

# Création, évolution et objectifs d'une section jeunes de hockey subaquatique



## Sommaire

Introduction .....	4
Comment attirer des jeunes joueurs ? .....	5
Moyens matériels, humains et financiers pour organiser une section jeunes .....	7
Matériel de hockey .....	7
Les Palmes.....	7
Le Masque.....	8
Le Tuba.....	8
Le Protège bouche .....	9
Les Crosses.....	9
Le Gant .....	10
Le Maillot de bain .....	10
Les Bonnets.....	10
Le Palet.....	11
Les Buts.....	11
Moyens humains (entraîneurs, administratif).....	12
Entraîneurs / arbitres.....	12
Gestion administrative .....	13
Gestion sportive.....	14
Moyens financiers (prix cotisation, subventions).....	15
Contenu des séances d'entraînements .....	16
La nage.....	16
Technique / tactique.....	16
Les Compétitions .....	17
Organisation.....	17
Pour qui, à partir de quand ? .....	18
Quels objectifs ? .....	19
Le passage du jeune chez les adultes .....	20
A partir de quand ? .....	20
Garder les jeunes, comment y arriver ? .....	20

---

Conclusion.....	22
ANNEXES .....	23
Sites web utiles .....	23
Annexe 1 : Quelques possibilités pour se faire connaître : .....	24
Annexe 2 : Constitution et valeur d'un stock de matériel collectif pour une trentaine de jeunes de 10 à 16 ans.....	27
Annexe 3 : planning annuel entraîneurs / objectifs (exemple Pontoise saison 2012-2013) .....	28
Annexe 4 : exemple de programmation annuelle pour un groupe de benjamins. ....	30
Annexe 5 Détail d'une fiche de la valise pédagogique CNHS.....	34

## Introduction

Une section « jeunes » de hockey subaquatique est une condition devenue indispensable pour accéder et surtout se maintenir dans le top dix du hockey subaquatique séniors français. Mais sa création ne s'improvise pas :

Il faut recruter des jeunes (partie 1) et avoir les moyens humains et matériels pour que ces jeunes s'entraînent (partie 2) et participent à des compétitions.

Une fois la section jeunes créée, une bonne programmation et une organisation optimale des séances d'entraînement est primordiale (partie 3), ceci afin d'éventuellement participer à des compétitions (partie 4).

Enfin, ces jeunes devront passer dans le monde des adultes et la transition devra être correctement gérée (partie 5).



## Comment attirer des jeunes joueurs ?

Le public visé correspond à des jeunes nageurs de 9 à 18 ans (entendons par nageurs « ayant les bases essentielles de la natation »), filles et garçons.

La première étape quand on souhaite créer une section jeunes est d'abord de se faire connaître. Pour cela, s'y prendre dans les 6 mois qui précèdent le premier entraînement semble acceptable afin d'avoir le temps de présenter et d'expliquer sa démarche. Vous pourrez dans votre démarche vous inspirer de quelques pistes décrites dans le tableau « *Quelques possibilités pour se faire connaître...* » (voir annexe 1).

Ensuite, l'objectif fondamental sera l'obtention auprès de votre municipalité d'un créneau d'entraînement de qualité, d'environ 1h30:

- Plutôt en fin d'après midi/début de soirée par exemple, ne terminant pas au delà de 20h-20h30 au maximum (surtout si le lendemain est un jour d'école).
- Dans un bassin de qualité correcte, considérant:
  - la surface de jeu (10mx10m peuvent suffire, y compris dans un bassin aux formes non rectilignes)
  - la glisse : des grands carreaux sont préférables mais il est possible de jouer sur certains revêtements antiglisse souvent présents dans les bassins ludiques (il faudra dans ce cas simplement adopter un palet un peu plus dur que d'ordinaire)
  - la profondeur (on peut jouer dès 70/80cm mais à plus de 1m80, il sera plus compliqué d'initier les benjamins et les minimes qui débutent)

Une fois la question du créneau et du bassin réglée, il vous restera à vous occuper du matériel (voir « les moyens ») et de la promotion autour de votre lieu d'entraînement.

Le début de saison arrivant, l'idée de base sera de systématiquement proposer des initiations gratuites et, autant que faire se peut, le prêt du matériel (pour l'initiation y compris à longueur d'année si vous avez réussi à vous munir d'un stock satisfaisant). Le Hockey-sub étant souvent perçu comme une activité

exotique, les gens seront plus enclins à venir essayer « pour le fun » avant d'éventuellement se poser la question de l'inscription.

Les initiations gratuites sont un + non négligeable. En terme d'assurance elles sont couvertes (AXA par cabinet LAFONT): l'assurance responsabilité civile est acquise automatiquement avec la licence FFESSM et fait l'objet d'un contrat de groupe souscrit par la fédération qui garantit les licenciés et les pratiquants dans le cadre des activités proposées sans licence.

Enfin, un mot de ce qui est un autre bon argument de vente, après l'initiation et le prêt du matériel : la cotisation.

Plus celle-ci sera modeste, plus vous aurez la capacité à décider les indécis pour une inscription. En effet, le hockey est bien souvent une seconde voire une troisième activité pour le jeune pratiquant. A ce titre, superposer plusieurs cotisations élevées peut-être rédhibitoire pour les parents.

Avoir une cotisation « jeunes » (assurance et licence comprise) entre 70 et 100€ peut avoir de l'impact si on considère le tarif (inscription + équipement) des autres activités sportives.

