



Proposition d'un cursus de niveaux de Hockey Subaquatique

Parcours Athlètes

- I - PRÉSENTATION :

Ce document a pour vocation de faire une proposition du parcours de l'athlète dans le hockey subaquatique. Les objectifs principaux recherchés sont la fidélisation des plus jeunes et la détection de potentiels nationaux.

Nous pouvons constater aujourd'hui dans notre discipline, une forte disparité des niveaux de pratique : technique, physique et stratégique lors des différents championnats de France adultes et jeunes. Cela met en lumière le manque d'uniformité dans l'enseignement de notre sport.

Il apparaît 2 types de problématique : la formation des encadrants et celle des pratiquants.

- Des encadrants qui disposent d'un outil commun pour enseigner : c'est l'assurance de la dispense d'un socle de base de connaissances communes. La même quantité d'information minimale est dispensée, enseignée et partagée.
- Des pratiquants qui disposent des mêmes outils de pratique : c'est l'assurance d'un niveau physique, technique et tactique de base uniforme.

Les encadrants savent alors quoi enseigner et les pratiquants savent quoi maîtriser.

Au-delà, des notions de techniques apprises ou enseignées, s'élabore le haut niveau. La technique laisse alors place à la préparation physique des athlètes et leur créativité de joueur leur permet de sortir de ce cocon pour produire le meilleur d'eux même.

A partir des éléments existants, proposés dans le cadre des mémoires de MEF2, il est possible de mettre en place un contenu dynamique de compétences amenant à des capacités.

Ainsi, les modules acquis permettent la délivrance d'une certification attestant d'un niveau.

Nous allons tout d'abord dresser un constat pour les encadrants et les pratiquants, puis nous verrons la proposition de cursus de l'athlète et enfin une conclusion.

- II - Etat des lieux :

- A - Les encadrants :

A ce jour, le parcours de l'encadrant du hockey subaquatique est satisfaisant. Pour rappel, la déclinaison est la suivante :

- Initiateur-entraîneur ;
- Moniteur-Entraîneur 1^{er} degré ;
- Moniteur-Entraîneur 2^{ème} degré.

Les processus de formation sont maîtrisés et permettent notamment de faire une sélection des clubs formateurs en vue d'une participation en championnats de France (Régional et/ou National).

La proposition du parcours de l'athlète apportera toutefois des repères notamment sur des temps et des compétences nécessaires.

- B - Les pratiquants (es) :

A ce jour, pour les athlètes du hockey subaquatique, il n'existe pas de parcours à l'image du Judo, du ski ou d'autres sports validant un niveau.

Des mémoires de MEF2 ont listé des propositions à date sans réelle mise en place à défaut d'un consensus suffisant.

Quelques initiatives existent au sein de quelques clubs mais le constat montre qu'il est essentiel d'harmoniser et de proposer un référentiel commun.

Les objectifs de fidélisation des jeunes et de détection pour le haut niveau ne sont pas couverts aujourd'hui. Pour combler ce manque, un référentiel commun et partagé serait la réponse. En effet, le challenge pour les jeunes de passer des niveaux permet par le challenge de favoriser la fidélisation. Pour l'objectif de détection du haut niveau, les pratiquants auront accès à des critères objectifs, quantitatifs permettant de valider un niveau. Ainsi les performances seront régulièrement évaluées, permettant une remontée des athlètes sortant du lot.

- III - Proposition de cursus athlète du hockey subaquatique :

- A - Description du cursus :

Cette proposition de cursus s'articule autour de 3 populations. Il permet aussi aisément de repérer le niveau avec des codes classiques d'évaluation.

Les populations sont les suivantes :

- 1 – Les jeunes de benjamins à juniors ;
- 2 – Les adultes de seniors à vétérans compétiteurs ;
- 3 – Les pratiquants : seniors loisirs (qui pratiquent par loisir et sans objectif de compétition particulier).

