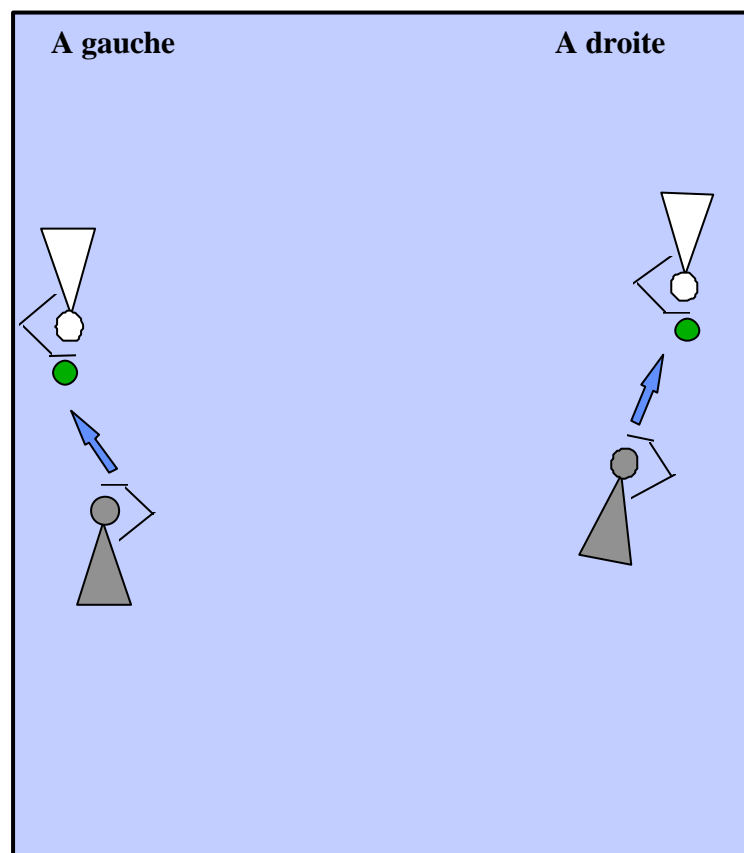
## "Tenir le mur"



- Je suis en possession du palet:
  - ✍ toujours prendre l'adversaire de face et le déborder au ras du mur par un palmage puissant. Un principe, le palet doit toujours être collé à la crosse et ne doit pas en bouger.
  - ✍ si l'adversaire me bloque crosse contre crosse, j'attends qu'il cherche à frapper le palet pour avancer et non l'inverse car en cherchant à frapper le palet, ce dernier ne se trouve plus en contact avec la crosse à un moment donné.
  - ✍ l'adversaire me bloque mais je veux continuer à progresser:
    - la solution est de frapper le palet avec l'extrémité de la crosse,
    - Attention, ne pas en abuser (risque de faute).



## "Tenir le mur"



- Je ne suis pas en possession du palet:
  - ✍ toujours prendre l'adversaire de face collé au fond et s'engager sur lui avec un palmage puissant.
  - ✍ bloquer l'adversaire sur le mur: cela doit se faire par un réel engagement physique afin de gagner l'avantage psychologique durant le match, c'est cet engagement répété dès le début du match contre son vis à vis qui dissuadera l'adversaire de venir sur cette aile.
  - ✍ **ne jamais avancer sur un mur avec un palet en crochet sur la crosse le long du corps.**



## "Les tirs"

- Devant soit:
  - ✍ le tir sans déplacement,
  - ✍ le tir en palmant,
  - ✍ le grand tir pour les coups francs ou pénalty, départ du palet sous le ventre (nombril).
- En latéral:
  - ✍ le plus facile, du coté opposé au bras qui tient la crosse (sans intérêts),
  - ✍ le latéral droit pour un droitier et le latéral gauche pour un gaucher.
- Deux éléments à surveiller pour ce dernier:
  - ✍ le tir se développe comme un tir droit, sans brûler les étapes (déroulement du bras, coup de poignet, .....),
  - ✍ l'axe du corps reste dans la direction du déplacement afin d'éviter les coups d'épaule, de bassin de l'adversaire ou de prendre des positions désaxées destinées soit disant à donner plus de puissance au tir.
- Le tir bas:
  - ✍ surveiller la position collée du bras sur le torse, imaginer une catapulte, seul l'avant bras doit bouger; il est important que la pente du crochet intérieur de la crosse soit correcte.



## "Contre les tirs adverses"

- Il existe une multitude de tirs, mais pour la plupart, ils sont de face, soit aériens, soit glissants sur le fond de la piscine.
- Pour celui qui glisse sur le fond, une seule solution, il faut être collé sur le fond de la piscine également.
- On ne peut prétendre contrer efficacement un tir que dans deux cas bien particuliers:
  - ✍ en étant face au porteur du palet et bien collé au fond de la piscine,
  - ✍ en prenant le porteur du palet par surprise hors de son champs de vision, juste au moment où il va tirer.
- **A- Le porteur du palet progresse rapidement face à vous:**
  - ✍ aller en direction du joueur adverse, le bras légèrement plié,
  - ✍ mémoriser la position de sa crosse puis le fixer des yeux. Ceci a pour effet de le destabiliser une à deux secondes (il ne pense plus alors à ses coéquipiers). Vous l'obligez ainsi soit à se débarrasser du palet, soit à se retourner,
  - ✍ c'est pendant ce laps de temps que vous pouvez intervenir et tendre le bras en direction de sa crosse.



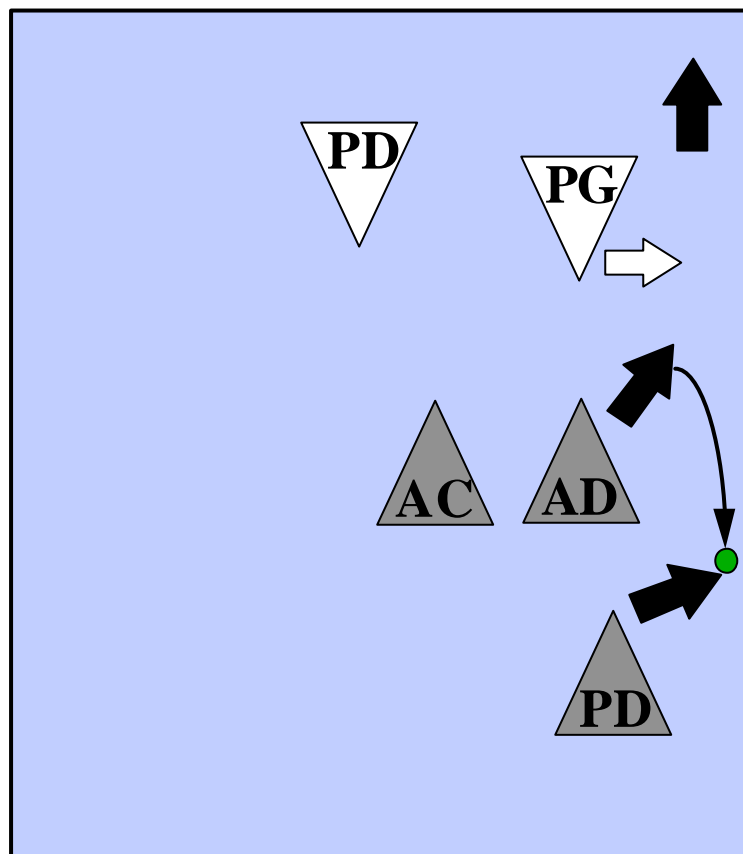
## "Contre les tirs adverses"