**Attention les initiations doivent être encadrées par des entraîneurs qualifiés au même titre que les entraînements classiques (initiateurs minimum)**

# Moyens matériels, humains et financiers

## pour organiser une section jeunes

### *Matériel de hockey*

#### Les Palmes

- Elles doivent être légères, souples et non coupantes. Pour le matériel « co » (llectif), avoir un panachage de pointures est primordial mais un vrai stock ne peut souvent se faire que dans la durée.

#### Plana AvantiTre



A noter que certaines palmes de natation, dont la voile n'est pas trop courte, sont très bon marché (moins de 15€), quasi inusables et permettent de s'initier et de pratiquer à moindre frais (certains clubs de natation en ont d'ailleurs un stock qu'ils peuvent éventuellement partager). A noter que pour les meilleurs juniors des palmes en fibres peuvent être envisageables.

## Le Masque

- Il doit avoir deux verres de sécurité, offrir un large champ de vision, se montrer solide (en particulier au niveau du cerclage et des attaches de sangle) et être aussi confortable que possible. Traditionnellement, les masques d'apnée ont la faveur des hockeyeurs.



*Rappel réglementaire, règles de jeu volume 2 version 1.3.1*

*Fr.11.3.1.1 Le masque doit comporter deux vitres séparées à moins qu'il ait un renfort rigide au centre faisant partie de l'armature du masque (les masques de petites tailles destinés aux catégories cadets, minimes, et benjamins pourront faire exception à cette règle).*

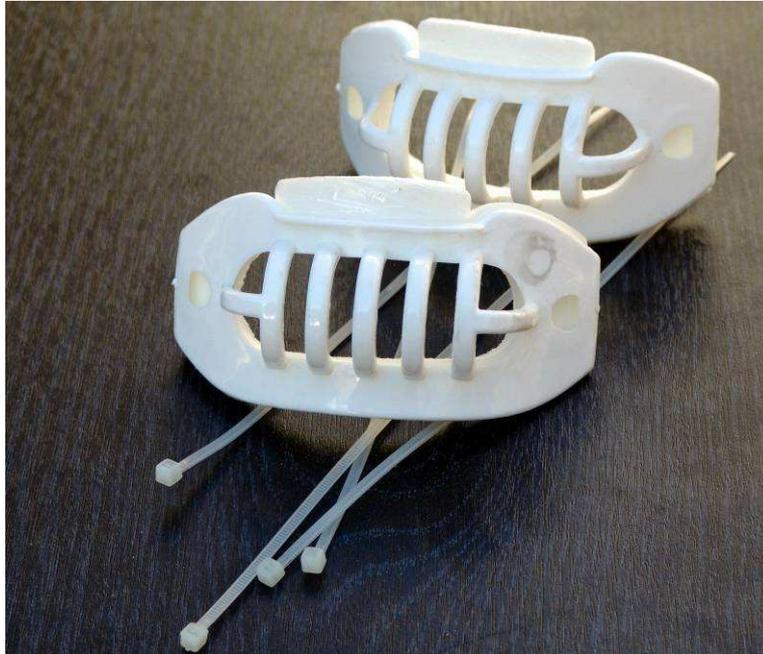
## Le Tuba

- Sans dispositif de rejet d'eau, entièrement souple.



### Le Protège bouche

- Obligatoire, spécial hockey. A noter que les protège-dents utilisé dans certains autres sports ne sont pas autorisés.



### Les Crosses

- Adaptée à la taille de la main du joueur, notamment pour les benjamins / minimes où un modèle plus petit que celui des seniors est impératif. Les modèles en résines sont les plus durables mais ne sont pas toujours bon marché. Les modèles en bois sont toujours envisageables (certains clubs peuvent d'ailleurs en avoir dont ils ne se servent plus).



### Le Gant

- Gant de jardinier (bon marché pour débuter, il existe des petites tailles adaptées aux enfants) ou gant de hockey subaquatique en silicone (taille adaptée).

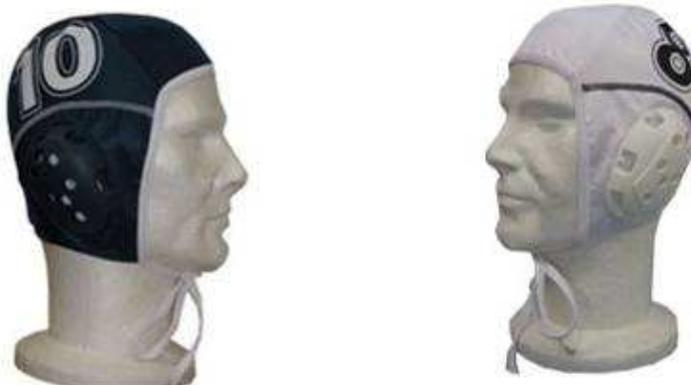


### Le Maillot de bain

- Type natation.

### Les Bonnets

- Type Water-polo (noirs et blancs). Il existe des petites tailles adaptées aux jeunes. A noter que certaines marques proposent des jeux de bonnets verts ou rouges au tarif parfois plus intéressant que les jeux noirs et blancs. Ce peut être une bonne solution pour débuter



### Le Palet

- Il en existe des légers pour les benjamins / minimes (environ 1kg). Sur les carrelages très glissants, le revêtement du palet pourra être un peu plus souple que pour jouer sur un carrelage antidérapant ou sur une mosaïque (privilégier dans ce cas un palet plus dur).