Pour la population Jeune, les niveaux sont les suivants (ni blanc, ni noir car rattachés aux couleurs de crosses en jeu) :

- Crosse Jaune
- Crosse Orange
- Crosse Rouge
- Crosse Marron

Pour la population senior compétiteur, les niveaux sont les suivants :

- Crosse Marron
- Crosse d'Acier
- Crosse de Bronze
- Crosse d'Argent
- Crosse d'Or
- Crosse de Platine (honorifique)

Tableau d'éligibilité de niveau par catégorie

Validation en	Club ou région				Club ou région			CRHS	
par:	par un IE				par un MEF1			par un MEF2	CRHS
Catégories	Crosse Jaune	Crosse Orange	Crosse Rouge	Crosse Marron	Crosse Acier	Crosse de Bronze	Crosse d'Argent	Crosse d'Or	Crosse de Platine
Benjamins	X	X							
Minimes	X	X	X						
Cadets	X	X	X	X					
Juniors	X	X	X	X	X	x			
Seniors (+18 ans)				x	X	X	X	X	X

Les niveaux jeunes sont indépendants des niveaux adultes jusqu'à la crosse rouge.

Les niveaux jeunes sont indépendants les uns des autres.

Les niveaux adultes sont interdépendants sauf pour la crosse marron.

La crosse de platine est délivrée à titre honorifique par le président de CRHS suite à une demande du Président de club.

- B - Méthodologie d'évaluation du niveau :

Il existe 3 axes d'évaluation pour la validation d'un niveau :

- Physique
- Technique
- Tactique

Pour valider l'obtention du niveau, il sera nécessaire d'évaluer les compétences de la manière suivante :

- Pour les compétences physiques : contrôle continu

Ce sont les dernières performances réalisées qui serviront à établir un suivi individualisé pour l'entraînement des joueurs. Cependant, ce sont les meilleurs résultats des joueurs qui déterminent le niveau atteint.

Les conditions de temps ou de longueurs/vitesse pour la validation sont composées de 4 exercices

- Nage 12 minutes : réaliser la plus grande distance possible en nageant avec palmes, masque et tuba durant 12 minutes (Cooper nage)
- Nage 50m sprint : réaliser la meilleure performance possible avec palmes, masques et tuba sur 50m
- Nombre d'apnées dans un temps de 7 minutes : réaliser le plus grand nombre de 25m apnée possible durant 7 minutes. Seules les apnées ininterrompues sur 25m sont comptabilisées.
- Apnée 25m sprint : réaliser la meilleure performance possible avec palmes, masque et tuba sur 25m en apnée.

- Pour les compétences techniques et tactiques c'est l'entraîneur qui jugera de l'acquisition de celles-ci par l'observation des joueurs en phase de jeu.

Ces compétences sont soit validées, soit invalidées. Une fois les compétences validées, elles sont acquises définitivement.

- C - Les niveaux JEUNES :

- 1 - Crosse JAUNE -

CROSSE JAUNE	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 150 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (6 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 150 mètres en PMT.	J'ai nagé 150 mètres en PMT sans m'arrêter.
Maîtrise	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} en canard, la 2 ^{nde} en phoque. A chaque fois, je pousse mon palet sur une distance de 2,5 mètres minimum. (1 couloir 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 2,5 mètres.	J'ai réalisé correctement les techniques d'immersion que j'ai nommé précédemment puis j'ai poussé mon palet sans le regarder sur 2,5 mètres.
Sécurité/réglementation	Je sais utiliser une technique d'équilibrage (Valsalva, BTV). Je sais reconnaître et utiliser l'ensemble de mon matériel nécessaire à la pratique du hockey subaquatique.	Je réalise la technique d'équilibrage, 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.

Crosse Jaune		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 150 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (6 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je sais reconnaître et utiliser l'ensemble de mon matériel nécessaire à la pratique du hockey subaquatique	Je connais le nom de certains postes de joueur
Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} en canard, la 2 ^{nde} en phoque. A chaque fois, je pousse mon palet sur une distance de 2,5 mètres minimum. (1 couloir de natation)	Je nomme et m'équipe dans le bon ordre de l'ensemble de mon matériel.	Je sais me placer en fonction de mon poste par rapport à l'équipe.
Je réalise 4 longueurs de 12,5 m en apnée en 7mn	Je sais utiliser une technique de d'équilibrage lors de l'immersion (Valsalva, BTV, ou autre).	

- 2 - Crosse ORANGE -

CROSSE ORANGE	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 300 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (12 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 300 mètres en PMT.	J'ai nagé 300 mètres en PMT sans m'arrêter.
Maîtrise	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} en canard, je réalise 2 changements de direction consécutifs. La 2 ^{nde} 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 ^{ère} immersion : je change 2 fois de trajectoire à l'aide du/des geste(s) technique(s) de mon choix. 2 ^{nde} 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.
Sécurité / Réglementation	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 co-équipiers. 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.