- **B- Le porteur du palet est statique:**
  - ✍ aller en direction du joueur adverse, le bras légèrement plié,
  - ✍ mémoriser la position de sa crosse puis le fixer des yeux,
  - ✍ faire semblant de tendre le bras ou de taper des petits coups (appel de passe) au fond de la piscine, pour l'obliger ainsi à tirer rapidement sans regarder où sont placés ses coéquipiers,
  - ✍ vous avez toujours le bras semi-fléchi, ce qui facilite le mouvement de récupération pour un palet aérien.





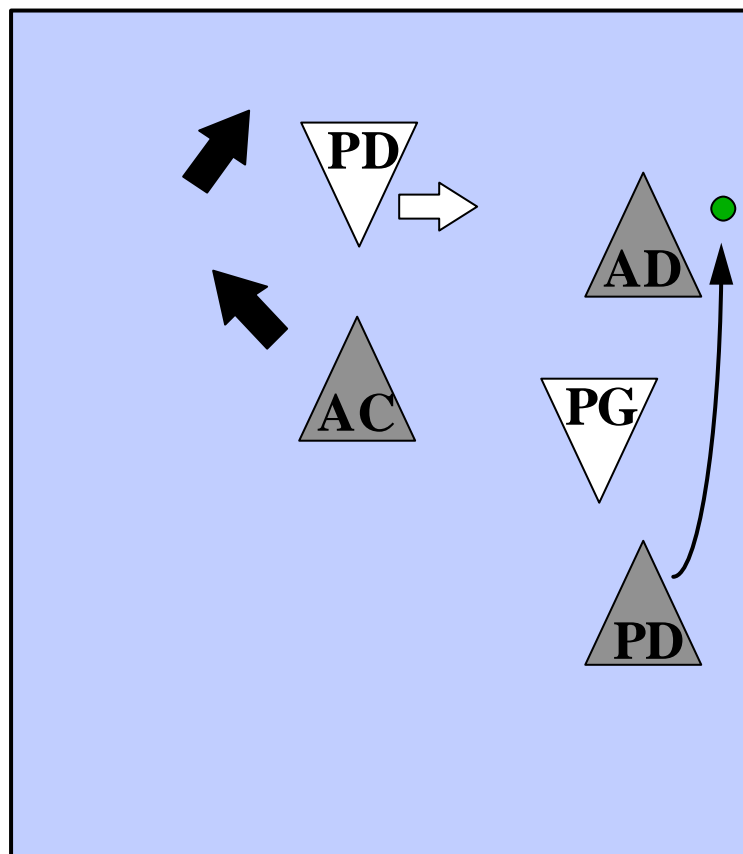
## "Une deux" ou "passe et va"



- **Jeu à un pivot et deux avants contre deux pivots adverses.**
- **Cette situation peut se jouer en phase d'attaque ou en milieu de terrain.**
- 1<sup>er</sup> phase:
  - ✍ l'ailier droit attire le pivot gauche adverse, donne le palet à son pivot droit et va se placer derrière le pivot gauche adverse.



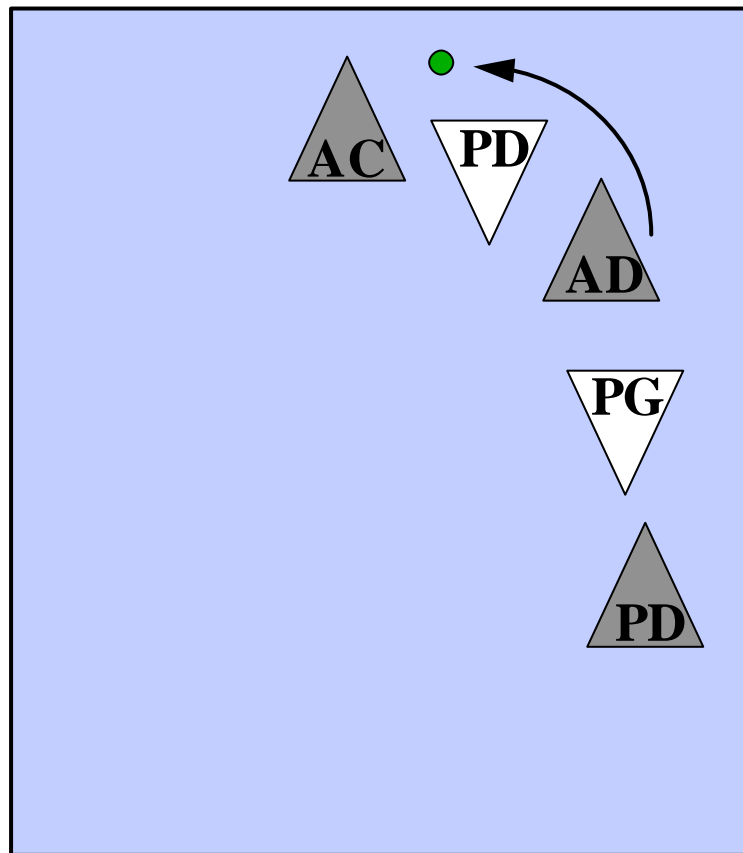
## "Une deux" ou "passe et va"



- 2<sup>ème</sup> phase:
  - ✍ le pivot palme et renvoie le palet à l'ailier droit par un tir.
  - ✍ le pivot droit adverse assure la couverture devant l'ailier droit.
  - ✍ l'avant centre joue en profondeur et se place en sandwich sur le pivot gauche adverse.