### Les Buts

- Buts classiques de hockey subaquatique. Des buts de 2 m peuvent suffire. A noter que 4 lests posés au fond peuvent aussi matérialiser les buts.



### Le Matériel ludique

- Briques, barres, cordes, plots, planches... pour tous les exercices physiques, techniques et tactiques.

Comme évoqué plus haut, il est rapidement nécessaire que le club possède un stock de matériel « co » constitué de palmes, masques, tubas, gants, crosses, bonnets et palets. Ce stock permet à la fois de réaliser les initiations mais aussi aux joueurs inscrits de ne pas à avoir à acheter le matériel. Il est néanmoins préférable qu'un hockeyeur ait son propre matériel dès la deuxième année. Il est également préférable que les tubas ne soient pas « collectifs » pour des raisons d'hygiène.

En annexe 2 vous trouverez la constitution d'un stock type de matériel collectif avec une répartition indicative des tailles en fonction des âges ainsi que le ratio droitiers/gauchers.

Un responsable de ce stock doit être désigné au sein du club afin que, deux fois par an, un inventaire soit fait et que le club réinvestisse (suite à la casse, usure ou vol de matériel).

Il est par ailleurs possible et souhaitable qu'un pack matériel soit proposé à la vente par le club afin que les parents n'aient pas à se renseigner et se creuser la tête pour équiper leur enfant. Le club peut participer en partie au financement de ce pack, par exemple les frais d'envoi. Ce pack peut également être proposé d'office dans la cotisation.

La gestion du rachat par le club de ce pack en fin d'année est possible (arrêt, changement de pointure ...)

### ***Moyens humains (entraîneurs, administratif)***

#### Entraîneurs / arbitres

La réglementation du hockey subaquatique (disponible sur le site de la CNHS – FFESSM) impose :

- La présence en toute circonstance d'un initiateur fédéral (minimum)

**Article Fr.6.1:** En toute circonstance, et à tout niveau de jeu, l'initiateur fédéral (minimum) est requis (physiquement présent) pour tout entraînement, rencontres amicales. Pour la participation aux compétitions régionales (article 1.9.1), un initiateur hockey subaquatique est obligatoire.

- Un entraîneur fédéral niveau 1 présent en compétitions nationales :

**article Fr. J1.7 de la réglementation** : Chaque équipe doit être encadrée par un entraîneur fédéral 1er degré (licencié au club) au minimum. Les équipes ayant moins de 3 participations aux championnats de France sont autorisées à présenter un candidat EF1 club.

- Un entraîneur fédéral niveau 1 pour le club

**article Fr. 6.3 de la réglementation**

Division Jeunes et junior encadrement : 1 EF1 Club Ou un candidat EF1 inscrit à l'examen pour un club ayant moins de 3 participations à un championnat de France (toutes catégories hors D1M).

- Un arbitre national niveau 2 (pour participation à une compétition nationale)

**article Fr. 6.3 de la réglementation**

Arbitrage : 1 AN2 actif, Ou un AN1 club pour un club n'ayant jamais participé à l'un des championnats D1, D2, D3 et ayant moins de 4 participations en D4, Junior et jeunes.



A l'entraînement, la présence physique d'un initiateur suffit donc. Néanmoins, il est préférable que l'encadrement soit supervisé par un EF1 ou un EF2 qui a des connaissances théoriques plus poussées d'une programmation d'entraînement.

En pratique, un entraîneur pour 8 à 12 jeunes est nécessaire. En début de saison il faut un peu plus d'entraîneurs pour initier les nouveaux pratiquants, les équiper, les accueillir...

**Par ailleurs il est nécessaire de se renseigner auprès de la direction de la piscine car il peut exister des règles spécifiques locales en termes d'encadrement.**

Gestion administrative

Une personne référente administrative devra :

- s'assurer que les jeunes sont bien licenciés (en début de saison notamment)

- préparer les convocations aux compétitions en lien avec le/les entraîneurs
- récupérer les autorisations parentales signées
- inscrire les équipes en compétition, envoyer les feuilles d'engagement et les chèques d'inscription
- gérer les réservations d'hôtels, de bus, de restaurants pour les compétitions

*Rappels pour le transport des jeunes :*

- *L'effectif d'encadrement doit être suffisant lorsque le déplacement concerne des mineurs (à titre indicatif rappel des quotas en centres de vacances : 1 animateur pour 8 enfants s'ils ont moins de 6 ans et 1 animateur pour 12 au-delà),*
- *L'effectif doit faire l'objet d'un double comptage à chaque correspondance ou étape du trajet,*
- *Pour les mineurs, les conditions de reprise en charge au retour, doivent être clairement signifiées aux parents ou représentants légaux,*
- *Les modalités d'acheminement entre le lieu d'arrivée (aéroport ou gare) et le site d'hébergement ou de la manifestation prévue, doivent être définies et organisées en amont du déplacement.*

Gestion sportive

Il est souhaitable qu'un entraîneur soit désigné responsable des jeunes au sein du club. De préférence il sera EF1 ou EF2 et membre du comité directeur du club. Il devra planifier la saison sportive (entraînements / compétitions) et soit être présent à l'ensemble des entraînements, soit organiser les séances et réaliser un planning des entraîneurs. Il désignera pour chaque entraînement un responsable, qui devra lui faire un retour sur le déroulé de la séance (réalisation ou pas de ce qui était prévu, difficultés rencontrées ...). Vous trouverez en annexe 3 un planning annuel avec la présence des entraîneurs et les objectifs fixés à chaque séance.