Crosse Orange		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 300 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (12 longueurs en bassin de 25 mètres)	Être capable de préparer son matériel et vérifier qu'il soit conforme aux règles de sécurité (tuba, masque, palmes, bonnets, crosse et gant)	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes co-équipiers.
Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} en canard, je réalise 2 changements de direction consécutifs. La 2 ^{nde} en phoque, je descends mon palet en protection puis je le ramène devant moi.	Être capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir court.	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).
Je réalise 4 longueurs de 25m en apnée en 7mn		J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.

- 3 - Crosse ROUGE -

CROSSE ROUGE	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 500 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (20 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 500 mètres en PMT.	J'ai nagé 500 mètres en PMT sans m'arrêter.
Maîtrise	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} , je réalise une succession de tirs en coup droit vers l'avant sur une dizaine de mètres. La 2 ^{nde} , je réalise un 1 tir en crochet.	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 pour faire le 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.
Sécurité/ Réglementation	Je connais les différents postes. Je sais me placer et me replacer au sein de mon équipe lors d'un match sur mon poste. 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 co-équipiers. 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.

CROSSE ROUGE		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 500 mètres minimum en PMT sans m'arrêter. (20 longueurs en bassin de 25 mètres) en 12mn.	Avoir son matériel prêt au bord du bassin à chaque entraînement (gourde comprise)	Réussir à comprendre le placement des différents joueurs en attaque et en défense.
Effectuer un sprint de 50m en natation	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} , je réalise une succession de tirs en coup droit vers l'avant sur une dizaine de mètres. La 2 ^{nde} , je réalise un 1 tir en crochet.	En situation de match, je sais me placer et me replacer en fonction de mon poste et de mes co-équipiers.
Effectuer 7 longueurs de 25m en apnée en 7mn		
Effectuer un sprint de 25m en apnée	Être capable de réaliser un parcours pour « Feinte Anglaise »	Reconnaître quelques feintes et gestes techniques et savoir à quoi ils servent en situation de match.

- 4 - Crosse MARRON -

CROSSE MARRON	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 600 mètres minimum en PMT en moins de 12'. (24 longueurs en bassin de 25 mètres).	Je nage 600 mètres en PMT.	J'ai nagé 600 mètres en PMT en 12'.
Maîtrise	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une feinte anglaise puis je marque un but en tirant. La 2 ^{nde} , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une passe vers un co-équipier et je reste au fond pour finaliser l'action de but.	Je m'immerge et aborde un défenseur que je dois éliminer quasiment sans contact puis je finalise mon action, avec ou sans co-équipier, 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.
Sécurité/ Réglementation	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 co-équipiers. 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.

Crosse Marron		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 600 mètres minimum en PMT sans m'arrêter, en 20mn. (24 longueurs en bassin de 25 mètres).	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 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
Effectuer un sprint de 50m en natation en < 60s.	Je réalise 2 immersions : La 1 ^{ère} , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une feinte anglaise puis je marque un but en tirant. La 2 ^{nde} , je passe un défenseur semi-passif à l'aide d'une passe vers un co-équipier et je reste au fond pour finaliser l'action de but.	Être capable de placer 1 geste technique (hors tir et passe) en match. Être capable de faire une passe dans la crosse du co-équipier.
Effectuer 8 longueurs de 25m en apnée en 7mn		
Effectuer un sprint de 25m en apnée en < 30s	Tirer dans 2 directions différentes.	Reconnaître les feintes et les gestes techniques et savoir à quoi ils servent en situation de match.

- D - Les niveaux ADULTES :

Validation en	Club ou région ou CNHS			CNHS	
par :	par un MEF1			par un MEF2	
Catégories	Crosse Acier	Crosse de Bronze	Crosse d'Argent	Crosse d'Or	Crosse de Platine
Juniors	X	x			
Seniors (+18 ans)	X	X	X	X	X

	Compétences Physiques			
Niveau	Test 12 minutes - PMT -	Test 50m Sprint - PMT -	Test 7minutes - Apnées sur 25m -	Test 25m Sprint - Apnée
Crosse d'Acier	Perf > 600m	Temps < 40s	Perf > 8	Temps < 20s
Crosse de Bronze	Perf > 700m	Temps < 35s	Perf > 10	Temps < 17s
Crosse d'Argent	Perf > 800m	Temps < 30s	Perf > 12	Temps < 15s
Crosse d'Or	Perf > 900m	Temps < 25s	Perf > 14	Temps < 12s
Crosse de Platine				

