



**FFESSM, commission de Hockey subaquatique.**

Mémoire d'entraîneur fédéral niveau 2.

# Le livret d'accompagnement dédié à l'apprentissage du Hockey Subaquatique.

## UV2

Balster Michel

Bazire Sylvain

2010/2011

## **Le sommaire.**

Le sommaire.....	1
Nos remerciements.....	2
L'introduction.....	3
1. Pourquoi un livret d'accompagnement ?.....	4
2. La présentation du livret d'accompagnement.....	6
3. La mise en œuvre.....	6
4. L'annexe.....	7

## **Nos remerciements.**

Nous tenons à remercier tout particulièrement les bénévoles en charge de notre formation : Laurent Dubost, Eric Shulster, Karine Frisse, Marc Fontaine, Philippe Van Rechem, Alain Hureaux, Sylvain Renard, Gérard Leleu, mais également l'ensemble du Club de Hockey Subaquatique de Pontoise -Cergy et particulièrement les personnes qui nous ont accompagnés dans la réalisation de ce travail à travers leur expertise ou tout simplement par leur présence : Fleuriane, Cédric, Cyril, Mehdi, la famille Gaudino, la famille Roussel, la famille Grossin, et plus largement les joueurs des clubs d'Ile de France régulièrement présents lors de nos entraînements, Benoit Broux, Popole les petits jeunes du Chesnay et les autres... un remerciement particulier à Olivier Bain. A nos femmes respectives Isabelle et Cécile et nos enfants hockeuses et hockeyeur subaquatique d'expérience, balbutiant ou en devenir.

## **L'introduction.**

La mise en place d'un outil pédagogique commun relatif à l'évolution et au suivi de la carrière sportive des hockeyeurs et hockeyeuses subaquatiques paraît être, aujourd'hui, un pré-requis indispensable à la continuité du développement de notre activité sportive au niveau national et international.

Le livret d'accompagnement à l'apprentissage du hockey subaquatique proposé ici est un outil pédagogique à double objectif :

- structurer et accompagner nos hockeyeurs et hockeyeuses subaquatiques au long de leur carrière sportive.
- uniformiser et faciliter l'intervention pédagogique des différents intervenants qui encadrent au sein de leur association sportive, et souvent de manière isolée, un public hétérogène.

Enfin, il est à noter que la mise en place d'un tel outil aura également un effet secondaire propice au « lissage » vers le haut les différents niveaux en termes de performance et de maîtrise de notre pratique sur le territoire national.

## **1. Pourquoi un livret d'accompagnement ?**

Le constat général que nous pouvons faire aujourd'hui, par rapport à l'encadrement en place au sein des différents clubs sportifs de hockey subaquatique, nous montre que l'apprentissage de notre activité sportive est entièrement assuré par des « entraîneurs » bénévoles qui, avec le temps, ont su, à des degrés divers, développer une fibre pédagogique. Les contenus d'enseignement qu'ils proposent sont essentiellement construits sur leur propre vécu. A ce niveau, il faut toutefois reconnaître le travail conséquent et difficile réalisé par les différentes régions en termes de formations d'initiateurs et d'entraîneurs fédéraux, qui permettent tout juste de répondre aux exigences légitimes de notre fédération.

Pour autant, le fonctionnement actuel génère des disparités conséquentes en termes de niveau de pratique. Par exemple, le fossé important constaté depuis plusieurs années entre les équipes du championnat de France DIM.

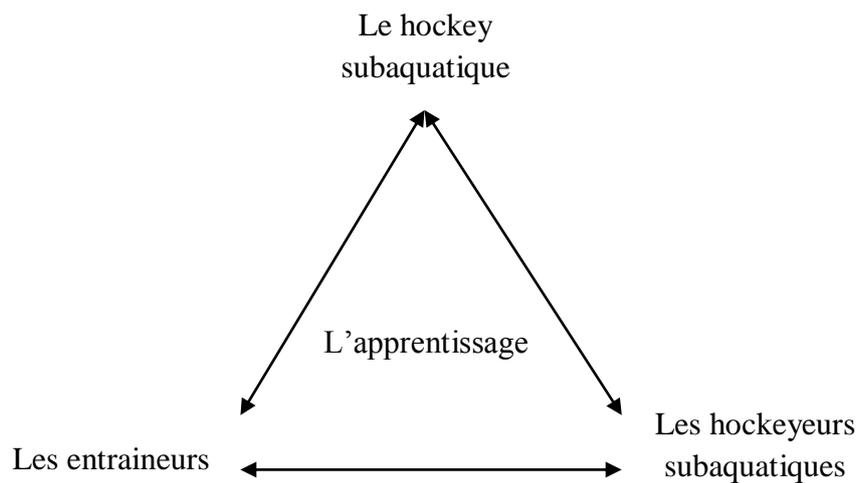
A travers un regard pragmatique, nous pourrions conclure historiquement que seuls les clubs de hockey subaquatique ayant des joueurs régulièrement présents au sein du pôle France, peu importe la catégorie, font bénéficier à leurs équipes respectives des méthodes et des connaissances tactiques, techniques et physiques aussi bien individuelles que collectives acquises lors des stages. Le niveau du hockey subaquatique français s'appuie de manière quasi exclusive sur la dynamique créée par les équipes nationales, ce qui réduit l'accès de ce savoir-faire français à une dizaine de clubs tout au plus.