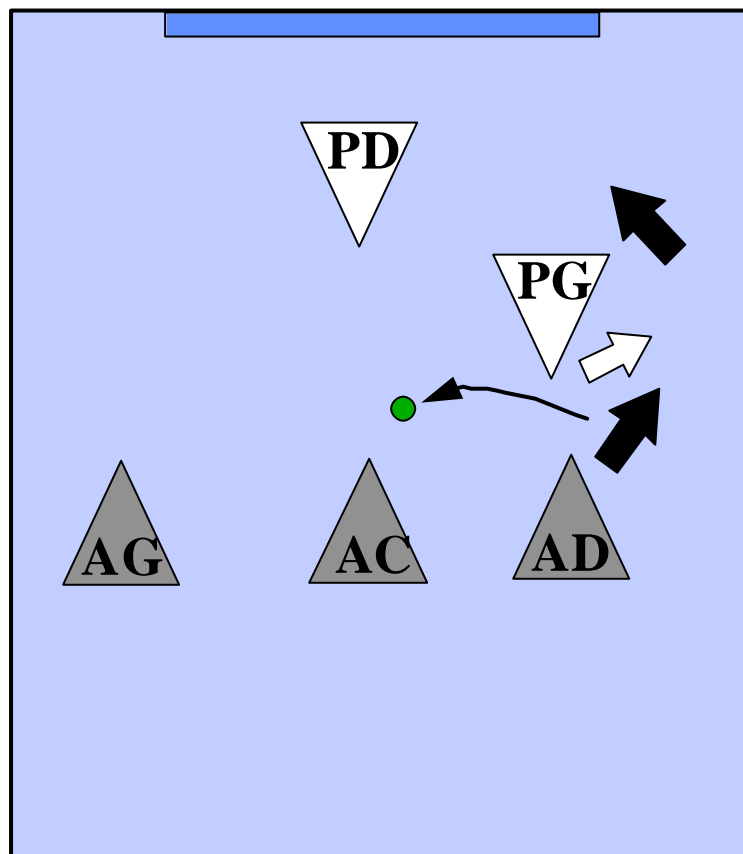
# "Une deux" ou "passe et va"



- 3<sup>ème</sup> phase:  
✍ l'ailier droit avance et passe le palet à son avant centre placé derrière le pivot droit adverse.



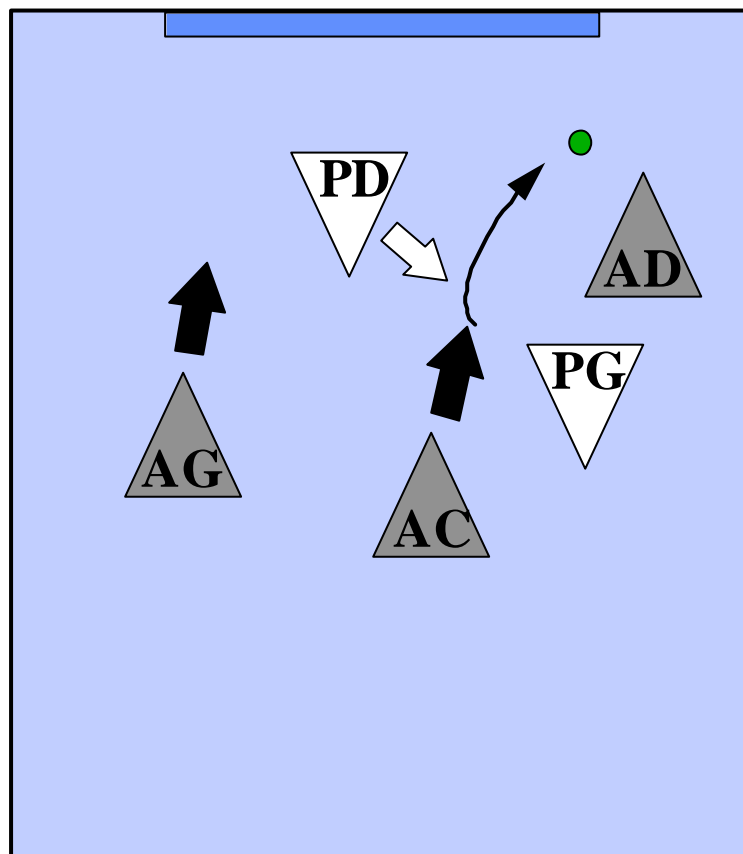
## "Une deux" ou "passe et va"



- **Jeu avec trois avants contre deux pivots adverses.**
- **Cette situation se joue en phase d'attaque .**
- 1<sup>er</sup> phase:
  - ✍ l'ailier droit fixe le pivot gauche adverse, donne le palet à son avant centre et va se placer derrière le pivot gauche adverse.



## "Une deux" ou "passe et va"

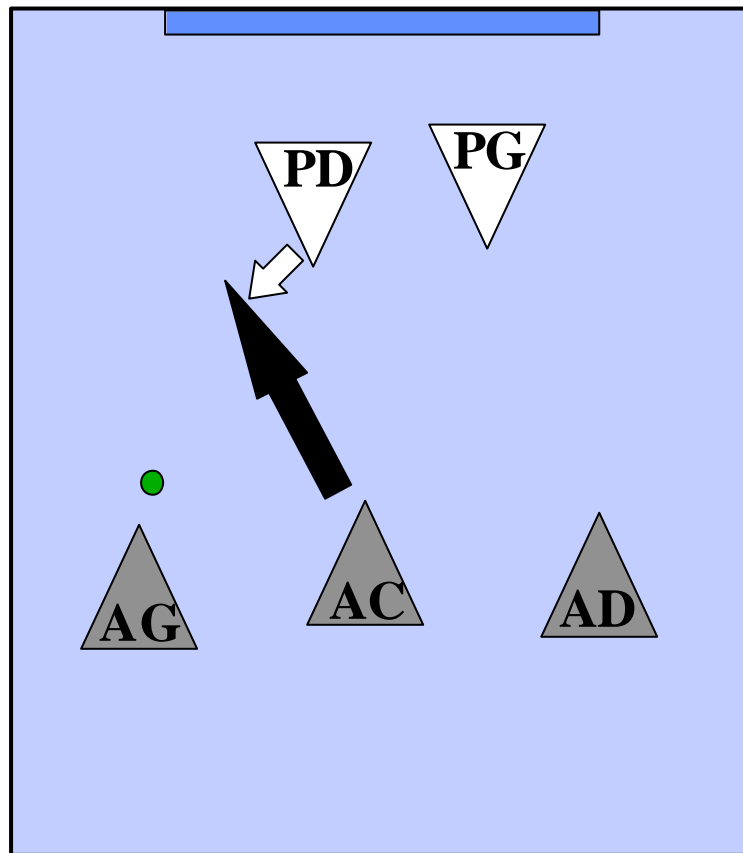


- 2<sup>ème</sup> phase:
  - ✍ l'avant centre oblige le pivot droit adverse à monter sur lui et redonne le palet à son ailier droit.
  - ✍ l'ailier gauche pourra se placer en profondeur derrière le pivot gauche adverse.