Il est nécessaire d'avoir une équipe d'encadrants afin d'éviter que ce soit toujours les mêmes qui s'en charge, notamment lorsque le créneau jeunes est concomitant au créneau adultes.

La première année de création de la section jeunes peut se faire avec le concours d'un médecin du sport ou fédéral, celui-ci pourra s'assurer que les entraînements sont adaptés au jeune public, il sensibilisera les entraîneurs à l'aspect prévention des risques chez les jeunes.

### ***Moyens financiers (prix cotisation, subventions)***

La cotisation doit être relativement basse comme nous l'avons déjà évoqué. 100 € semble être un maximum (tout compris).

La création d'une section jeunes de hockey peut permettre d'avoir de nouvelles subventions, il faut pour cela contacter les services des sports des collectivités territoriales :

- commune
- intercommunalité
- département
- région

Avoir des subventions permet soit de baisser les cotisations, soit de financer les déplacements afin d'éviter de demander à chaque compétition une participation trop importantes aux jeunes joueurs.

# Contenu des séances d'entraînements

## La nage

Débuter par du PMT pour ne pas être gêné par les arrivées parfois échelonnées des jeunes qui enchainent parfois des activités diverses (au début, avoir une certaine souplesse sur les horaires peut permettre de donner l'occasion au jeune de se laisser séduire par notre sport... mais il conviendra de ne jamais sacrifier l'échauffement physique avant de commencer à jouer).

Enchaîner sur l'entraînement physique / aquatique. (un exemple de planification annuelle est donné en annexe 4)

- Varier au maximum les situations: techniques d'immersion, courses courtes, australiennes, jeux d'opposition, travail en binôme, trinôme (pousser/tirer par exemple), avec planche, frite, palets.
- Pour les plus jeunes, adapter quelques classiques des cours de récréation : rivière au crocodile, déménageur, chaises musicales (avec des tapis). Bref, faire ludique, varié, mais physique et aquatique! Sans oublier les activités présentées dans la valise pédagogique de La CNHS (voir annexe 5).

## Technique / tactique

L'échauffement palet est pris en charge par l'encadrant. Celui-ci peut aussi au fil des semaines, trouver un relais pertinent au sein de son groupe en s'appuyant sur quelques jeunes joueurs déjà aguerris. Le tutorat enfant/enfant ou fille/fille est souvent pertinent.

- Les premières semaines, il est primordial de travailler au moins un geste technique individuel afin de rendre les joueurs capables de faire autre chose que pousser le palet droit devant soit.  
Ces gestes techniques feront l'objet de plusieurs répétitions puis d'une mise en situation collective : feinte anglaise>>>le geste à faire seul>>>le geste face à un adversaire passif>>>le geste face à adversaire actif).
- Match (obligatoire car l'aspect « jeu » doit dominer chez les jeunes).
- Essayer de resituer l'intérêt du travail technique effectué en amont en se servant des situations de match (« sur cette action la feinte anglaise aurait été appropriée » ou « vous avez vu sur cette action ce que la feinte anglaise a apporté à untel »...).
- Récupération / retour au calme, pourquoi pas autour d'un petit débriefing de la séance.

# Les Compétitions

## Organisation

Les tâches à réaliser avant la compétition sont les suivantes :

- Inscription de l'équipe

**article Fr.1.6.2 de la réglementation :** *L'équipe doit s'être acquittée dans les délais impartis des droits d'engagements (CNHS, CRHS ou club suivant la compétition), et de toutes les formalités exigées par l'organisation.*

- Vérification des licences, certificats médicaux, surclassements éventuels, autorisations parentales pour les mineurs

**article Fr.1.6.1 de la réglementation :** *Chaque participant (joueurs et arbitres) doit posséder une licence FFESSM de la saison en cours (Cf. textes fédéraux) et une assurance complémentaire couvrant l'activité, ainsi que la carte d'identité fédérale dûment complétée et signée ou une pièce d'identité (Carte d'identité ou passeport en cours de validité), et un certificat médical valable pour la pratique de la compétition (sur formulaire FFESSM ou sur la carte d'identité fédérale ou à défaut sur papier libre du médecin en indiquant ses qualités (Fédéral, CES médecine du sport). Et pour les mineurs une autorisation parentale (voir 1.5.2).*

- Réservations des moyens de transports, repas et nuits

- Organisation de l'encadrement et accompagnement

L'idéal est d'avoir un entraîneur par équipe (dédié uniquement à la gestion d'une équipe) et un accompagnateur/organisateur pour deux équipes (intendance notamment : matériel, licences, réservations repas...)

La réglementation exige :

Compétition nationale :

**article J1.7 de la réglementation :** *Chaque équipe doit être encadrée par un entraîneur fédéral 1er degré (licencié au club) au minimum. Les équipes ayant moins de 3 participations aux championnats de France sont autorisées à présenter un candidat EF1 club.*

Compétition régionale :

**Article Fr.6.1 9 :** *En toute circonstance, et à tout niveau de jeu, l'initiateur fédéral (minimum) est requis (physiquement présent) pour tout entraînement, rencontres amicales. Pour la participation aux compétitions régionales (article 1.9.1), un initiateur hockey subaquatique est obligatoire.*

- Information des parents (lieu, date, hébergement, repas, heures de départ et retour)

Pour qui, à partir de quand ?