La mise en place d'un livret d'accompagnement à l'apprentissage du hockey subaquatique à destination de l'ensemble des clubs français, dont le contenu est élaboré et réalisé par des joueurs internationaux dans le but de préformer les joueurs aux besoins attendus à un niveau élite, ne peut qu'avoir du sens. Cette solution permet au couple entraîneur/joueur de gagner en efficacité chacun dans leur pratique.

A travers cet outil, l'entraîneur ne sera plus seul avec ses convictions et ses représentations de l'activité pour transmettre son savoir ; il pourra s'appuyer sur l'expertise et le savoir-faire français du haut niveau, capitalisé durant les dix dernières années.

Pour les joueurs, non seulement ils bénéficieront de repères explicites par rapport aux buts de maîtrise et de performance à atteindre qui leur seront proposés, mais ils auront également la possibilité d'apprendre les tactiques, les techniques et de travailler le physique en fonction du savoir-faire acquis au niveau des équipes nationales.

En synthèse, le schéma ci-dessous résume la relation entre les facteurs que sont le hockey subaquatique, les entraîneurs et les joueurs que le livret d'accompagnement à l'apprentissage du hockey subaquatique souhaite favoriser.



## **2. La présentation du livret d'accompagnement.**

Ce livret d'accompagnement à l'apprentissage du hockey subaquatique doit tout d'abord être adapté à l'environnement dans lequel il va être utilisé. Nous vous conseillons dans la mesure du possible, de plastifier la première page du « livret d'accompagnement du hockeyeur subaquatique ». Les stylos feutre « tout support indélébile » sont adaptés pour écrire sur ce genre de support.

Ensuite, il doit être présenté de manière ludique afin d'être compris et adopté par l'ensemble des cibles auxquelles il est destiné (Benjamin 10/11 ans ; Minime : 12/13 ans ; Cadet : 14/15 ans ; Junior : 16/17 ans ; Senior : 18 ans et plus ; Vétéran : ♀ 32 ans et ♂ 35 ans). Ce document doit pouvoir être conservé durant toute sa carrière de hockeyeur subaquatique.

Pour finir, ce livret doit être segmenté en plusieurs parties correspondants aux différentes étapes de la carrière du hockeyeur, avec pour chaque étape une page certificative validant, par une évaluation, les compétences acquises. Ces évaluations ne doivent surtout pas être utilisées pour sanctionner le joueur, mais plutôt pour lui montrer de manière formelle les écarts qui existent entre son expertise et le niveau national.

## **3. La mise en œuvre.**

La mise en place des situations d'évaluation des différentes catégories est prédéfinie par des fiches à votre disposition dans le dossier « livret d'accompagnement du hockeyeur subaquatique » en fin de ce mémoire.

L'outil que nous vous proposons peut être renforcé par la mise en place d'un code de couleur identifiable de loin placé sur le tuba, par exemple : pour un benjamin ayant acquis le niveau II, il se verra attribuer deux cercles de couleur jaune en haut de son tuba. Pour un junior de niveau I, il se verra attribuer un seul cercle de couleur rouge en haut de son tuba. Afin de nationaliser cette pratique, nous vous conseillons d'appliquer le code couleur proposé dans le « livret d'accompagnement du hockeyeur subaquatique ».

## 4. L'annexe.

### L'annexe n°1

Les modalités d'évaluation.

La volonté d'évaluer le niveau des joueurs de hockey subaquatique est motivée par notre désir d'accompagner le joueur tout au long de son apprentissage. Les différents niveaux d'évaluation présentés ici sont à considérer pour l'entraîneur comme des repères indiquant le niveau atteint par le joueur à un instant de sa carrière et non comme un outil venant sanctionner son niveau apprentissage. Le choix de l'utilisation de « smiley », pour identifier le niveau d'acquisition (non acquis, en cours d'acquisition et acquis), va dans ce sens. Cette symbolique suffisamment explicite et connue de tous a pour objectif de rendre l'évaluation la plus simple possible.