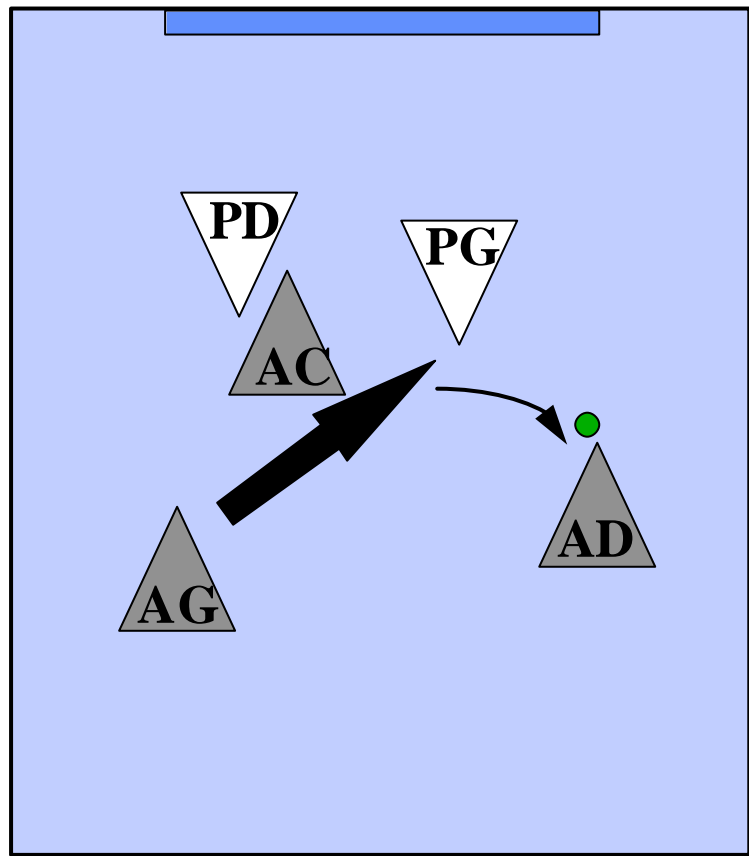
# "Ecrans" ou "blocs"



- **Jeu avec trois avants contre deux pivots adverses face au but.**
- 1<sup>er</sup> phase:
  - ✍ l'avant centre s'interpose en écran devant le pivot droit adverse pour protéger son ailier gauche qui est en possession du palet.



# "Ecrans" ou "blocs"

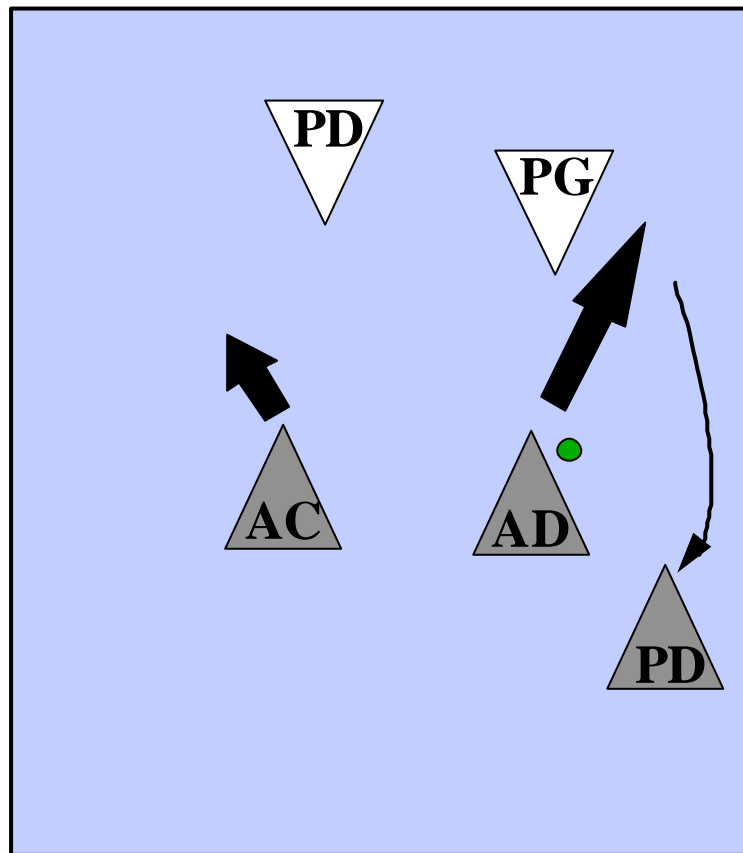


- 2<sup>ème</sup> phase:  
✍ l'ailier gauche progresse en transversale, donne le palet à son ailier droit et vient se mettre en écran devant le pivot gauche adverse.





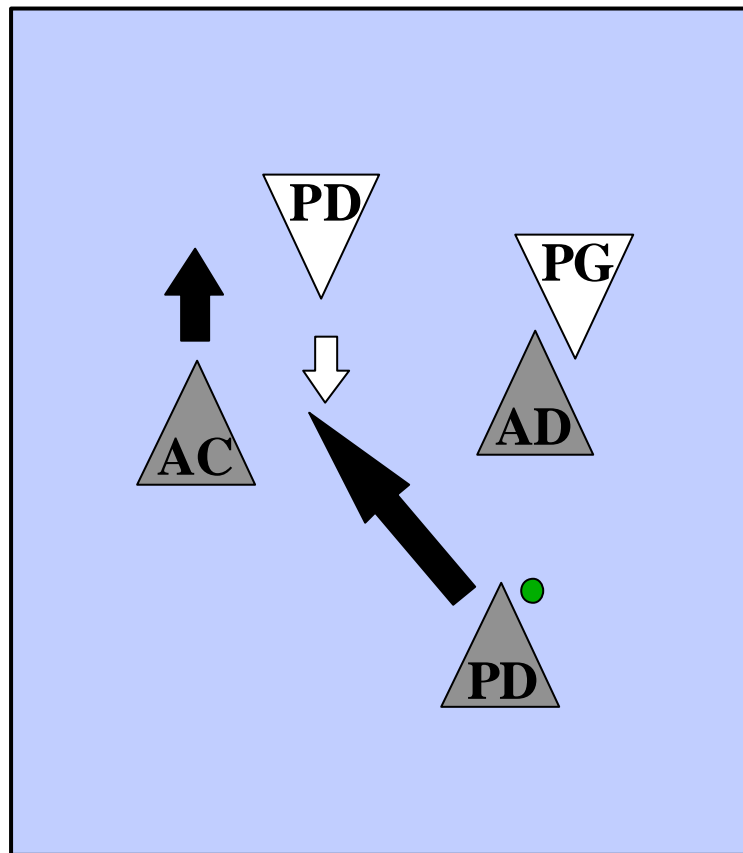
# "Ecrans" ou "blocs"



- **Jeu avec un pivot et deux avants contre deux pivots adverses.**
- 1<sup>er</sup> phase:
  - ✍ l'ailier droit avance avec le palet, fait une protection et donne à son pivot droit.