Dès 5 ou 6 séances de hockey un joueur peut participer à une compétition. Néanmoins tous les joueurs ne sont pas égaux et certains devront s'entraîner plus longtemps avant la première compétition. C'est à l'entraîneur, en relation avec le joueur, et éventuellement les parents d'en décider.

Un joueur qui aurait beaucoup de difficultés (difficultés de respiration avec le tuba, très vite essoufflé) ne devra pas faire de compétition, même si le médecin l'a autorisé.

Les catégories d'âges sont les suivantes (âge au 1<sup>er</sup> octobre de la saison) :

10-11 ans: benjamins

12-13 ans: minimes

14-15 ans: cadets

16-17 ans: juniors

### Quels objectifs ?

Les objectifs de la compétition chez les jeunes ne seront pas les mêmes que chez l'adulte, ce dernier recherchant la victoire, le dépassement de soi, la réussite, l'excellence ...

Les objectifs seront l'épanouissement de l'enfant de par la rencontre avec les autres, l'apprentissage de règles, des codes de conduites, le respect des autres, le fonctionnement en équipe.

Les objectifs doivent être des objectifs d'amélioration et non de résultats. La compétition doit développer et entretenir le plaisir de jouer au hockey subaquatique dans la confrontation, c'est pour cela que le jeu doit toujours l'emporter sur l'enjeu. Il faut accepter que ce sont dans les défaites que se construisent les futures victoires.

Il faudra :

- Privilégier la performance plutôt que le résultat (récompenser l'effort et le travail plutôt que le succès)
- Développer l'esprit sportif des joueurs (La combativité, le courage, la volonté ne sont pas synonymes de « haine ». L'esprit sportif doit être à la base de leur éducation sportive et le respect des autres une valeur incontournable.)
- Ne pas glorifier excessivement la victoire et ne pas dramatiser la défaite
- Ne pas accepter les mauvais comportements (Il suffit de laisser passer quelques mauvais comportements pour que cela devienne une habitude difficile ensuite à corriger)
- Ne pas fixer des objectifs trop élevés (En fixant des objectifs trop élevés, il y a un risque de bloquer psychologiquement certains joueurs qui, s'ils ne les atteignent pas, auront un sentiment d'échec et la peur en compétition ne fera que s'accroître.)
- Encourager à la solidarité entre joueurs d'une même équipe mais aussi au delà.

En résumé, favoriser l'esprit d'équipe dans un sport où, sans l'autre, on ne peut pas grand chose.

# Le passage du jeune chez les adultes

## A partir de quand ?

Tout dépend des effectifs adultes, du niveau de chacun, et des conditions d'entraînements.

Par exemple, avoir la capacité matérielle de mettre en place plusieurs terrains lors des entraînements adultes (un vrai luxe) permet de faire des groupes par niveaux et/ou par sexe et de faire une bonne transition entre les jeunes qui montent et le groupe adulte.

De manière générale, passer un jeune, même prometteur, avant l'âge de 14-15 ans chez les adultes semble inadapté. Il convient cependant de prendre en compte :

- le niveau du jeune joueur,
- sa morphologie
- sa motivation,
- Le nombre de joueurs dans sa catégorie d'âge (les entraînements adultes doivent plutôt venir en complément et ne pas se substituer aux entraînements de la catégorie d'origine. Idem au niveau des compétitions).

## Garder les jeunes, comment y arriver ?

S'il faut faire uniquement du match pour garder ses effectifs, pourquoi pas. Cela étant dit, à un moment donné, il paraît évident que la monotonie aboutira à la lassitude et deviendra contre-productive.

Venir à plusieurs (frères et sœurs, copains /copines) permet aussi de fidéliser le public. Les jeunes sont de formidables vecteurs de communication, pour peu qu'on les y incite.

Accepter le turn-over chez les jeunes, n'est pas toujours chose aisée. Certains clubs perdent 30% de leurs jeunes toutes les saisons mais recrutent souvent autant voire plus. De nombreux jeunes font du

hockey sub pendant 1,2,3 saisons, se sont arrêtés (pour x raison) puis sont revenus, car après avoir eu un premier contact avec l'activité, certains ont plaisir à y revenir à une autre période de leur vie.

S'il n'existe pas de recette idéale, vous aurez davantage de chance de garder vos jeunes en leur donnant ce qu'ils veulent, sans bien sur oublier les principes élémentaires de tout entraînement :

- Le caractère ludique
- La rigueur « maitrisée » (être ferme sur certaines choses, plus souple sur d'autres)
- La préparation et la variété des situations
- Les perspectives d'évolution individuelles ou collectives

Enfin, « l'ambiance club » est importante. L'attitude des encadrants aussi. Une certaine bienveillance avec un jeune qui doute peut permettre de l'accrocher pour de bon. Offrir une paire de crosse ou de bonnet chez un bon élément qui manque un peu de confiance peut permettre de le fidéliser.

Le fait de partir en championnat en équipe est fédérateur tout comme certaines activités annexe qui peuvent être organisées et auxquelles les jeunes sont sensibles (des moments de convivialité comme un goûter, voire une sortie extra-hockey peuvent créer une dynamique positive).