Non acquis :



En cours d'acquisition :



Acquis :



Nous vous proposons donc ce mode d'évaluation.

## L'annexe n°2

Les niveaux de compétences.

Les intitulés attribués aux cinq catégories sont :

- Palmes pour les benjamins ;
- Masque pour minimes
- Tuba pour les cadets ;
- Gant pour les juniors ;
- Crosse pour les seniors.

L'acquisition d'un niveau correspond à la validation d'un des items formalisé par la performance, la maîtrise ou la sécurité /réglementation. Le passage de niveau (I, II, III) correspond à la validation d'item non acquis dans la catégorie.

Exemple n°1 :

Un benjamin ayant réussi l'item de performance (200 mètres en PMT sans s'arrêter), possèdera le niveau I. La validation de l'item de sécurité/réglementation lui permettra de valider le niveau II. Le niveau III ne pourra être validé qu'après l'acquisition du dernier item, soit, pour cet exemple, l'item de maîtrise.

*Les différents items sont complémentaires et ne répondent pas à un ordre précis de validation. Un benjamin ayant validé ses trois items dans sa catégorie peut prétendre à valider les items de la catégorie supérieure.*

*De même, un débutant (à partir de la catégorie cadet) pourra dans un premier temps être évalué sur les critères d'évaluation des catégories inférieures. Cela permettra au joueur et à l'entraîneur de pouvoir apprécier la progression.*

**L'annexe n°3**

**LIVRET D ACCOMPAGNEMENT DU HOCHEYEUR SUBAQUATIQUE**

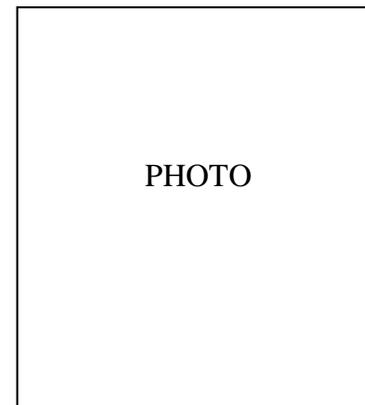
**NOM :** .....

**Prénom :** .....

**Date de naissance :** .....

**Club :** .....

**Niveau Acquis :**



Année	Intitulé	Niveau I	Niveau II	Niveau III
	Palme			
	Masque			
	Tuba			
	Gant			
	Crosse			

Signature du titulaire et famille	Signature de l'entraîneur	Signature du président

**Benjamin : 10/11 ans.**

	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite	Evaluation		
				1 <sup>er</sup> trim.	2 <sup>ème</sup> trim.	3 <sup>ème</sup> trim.
<b>Performance</b>	Je nage 200 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (8 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 200 mètres en PMT.	J'ai nagé 200 mètres en PMT sans m'arrêter.			
<b>Maîtrise</b>	Je réalise 2 immersions : La 1 <sup>ère</sup> en canard, la 2 <sup>nde</sup> en phoque. A chaque fois, je pousse mon palet sur une distance de 5 mètres minimum. (2 couloirs de natation)	Je m'immerge à l'aide de 2 techniques différentes. Je nomme la technique utilisée pour m'immerger. Je m'immerge puis je pousse mon palet sur 5 mètres.	J'ai réalisé correctement les techniques d'immersion que j'ai nommée précédemment puis j'ai poussé mon palet sans le regarder sur 5 mètres.			
<b>Sécurité/réglementation</b>	Je sais utiliser une technique de décompression (Valsalva, BTV). Je sais reconnaître et utiliser l'ensemble de mon matériel nécessaire à la pratique du hockey subaquatique.	Je réalise la technique de décompression équipé de tout mon matériel la tête hors de l'eau puis sous l'eau.  Je nomme et m'équipe dans le bon ordre de l'ensemble de mon matériel.	J'ai rééquilibré sans difficulté la pression au niveau de mes tympans.  Je me suis équipé correctement et sans difficulté, l'ensemble de mes équipements de protection est bien installé.			