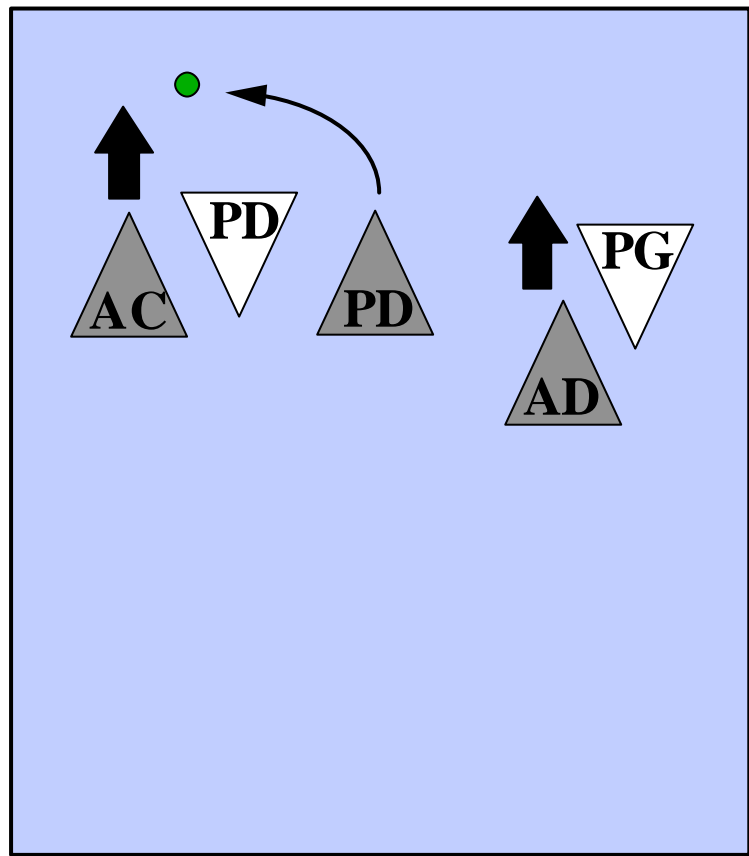
# "Ecrans" ou "blocs"



- 2<sup>ème</sup> phase:
  - ✍ le pivot droit se recentre pour créer le surnombre avec son avant centre sur le pivot droit adverse.
  - ✍ l'ailier droit assure l'écran sur le pivot gauche adverse.



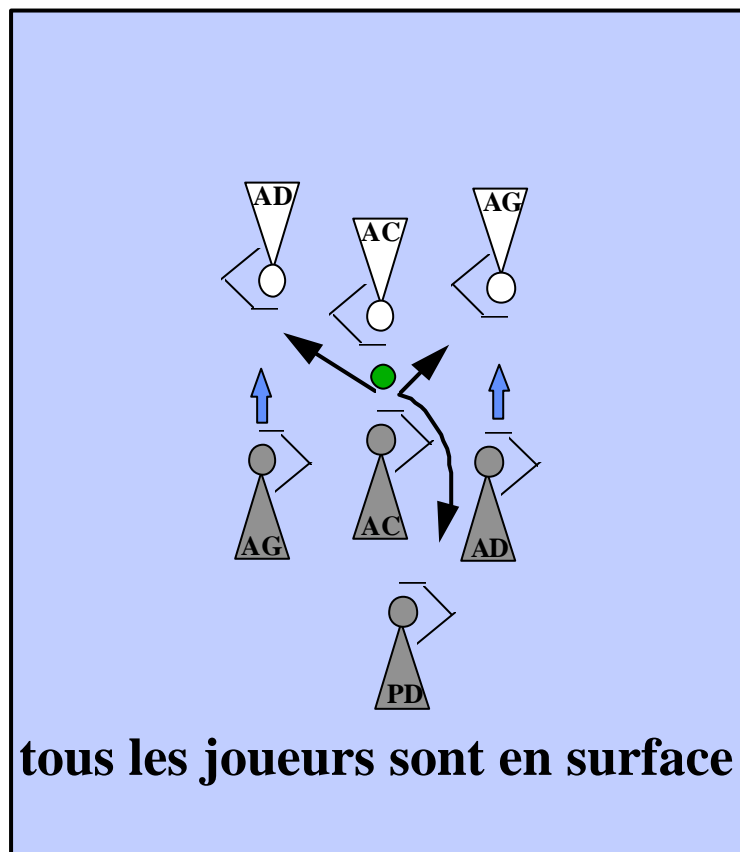
# "Ecrans" ou "blocs"



- 3<sup>ème</sup> phase:
  - ✍ le pivot droit fait jeu à deux avec son avant centre contre le pivot droit adverse.
  - ✍ l'ailier droit se replace pour fermer l'angle.



## "L'entre deux"



- **1- Positionnement des joueurs:**

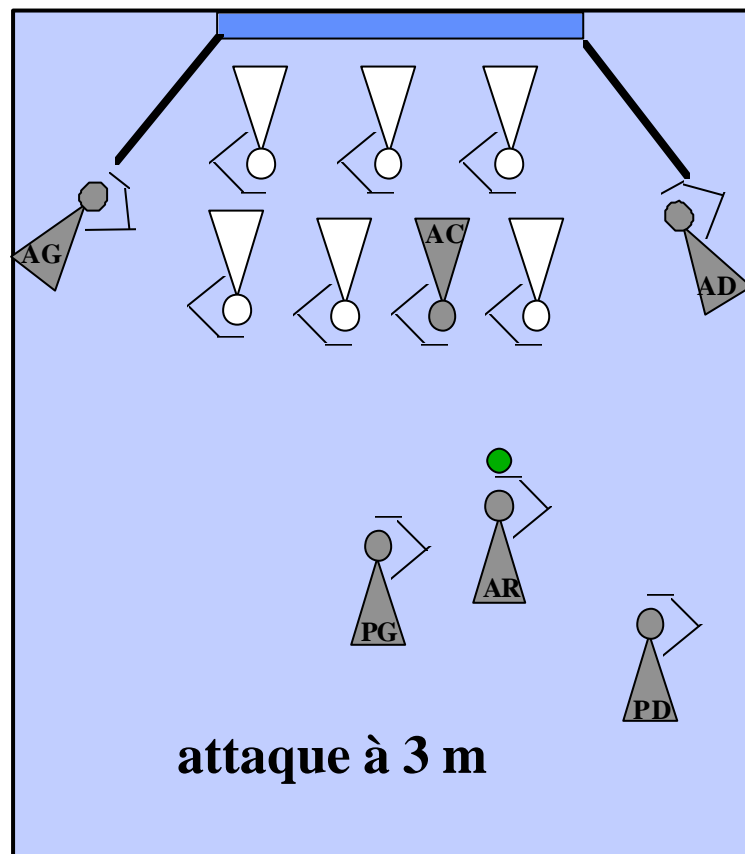
- ✍ l'avant centre est face au palet.
- ✍ les ailiers droit et gauche sont placés légèrement en retrait.
- ✍ l'intervalle entre chaque joueur est de 1,5m maximum.