## Conclusion

Nous avons vu que la création d'une section jeunes de hockey subaquatique doit s'organiser et répondre à un certain nombre de règles.

Ceci n'est pas compliqué en soit, mais il doit exister nécessairement au moins une personne très motivée et quelques entraîneurs/relais pour assurer le quotidien.

Si toutes les moyens sont réunis (encadrement, moyens matériels, créneaux d'entraînements, moyens financiers), trouver des jeunes peut être compliqué. Ce qui marche une année en termes de recrutement peut ne plus marcher par la suite. Il faut donc diversifier au maximum la « provenance » des nouveaux joueurs, et une fois qu'ils sont inscrits et présents à l'entraînement les fidéliser en leur proposant des entraînements à la fois structurés mais aussi ludiques.

Pour finir, ne pas oublier que créer une section « jeunes » et la faire vivre, c'est garder à l'esprit :

- L'âge de l'individu.
- Si c'est un garçon ou une fille.
- Son profil psychologique et ses motivations (loisir, compétition...).

C'est, en somme, être capable de se conduire en éducateur responsable et en pédagogue cohérent.

# ANNEXES

## Sites web utiles

<http://www.ffessm.fr/>



<http://hockeysub.ffessm.fr/index.php?id=1>



<http://www.cabinet-lafont.com/>



**Annexe 1 : Quelques possibilités pour se faire connaître :**

Quelques possibilités pour se faire connaître...	✓	Remarques
Participer au(x) forum (s) des associations (au pluriel si votre club intervient sur une communauté d'agglomération)		<p>Quelques idées de supports visuels possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Palme, gant, crosse, palet, bonnet... en bon état et permettant d'engager la conversation.</li> <li>- Valise pédagogique CNHS.</li> <li>- Plaque CNHS.</li> <li>- CD rom CNHS - BPL à diffuser sur un PC</li> <li>- Vidéos montrant des matchs de grands championnats (choisir les images les plus spectaculaires et les plus valorisantes) et/ou des championnats jeunes</li> <li>- Photos subaquatiques de qualité montrant les points forts de notre sport (les 3 dimensions, le matériel, l'apnée...)</li> </ul> <p>Prévoir si possible sur votre stand des intervenants dynamiques, en lien avec le public ciblé : Des filles sensibiliseront mieux un public féminin. Idem pour des jeunes...</p>
Maisons de quartiers		Proposer des initiations à ce genre de structures présente plusieurs avantages : Le public est local (du quartier, de la
Stages sportifs communaux (pendant les congés scolaires)		ville...), jeune et souvent sportif. Il est de plus déjà encadré par des moniteurs qui peuvent donner un coup de main lors des premières séances.  De plus, ce genre de structures bénéficie souvent de créneaux piscine pendant l'année... et/ou pendant les vacances.

Centre de loisirs	Une fois les interventions faites avec les enfants de la commune, il est un peu plus simple d'aller négocier un créneau hebdomadaire pour la saison suivante...
Clubs de hockey locaux	Des partenariats hockey sur glace et/ou sur gazon et/ou subaquatique et/ou rink-hockey...sont l'occasion de monter des manifestations originales (tournois multi hockey...)
Clubs multisports, de natation, water polo...	Intégrer une structure multisports au sein d'un club (un club « FFESSM », par exemple, pratiquant l'apnée, la plongée, la nage avec palme, etc.) permet d'avoir plus de poids et de toucher un public plus large, déjà sensibilisé au milieu aquatique. Attention, la contrepartie étant de ne pas être toujours libre de son fonctionnement. Proposer un partenariat à un club proche géographiquement avec lequel vous avez de bons rapports (exemple : si inscription à la natation <b>et</b> au hockey sub = réduction de 20% sur chacune des cotisations).
Manifestations exceptionnelles	Téléthon, journée portes ouvertes, fête du sport, jumelages... sont autant d'occasions de montrer votre dynamisme et de pouvoir se faire connaître en bénéficiant de la publicité et de la logistique mise en place par la commune.
Publicité (affiches, tracts, fiche d'inscription...)	A distribuer largement (commerçants, gymnases, stades, mairies...)
Guide communal des associations	C'est souvent le service communication qui gère cet annuaire. Expliquer le projet, relancer, persévérer, fournir le maximum de renseignements (coordonnées, site web, photos, description activité, tarifs...)
Presse locale	Presse gratuite, journaux communaux, intercommunaux, journaux gratuits des moyens de transports... Envoyer les articles, les coordonnées, les dates à retenir de manière régulière.
Comités d'entreprise	Une participation du CE permet souvent de faire baisser le coût d'une inscription.
Site internet du club	Ne coute pas cher, permet de partager beaucoup d'informations sans limite géographique. Permet de fidéliser un certain