**Minime : 12/13 ans.**

	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite	Evaluation		
				1 <sup>er</sup> trim.	2 <sup>ème</sup> trim.	3 <sup>ème</sup> trim.
<b>Performance</b>	Je nage 400 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (16 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 400 mètres en PMT.	J'ai nagé 400 mètres en PMT sans m'arrêter.			
<b>Maîtrise</b>	Je réalise 2 immersions : La 1 <sup>ère</sup> en canard, je réalise 2 changements de direction consécutifs.  La 2 <sup>nde</sup> en phoque, je descends mon palet en protection puis je le ramène devant moi.	Je m'immerge à l'aide de 2 techniques différentes. 1 <sup>ère</sup> immersion : je change 2 fois de trajectoire à l'aide du/des geste(s) technique(s) de mon choix.  2 <sup>nde</sup> immersion : je progresse avec mon palet en protection puis je le ramène devant moi.	J'ai réalisé correctement les techniques d'immersion puis j'ai effectué l'ensemble de l'action sans perdre mon palet et sans marquer de temps d'arrêt lors de mon déplacement.			
<b>Sécurité/réglementation</b>	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe lors d'un match.  Je sais reconnaître les gestes de base de l'arbitrage (engagement, faux départ, fin de mi-temps et fin de match, coup-franc et entre deux).	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes coéquipiers.  J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'ai su me placer et me replacer correctement lors du match.  J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci.			

**Cadet : 14/15 ans.**

	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite	Evaluation		
				1 <sup>er</sup> trim.	2 <sup>ème</sup> trim.	3 <sup>ème</sup> trim.
<b>Performance</b>	Je nage 600 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (24 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 600 mètres en PMT.	J'ai nagé 600 mètres en PMT sans m'arrêter.			
<b>Maîtrise</b>	Je réalise 2 immersions :  La 1 <sup>ère</sup> , je réalise une succession de tirs en coup droit vers l'avant sur une dizaine de mètres.  La 2 <sup>nde</sup> , je réalise une succession de tirs en crochet vers l'avant sur une dizaine de mètres.	Je m'immerge et me déplace sur une dizaine de mètres en ligne droite en effectuant une succession de tirs vers l'avant, une première fois en coup droit puis une seconde fois en crochet.	Je me suis immergé facilement puis j'ai parcouru une dizaine de mètres en réalisant une succession de tirs vers l'avant sans avoir à m'arrêter pour récupérer mon palet.			
<b>Sécurité/réglementation</b>	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe lors d'un match.  Je sais reconnaître les gestes de l'arbitrage.	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes coéquipiers.  J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'ai su me placer et me replacer correctement lors du match  J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci.			

**Junior : 16/17 ans.**

	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite	Evaluation		
				1 <sup>er</sup> trim.	2 <sup>ème</sup> trim.	3 <sup>ème</sup> trim.
<b>Performance</b>	Je nage 800 mètres minimum en PMT en moins de 12'. (♀ : 700 mètres) (32/28 longueurs en bassin de 25 mètres).	Je nage 800 mètres en PMT.	J'ai nagé 800 mètres en PMT en 12'.			
<b>Maîtrise</b>	Je réalise 2 immersions :  La 1 <sup>ère</sup> , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une feinte anglaise puis je marque un but en tirant.  La 2 <sup>nde</sup> , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une feinte sud-africaine puis je marque un but en tirant.	Je m'immerge et aborde un défenseur que je dois éliminer quasiment sans contact puis je finalise mon action en marquant un but à l'aide d'un tir.	Je me suis immergé facilement puis j'ai éliminé mon adversaire et marqué un but sans perdre la maîtrise de mon palet et sans marquer de temps d'arrêt lors de la réalisation de l'ensemble de l'action.			
<b>Sécurité/réglementation</b>	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe en fonction d'un schéma tactique lors d'un match.  Je sais reconnaître les gestes de l'arbitrage.	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes coéquipiers.  J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'ai su me placer et me replacer correctement lors du match.  J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci.			

**Senior : 18 ans et plus.**

	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite	Evaluation		
				1 <sup>er</sup> trim.	2 <sup>ème</sup> trim.	3 <sup>ème</sup> trim.
<b>Performance</b>	Je nage entre 900 et 1000 mètres minimum en PMT en 12' (♀ : 800 mètres) (40/32 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 1000 mètres en PMT.	J'ai nagé 1000 mètres en PMT en 12'.			
<b>Maîtrise</b>	Je réalise en 1 immersion 1 action de jeu en 2 contre 1 dans la zone des 3 mètres qui se finalise par un but.  Je réalise en 1 immersion : Un coup franc à 5 mètres en situation de match.	Je m'immerge et propose ou offre une solution en fonction de ma position dans le jeu pour favoriser l'entrée du palet dans le but.	Je me suis immergé en fonction de la position du palet, de mon équipe et/ou de l'équipe adverse. Mon action individuelle a servi le collectif.			
<b>Sécurité/réglementation</b>	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe en fonction d'un schéma tactique lors d'un match.  Je sais reconnaître les gestes de l'arbitrage.	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes coéquipiers.  J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'ai su me placer et me replacer correctement lors du match.  J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci.			