- **2- Avec prise du palet:**

- ✍ soit par un tir vers l'avant avec réception de ce dernier par un ailier.
- ✍ soit par un tir en retrait avec réception par un pivot.



## "Le coup Franc"



- **Positionnement des joueurs:**
  - ✍ l'avant centre tourne le dos à la défense adverse.
  - ✍ les ailiers droit et gauche sont placés à 45° face au but adverse et à l'extérieur de la défense.
  - ✍ l'arrière est face au centre et sera le tireur du coup franc.
  - ✍ si le coup franc se trouve à droite (ou à gauche), le pivot droit (ou gauche) sera légèrement en retrait.
  - ✍ le pivot opposé participe à l'attaque avec l'arrière.

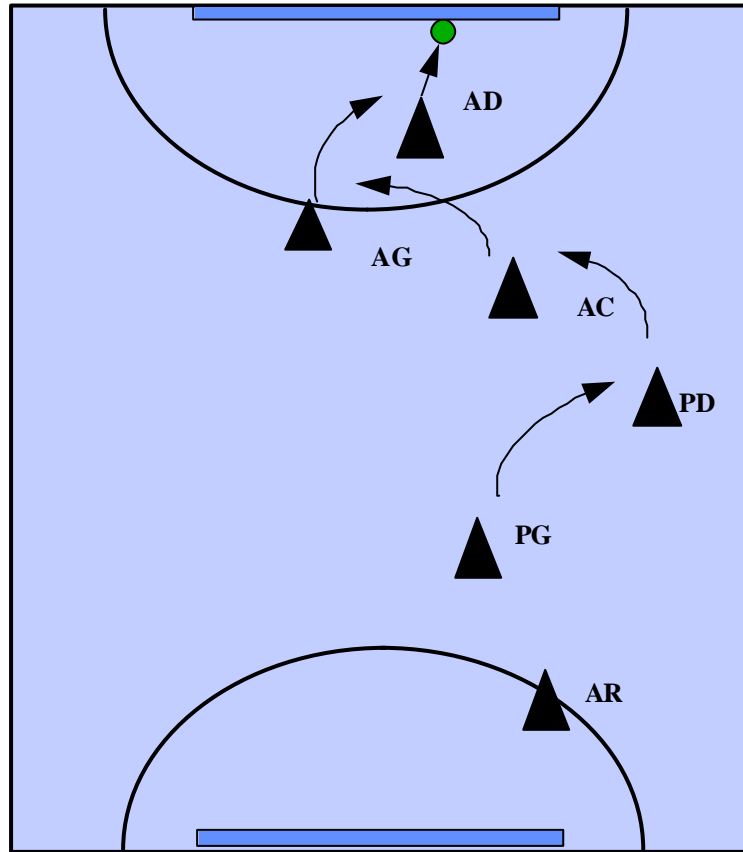


## "Le pénalty"

- le défenseur conserve une main le long du mur pendant son immersion dans le but et ce, jusqu'à ce que les attaquants prennent possession du palet.
- Deux possibilités pour les attaquants:
  - ✍ l'attaquant coéquipier descend d'un coté du but sans tenir compte de la position du défenseur, le deuxième tire sans réfléchir vers lui et suit son palet,
- en fonction de l'adversaire, le coéquipier descend automatiquement dans les palmes de ce dernier et le tireur envoie le palet en suivant son tir. La position de départ du coéquipier est au dessus de son partenaire et il doit avancer au moment du tir.
- Remarques:
  - ✍ le tireur ne doit pas se poser de questions philisophiques au moment du tir; **il tire sans hésitations,**
  - ✍ tirez vers son partenaire, c'est la sécurité, si vous faites autrement, tant mieux, mais ne ratez pas! Car vous devrez vous expliquer avec lui, vos autres partenaires et l'entraîneur,
  - ✍ sinon tirez dans la direction des palmes du défenseur: s'il intercepte le tir avec ses palmes, il fait une faute et il y a but de pénalité.



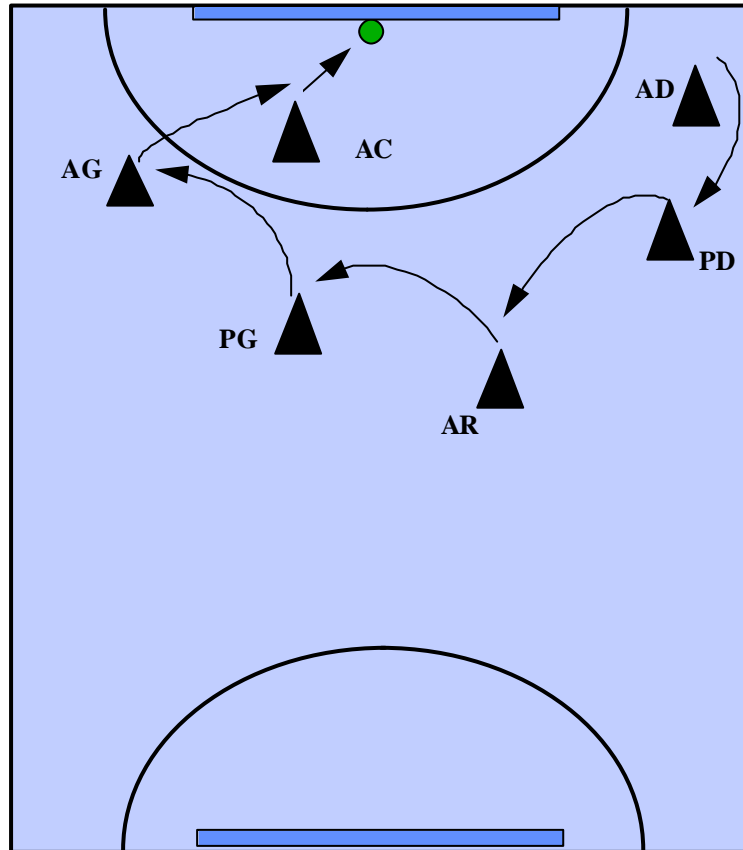
# Le changement d'aile en contre



- poste du joueur
- ✍ AR: Arrière      AC: Avant Centre
- ✍ PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
- ✍ PG: Pivot Gauche      AG: Ailier Gauche



# Le changement d'aile suite à un blocage sur l'aile



- poste du joueur
- AR: Arrière      AC: Avant Centre
- PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
- PG: Pivot Gauche      AG: Ailier Gauche



## Cours n°10, LES TACTIQUES DE JEU DE BASE

### 1- Définition:

L'aspect tactique passe avant tout par une structure ou organisation adoptée par une équipe avant le début d'un championnat ou d'un match. Cette structure est conditionnée par le potentiel physique et technique de joueurs dont dispose l'entraîneur du point de vue. De plus, chaque formation a travaillé suivant un schéma tactique plus particulièrement lors des séances d'entraînement. Sur un match, l'entraîneur dispose donc de 10 joueurs au maximum qu'il positionnera suivant le schéma tactique travaillé. Seuls, six d'entre eux évolueront en même temps dans l'eau. Les 4 autres sont considérés comme des remplaçants et rentreront à tour de rôle en cours du match. Ces remplacements se font régulièrement et très fréquemment en cours de partie et judicieusement sur les postes essentiellement occupés en attaque ou en milieu de terrain (pivot).