		public (facebook, twitter...)
Magasins spécialisés		Grande surfaces de sports, magasins de plongée.
Entrée de la piscine (lieu d'entraînement)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demander à pouvoir laisser des fiches d'inscriptions, des photos, des affiches... à l'accueil.</li> <li>- Demander un tableau d'affichage dans le hall d'entrée.</li> <li>- Demander de transmettre vos coordonnées aux clients qui seraient intéressés.</li> <li>- Proposer une initiation aux MNS qui peuvent être de bons relais.</li> </ul>
Piscines des alentours		<p>Dans une communauté d'agglomération ou dans une grande ville, il n'est pas rare d'avoir plusieurs équipements sportifs. Si la CA ou la municipalité vous alloue un créneau dans une de ses piscines, pourquoi ne pas demander l'autorisation de faire un peu de promotions dans les autres établissements de cette même CA.</p>
Gymnases et équipement sportifs de votre agglomération		
Education nationale		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecoles (participation aux kermesses, olympiades, lien avec les intervenants « sports » de la commune quand il y en a...)</li> <li>- Collèges / lycées (partenariat avec les profs d'EPS en liaison avec l'Association Sportive de l'établissement)</li> <li>- Prêt de matériel pour des cycles mis en place par les enseignants et pour lesquels les encadrants du club peuvent fournir un soutien humain, logistique, technique...</li> <li>- Liaison avec les BDE (Bureau Des Etudiants) ou les structures type « Foyer Socio Educatif » des établissements scolaires (réduction de cotisation pour les adhérents au FSE par exemple).</li> </ul>

**Annexe 2 : Constitution et valeur d'un stock de matériel collectif pour une trentaine de jeunes de 10 à 16 ans**

	36/38	38/40	40/42	42/44	Total	PU moyen	Budget
Palmes	10	10	10	10	40	30 €	1 200 €

	Petite taille	Grande taille			Total	PU moyen	Budget
Masques	10	25			35	20 €	700 €

	Petite taille	Grande taille			Total	PU moyen	Budget
Tubas	5	10			15	10 €	150 €

	Petite taille G	Grande taille G	Petite taille D	Grande taille D	Total	PU moyen	Budget
Gants	2	3	10	25	40	10 €	400 €

	Petite taille G	Grande taille G	Petite taille D	Grande taille D	Total	PU moyen	Budget
Paires de crosses	2	2	4	12	20	15 €	300 €

	Blancs	Noirs	Rouges		Total	PU moyen	Budget
Bonnets	18	18	4		40	10 €	400 €

**Budget total 3 150 €**

**Annexe 3 : planning annuel entraineurs / objectifs (exemple Pontoise saison 2012-2013)**

Entraînement / compétition	Date	Entraîneur 1 (principal)	Entraîneur 2	Entraîneur 3	Entraîneur 4	Entraîneur 5	Objectifs physique	Objectifs technique	Objectifs tactique
Entraînement	19-sept	Binbin	Michel	Philippe	francis	Jean Louis			
Entraînement	26-sept	Binbin	Michel	Philippe	Sylvain	Eric			
Entraînement	03-oct	Binbin	Michel	Philippe	francis	Jean Louis			
Entraînement	10-oct	Binbin	Michel	Philippe	Eric				
Entraînement	17-oct	Binbin	Michel	Sylvain	Francis				
Entraînement	24-oct	Binbin	Michel	Philippe	Jean Louis				
Entraînement	14-nov	Binbin	Michel	Eric					
Entraînement	21-nov	Binbin	Michel	Thomas					
Entraînement	28-nov	Michel	Philippe	Francis					
Entraînement	05-déc	Binbin	Michel	Jean-Louis					
<b>Championnat Régional Minimes/Juniors - Pontoise</b>	09-déc	Eric	Thomas	Jean-Louis	Casadio x 2	Jérôme			
Entraînement	12-déc	Binbin	Michel	Eric					
<b>Championnat Régional Benjamin/Cadet - Fontenay</b>	16-déc	Philippe	Michel	Francis					
Entraînement	19-déc	Binbin	Michel	Francis					
Entraînement	09-janv	Binbin	Michel	Jean-Louis					
Entraînement	16-janv	Binbin	Michel	Philippe					
Entraînement	23-janv	Binbin	Michel	Eric					
<b>Championnat Régional Minimes/Juniors - Le Chesnay</b>	30-janv	Jean-Louis	Michel						
Entraînement	03-févr	Michel	Francis	Jean-Louis					
Entraînement	06-févr	Binbin	Michel	Philippe					
Entraînement	13-févr	Binbin	Michel	Eric					
Entraînement	20-févr	Binbin	Michel	Francis					
<b>Championnat Régional Benjamin/Cadet - Pontoise</b>	24-févr	Binbin	Michel	Philippe	Casadio x 2	Jérôme			
Entraînement	27-févr	Binbin	Michel	Jean-Louis					

Entraînement	20-mars	Binbin	Michel	Eric					
Entraînement	27-mars	Binbin	Michel	Francis					
Entraînement	03-avr	Binbin	Michel	Jean-Louis					
Entraînement	10-avr	Binbin	Michel	Philippe					
championnat national minimes juniors - Talence	13-avr	Michel	Jean Louis						
Entraînement	17-avr	Michel	Philippe	Francis					
Entraînement	24-avr	Binbin	Michel	Jean-Louis					
Entraînement	15-mai	Binbin	Michel	Philippe					
Entraînement	22-mai	Binbin	Michel	Eric					
Championnat national benjamins cadets - Lagny	25-mai	Binbin	Michel	Francis					
Entraînement	29-mai	Binbin	Michel	Jean-Louis					
Entraînement	05-juin	Binbin	Michel	Eric					
Entraînement	12-juin	Michel	Philippe	Francis					
Entraînement	19-juin	Binbin	Michel	Jean-Louis					
Entraînement	26-juin	Binbin	Michel	Thomas					