- 1 - Crosse ACIER -

CROSSE ACIER	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 600 mètres minimum en PMT en 12' (24 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 600 mètres en PMT.	J'ai nagé 600 mètres en PMT en 12'.
Maîtrise	Je réalise des immersions dans le cadre d'un schéma stratégique.	Je m'immerge en fonction du schéma stratégique. Je me responsabilise à mon poste.	Je me suis immergé à plusieurs reprises en fonction du déroulement du jeu. Mon action individuelle s'inscrit dans la stratégie collective.
Sécurité/réglementation	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe en fonction d'un schéma stratégique 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 co-équipiers. J'agis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'ai su me placer et me replacer à mon poste correctement lors du match. J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci.

Crosse d'Acier		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 600 mètres minimum en PMT sans m'arrêter, en 20mn. (24 longueurs en bassin de 25 mètres).	Réalisation de 2 gestes techniques (hors tir) différentes de manière efficace et opportune en statique au cours d'un match	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer à mon poste au sein de mon équipe en fonction d'un schéma stratégique lors d'un match
Effectuer un sprint de 50m en natation en < 40s.	Être capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir en statique dans deux directions.	J'ai des notions sur la stratégie d'équipe et je cherche à l'appliquer.
Effectuer 8 longueurs de 25m en apnée en 7mn	Maîtrise de la compétence de tir en statique : le palet ne tombe pas toujours à l'endroit que j'ai choisi.	
Effectuer un sprint de 25m en apnée en < 20s	Tirer dans 2 directions différentes.	Reconnaître les feintes et les gestes techniques.

- 2 - Crosse BRONZE -

Crosse BRONZE	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 700 mètres minimum en PMT en 12' (28 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 700 mètres en PMT.	J'ai nagé 700 mètres en PMT en 12'.
Maîtrise	Je réalise des immersions dans le cadre d'un schéma stratégique qui évolue en schéma tactique.	Je m'immerge en fonction du schéma stratégique et/ou tactique J'adapte mon poste à l'évolution du schéma de jeu.	Je me suis immergé à plusieurs reprises en fonction du déroulement du jeu. Mon action individuelle s'inscrit dans la stratégie et la tactique collective.
Sécurité/réglementation	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 co-équipiers. 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. J'anticipe mon placement en fonction de celles-ci.

Crosse de Bronze		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 700 mètres minimum en PMT sans m'arrêter, en 12mn. (28 longueurs en bassin de 25 mètres).	Réalisation de 2 gestes techniques (hors tirs) différents de manière efficace et opportune en déplacement au cours d'un match	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer à mon poste au sein de mon équipe en fonction d'un schéma stratégique et tactique lors d'un match
Effectuer un sprint de 50m en natation en < 35s.	Être capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir en dynamique dans deux directions.	Je connais la stratégie de l'équipe. Je suis capable d'appliquer une tactique durant le match.
Effectuer 10 longueurs de 25m en apnée en 7mn	Maîtrise de la compétence de tir en déplacement : le palet ne tombe pas toujours à l'endroit que j'ai choisi.	
Effectuer un sprint de 25m en apnée en < 17s	Tirer dans 2 directions différentes en déplacement en fonction de la position de mon ou de mes co-équipiers.	Je propose des solutions de jeu à mes co-équipiers par mon placement.

- 3 - Crosse ARGENT -

CROSSE ARGENT	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 800 mètres minimum en PMT en 12' (32 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 800 mètres en PMT.	J'ai nagé 800 mètres en PMT en 12'.
Maîtrise	Je réalise des immersions qui permettent à mon équipe de gérer un temps faible ou de concrétiser un temps fort.	Je m'immerge et propose ou offre une solution en fonction de ma position dans le jeu pour favoriser l'attaque ou la défense.	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.
Sécurité/réglementation	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe en fonction d'un schéma stratégique et/ou 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, de mes co-équipiers et de la phase de jeu en cours. 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. J'anticipe mon placement et celui de mes co-équipiers en fonction de celles-ci.