Suivant le poste occupé par un joueur, les responsabilités seront différentes:

- le Défenseur: il occupe la zone arrière du terrain et évitera de dépasser le deuxième tiers de la piscine sous peine de s'exposer à des contres de l'équipe adverse; il montera sur les phases d'attaque de son équipe afin de pouvoir contrer le plus tôt possible les contres attaques de l'adversaire. Il évitera les relances dans l'axe de son but dans la zone proche (premier tiers de la piscine) et jouera essentiellement avec ses deux pivots. Il doit pouvoir tenir une apnée poussée et avoir des facultés d'accélération pour les phases de relance (il peut être sollicité lors des changements d'aile). Il doit également être capable d'anticiper les contres adverses.
- le Pivot Droit ou Gauche: Ce sont des postes très importants et ingrats; les joueurs évolueront sur pratiquement la totalité du bassin. En phase de contre ou de relance, ils servent de relais entre le défenseur et les attaquants. En phase d'attaque, ils distribuent de jeu afin de déstabiliser la défense adverse. Ce sont de très bons techniciens et tacticiens, très précis dans leur jeu de passe. Sur les coups francs, ils orientent le jeu (travail de combinaisons avec leurs attaquants). Leur rôle est capital lors des changements d'aile (rapidité de relance et précision des passes pour décaler et prendre la défense adverse de vitesse). En cas d'engagement du défenseur lors d'un contre ou en défense, il doit toujours y avoir un pivot en couverture.
- l'Allier Droit ou Gauche: leur principale atout est leur vitesse de débordement. Ils ont le sens du jeu (présence au fond); ils possèdent une bonne technicité et une maîtrise parfaite du tir. Ils jouent indifféremment avec l'avant centre ou avec leur pivot respectif (en cas de blocage sur l'aile), suivant l'efficacité de l'attaque en cours. En phase de défense, ils relancent sur les ailes et sur un coup franc adverse, font écran avec l'avant centre.
- l'Avant Centre: son principale atout est le sens du jeu (présence au fond, très bon placement); il possède une bonne technicité et une maîtrise parfaite du tir dans toutes les positions. C'est un opportuniste, il est tenace, et profite de toutes les occasions qui lui sont offertes. Il doit être capable de terminer seul une attaque et mener une contre attaque seuls ou avec ses alliés.

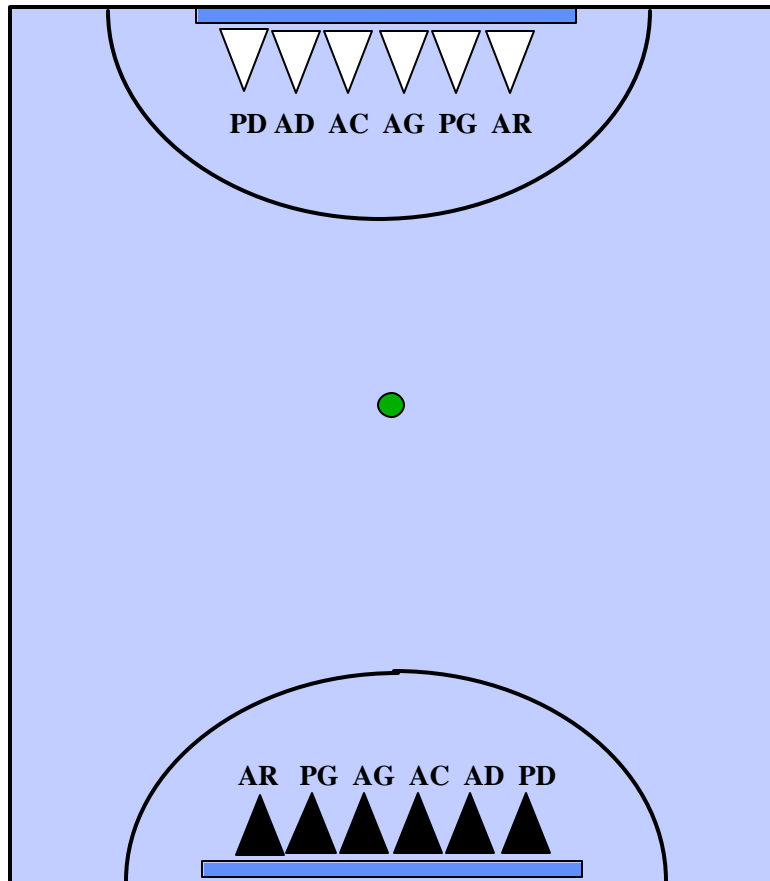
Il est toutefois évident que sur l'ensemble des places occupées par les joueurs, la technique individuelle, la condition physique, la qualité des tirs (distance et précision) et la tactique d'équipe (habitude à jouer ensemble, travail de combinaisons qui doivent devenir des automatismes) feront la différence lors des

matches. Attention également à ne pas négliger le mental des joueurs (attitude trop individualiste au fond par exemple).

Pendant les phases de jeu, la position des joueurs doit être fonction du positionnement de l'adversaire en défense et meneuse du jeu en attaque afin de marquer si possible un but. Ces principes doivent se travailler en même temps et si possible être expliqués au tableau noir du point de vue théorique, les joueurs comprendront mieux ainsi ce que l'on attend d'eux (position au fond, travail de combinaison).