**Annexe 4 : exemple de programmation annuelle pour un groupe de jeunes hockeyeurs.**

Séance	Date	Evèn.	ENTRAINEMENTS						
			15'	15'	20'	15'	15'		
S1	21 sept.				PMT palmage ondulation		match	PHASE PREPARATION	
S2	28 sept.				canard		match		
S3	5 oct.				déplacement apnée		match		
S4	12 oct.	Bilan 1- diagnostic			protection sur son bras		match à thème (s)		
S5	19 oct.				changements de directions divers		attaque défense basique		
			VACANCES SCOLAIRES						
S6	9 nov.				feinte anglaise		match		
S7	16 nov.				tirs devant	passe à partenaire	match à thème (s)		
S8	23 nov.				conduite de palet	2 contre 1	match		
S9	30 nov.				tirs latéraux	placement à sec	jeu dans grand bain		
S10	7 dec.				parcours changements de direction	passes numérotées	match		

S11	14 dec.				phoque	relais à plusieurs	attaque défense avec objectifs	PHASE PRE-COMPETITION	
VACANCES SCOLAIRES									
S11	4 janv.			protection sur son bras opposé	départs		jeu conditions réelles		
S12	11 janv.	Pré-compet		parcours tirs	Rappel règles, coup-francs au tableau		jeu équipe constituée		
S13	18 janv.	Pré-compet		phoque	Rappel règles, coup-francs dans eau		jeu dans grand bain		
S14	22 janv.	Compet Reg. Pont.							
S15	25 janv.		Debriefing		crochet (maniement varié)	entre deux	match à thème (s)		
S16	1 fév.			parcours changements de direction		2 contre 1	match		
S17	5 fév.	Bilan 2- pré compet.		déménageurs divers		relais à plusieurs	match		
S18	8 fév.			tirs latéraux		passe à partenaire	jeu en sous / surnombre		
S19	15 fév.			feinte sudaf		3 contre 1	match		
VACANCES SCOLAIRES									
S18	7 mars.			sortie de bassin	changements / prisons		match		

S19	14 mars.			déplacement apnée	écrans	match		
S20	21 mars.			tirs devant	penalty	match à thème (s)		
S21	28 mars.			gagne terrain tirs	2 contre 1	jeu équipe constituée		
S22	4 avril.	Pré-compet		changements de directions divers	Rappel règles, coup-francs au tableau	jeu dans grand bain		
S23	11 avril.	Pré-compet		feinte sudaf	Rappel règles, coup-francs dans eau	jeu conditions réelles		
			VACANCES SCOLAIRES					
S24	29 avril.	Compet Reg. Font.						
S25	2 mai.		Debriefing	PMT palmage ondulation	relais à plusieurs	match		
S26	9 mai.	Bilan 3-compet		tirs latéraux	écrans	jeu en sous / surnombre		
S27	16 mai.			feinte anglaise	une deux	attaque défense avec objectifs		
S28	23 mai.			décalage du palet du mur	départs	jeu équipe constituée		
S29	30 mai.			crochet (maniement varié)	Rappel règles, coup-francs dans eau	jeu conditions réelles		
S30	2 juin.	CHAMPIONNAT France	CHAMPIONNAT France					

PHASE COMPETITION

S31	3 juin.					
S32	6 juin.		water-polo	déménageurs divers	match	PHASE RECUP
S33	13 juin.			parcours changements de direction	match	
S34	20 juin.				match	
S35	27 juin.				match	

Légende	
	Physique
	Technique, dextérité individuelle
	Tactique en groupe
	Approfondissement en situation d'opposition (match)
	Championnat régional -travail équipe constituée
	Championnat de France
	Débriefing
	Congés

**Annexe 5 Détail d'une fiche de la valise pédagogique CNHS.**

La valise pédagogique « jeux subaquatiques » est un outil pour les enseignants, les éducateurs sportifs, les animateurs et les moniteurs de plongée. Cet outil permet de diversifier les approches de l'eau grâce à une multitude d'exercices ludiques faciles à mettre en place.

# 11 Les envahisseurs

**OBJECTIF** Identifier les rôles des joueurs

**NIVEAU**

Ligne médiane

Les défenseurs n'ont pas le droit de franchir la ligne médiane

Les palets au mur ne sont plus en jeu

**Le but est atteint lorsque**  
 Les palets des attaquants touchent le mur  
 Les palets des défenseurs franchissent la ligne médiane

**Matériel**

- Goggles
- Mask
- Snorkel
- Yellow puck
- Gloves
- Blue fins
- Red fins

**Règles de jeu**

- Au départ, 2 équipes de 4 joueurs
- Les palets sont alignés au centre de l'aire de jeu
- Au signal, l'équipe blanche (attaquants) doit emmener les palets au mur adverse  
L'équipe noire (défenseurs) doit repousser les palets au-delà de la ligne centrale
- Arrêt du jeu à volonté  
Comptage des palets au mur  
Changement de rôle

**Variante**

- Un seul palet en jeu : cette situation devient alors un match de hockey subaquatique à thème : attaque/défense

Aucune consigne de temps ou de distance en apnée

**S'ORGANISER EN ÉQUIPE**

**11 Les envahisseurs**

FFESSM - Comité Inter-régional Bretagne-Pays de la Loire - Hockey subaquatique