Crosse d'Argent		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 800 mètres minimum en PMT sans m'arrêter, en 12mn. (32 longueurs en bassin de 25 mètres).	Réalisation de 4 gestes techniques (hors tirs) différentes de manière efficace et opportune au cours d'un match	Je connais la stratégie de mon équipe et je connais un ou plusieurs schémas tactiques.
Effectuer un sprint de 50m en natation en < 30s.	Être capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir en statique dans toutes les directions.	J'identifie la stratégie de l'équipe adverse.
Effectuer 12 longueurs de 25m en apnée en 7mn	Maîtrise de la capacité de tir en statique : le palet tombe à l'endroit que j'ai choisi.	Je suis capable d'appliquer la modification de la tactique en cours de match
Effectuer un sprint de 25m en apnée en < 15s	J'ai conscience de la capacité de mon adversaire à intercepter mes tirs.	Je propose des solutions de jeu à mes co-équipiers par mon placement, mon attitude.

- 4 - Crosse OR -

Crosse OR	Situations initiales	Critères de réalisation	Critères de réussite
Performance	Je nage 900 mètres minimum en PMT en 12' (36 longueurs en bassin de 25 mètres)	Je nage 900 mètres en PMT.	J'ai nagé 900 mètres en PMT en 12'.
Maîtrise	Je réalise des immersions qui permettent à mon équipe de gérer des temps faibles et/ou de concrétiser des temps forts.	Je m'immerge et propose ou offre une solution en fonction de ma position dans le jeu pour favoriser l'attaque et/ou la défense.	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.
Sécurité/règlementation	Je connais les différents postes et sais me placer et me replacer au sein de mon équipe en fonction d'un schéma stratégique et/ou tactique qui évolue lors d'un match. J'agis et je réagis en fonction des informations données par l'arbitrage.	J'enrichis des situations de jeu de par mon placement J'ai su identifier et respecter les consignes des arbitres et me placer correctement en fonction de celles-ci	Je propose des solutions de jeu à mes co-équipiers. Je suis AN1, je comprends et applique les décisions de l'arbitre.

Crosse d'Or		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
Je nage 900 mètres minimum en PMT sans m'arrêter, en 12mn. (32 longueurs en bassin de 25 mètres).	Réalisation de 4 gestes techniques (hors tirs) différentes de manière efficace et opportune en déplacement au cours d'un match	Je connais la stratégie de mon équipe et je connais les différents schémas tactiques.
Effectuer un sprint de 50m en natation en < 25s.	Être capable de progresser avec le palet, de le protéger et d'effectuer un tir en déplacement dans toutes les directions.	Réussir à comprendre le placement des différents joueurs en attaque et en défense de l'équipe adverse.
Effectuer 14 longueurs de 25m en apnée en 7mn	Maîtrise de la capacité de tir en déplacement : le palet tombe à l'endroit que j'ai choisi.	Je m'adapte à leur tactique.
Effectuer un sprint de 25m en apnée en < 12s	J'évalue la capacité de mon adversaire à intercepter mes tirs.	Je propose des solutions de jeu à mes co-équipiers de par mon placement, mon déplacement, mon attitude.

- 5 - Crosse PLATINE -

Ce niveau sera attribué aux hockeyeurs de l'équipe ayant contribué à l'évolution du club dans le temps. (Capitanat, arbitrage, encadrement)

Nommé par les responsables de section et le président de club.

Crosse de Platine		
Compétences Physiques	Compétences Techniques	Compétences Tactiques
S'investir pour le club dans l'encadrement ou l'arbitrage.	S'investir pour le club dans l'encadrement ou l'arbitrage.	S'investir pour le club dans l'encadrement ou l'arbitrage.

- IV - CONCLUSION :

Cette proposition de Cursus tient en compte les écrits précédents. Il semble essentiel d'évaluer les athlètes dès le plus jeune âge. L'objectif de détection reste aussi une priorité toutefois, attention de ne pas tomber dans les travers de niveaux inatteignables.

L'important est qu'il y ait un socle de connaissances minimales transmises, une cohérence nationale et une évaluation commune à l'ensemble des athlètes.

Le principe du cursus n'est pas d'imposer un geste ou une technique particulière lié à un type de pratique mais simplement des points de repère pour permettre aux encadrants et aux pratiquants de progresser.

Les niveaux devront faire l'objet de la délivrance d'une carte de certification.