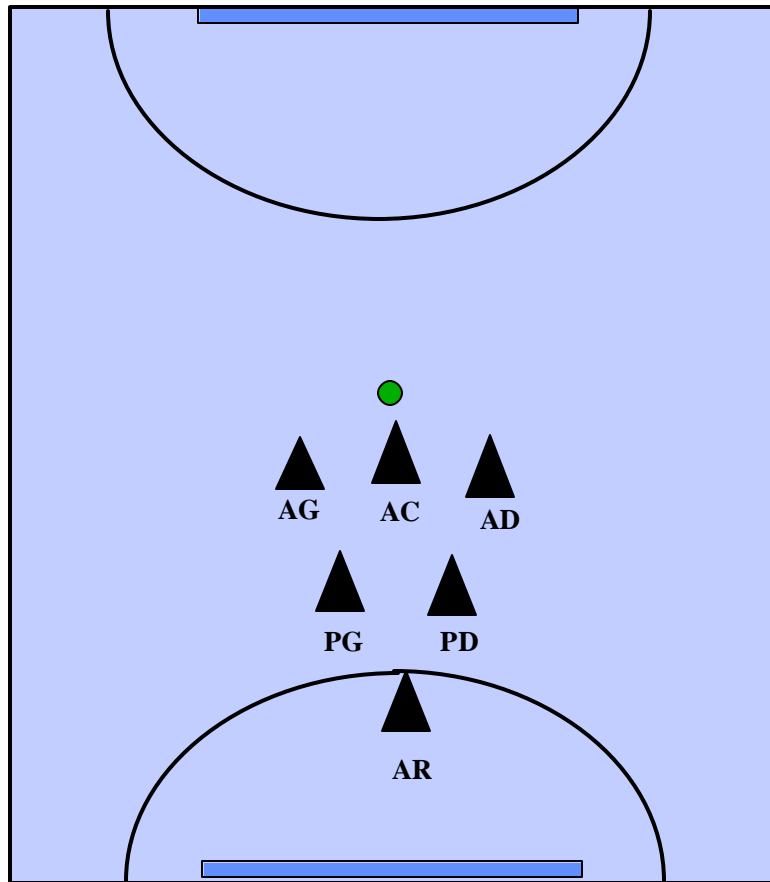
# Position des joueurs à l'engagement



- poste du joueur
  - ✂ AR: Arrière                      AC: Avant Centre
  - ✂ PD: Pivot Droit                AD: Ailier Droit
  - ✂ PG: Pivot Gauche            AG: Ailier Gauche



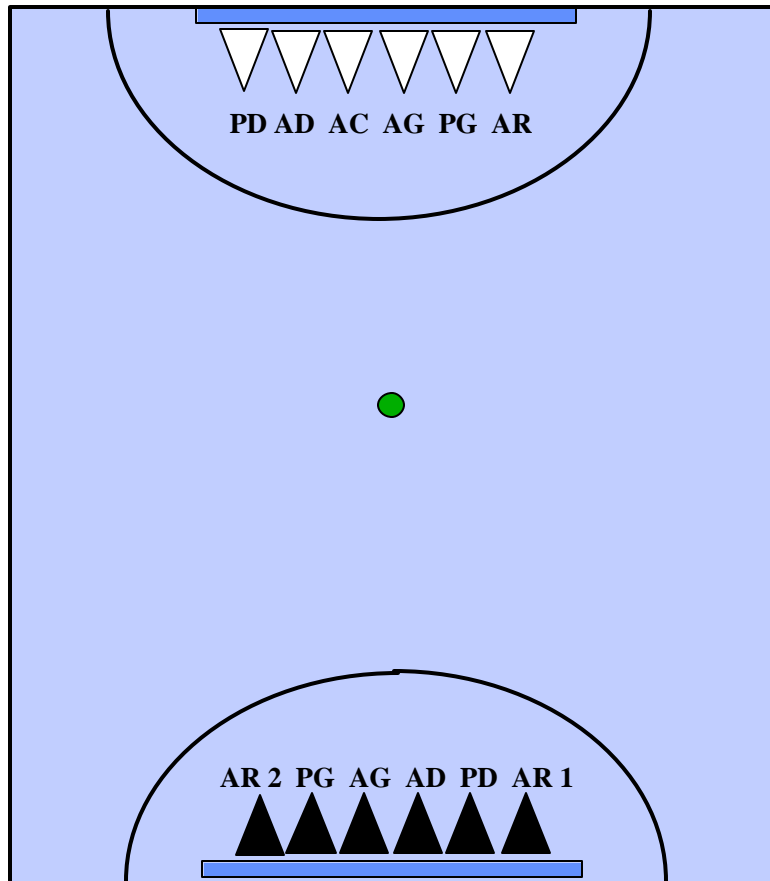
# Le positionnement des joueurs suite à l'engagement



- poste du joueur
- ✍ AR: Arrière      AC: Avant Centre
- ✍ PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
- ✍ PG: Pivot Gauche      AG: Ailier Gauche



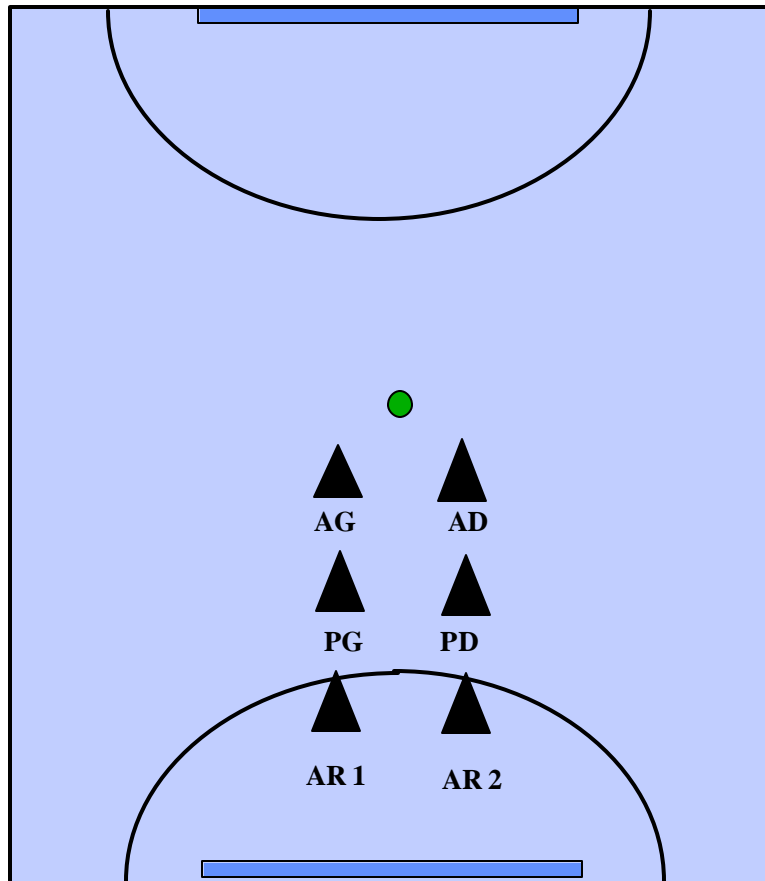
# Position des joueurs à l'engagement



- poste du joueur
  - AR 1: Arrière      AR 2: Arrière
  - PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
  - PG: Pivot Gauche      AG: Ailier Gauche



## Le positionnement des joueurs suite à l'engagement



- poste du joueur
- ✍ AR 1 et AR 2: Arrières
- ✍ PD: Pivot Droit      AD: Ailier Droit
- ✍ PG: Pivot Gauche    AG: Ailier Gauche

