

Le hockey suba..Quoi ? Le hockey subaquatique !

Encore peu connu en Suisse, le hockey subaquatique (UWH) est pratiqué de manière intensive dans les pays voisins comme la France, l'Italie ou l'Allemagne. Ce sport a été inventé dans les années 50 par des plongeurs pour compléter leur entraînement. Depuis, le hockey subaquatique est devenu un sport dynamique, avec des championnats d'Europe et du monde. Le hockey subaquatique peut toutefois être pratiqué par tous les amateurs d'eau, quel que soit leur âge, avec un minimum de matériel. Est-ce que ton club serait prêt à essayer ?

A l'eau, prêt ? Go!

Chaque groupe à 6 joueurs dans l'eau et jusqu'à 4 remplaçants. Il existe de nombreuses possibilités de positionnement, mais en général, une équipe dispose de trois attaquants et de trois défenseurs, respectivement à gauche, au centre et à droite. Il n'y a pas de gardien de but.



Il est possible de jouer au hockey subaquatique avec peu d'équipement et dans pratiquement toutes les piscines.

Les attaquants se trouvent toujours un peu devant le puck et les défenseurs un peu derrière. Le hockey subaquatique se joue sans contact physique direct. Seul le puck peut être touché avec la crosse. Il en résulte un jeu rapide et dynamique grâce à des passes rapides et des astuces agiles.

Au début de chaque match, le puck est posé au sol au milieu du terrain. Les équipes commencent à partir de leur propre but. Quelqu'un crie "Prêt ? Go !"



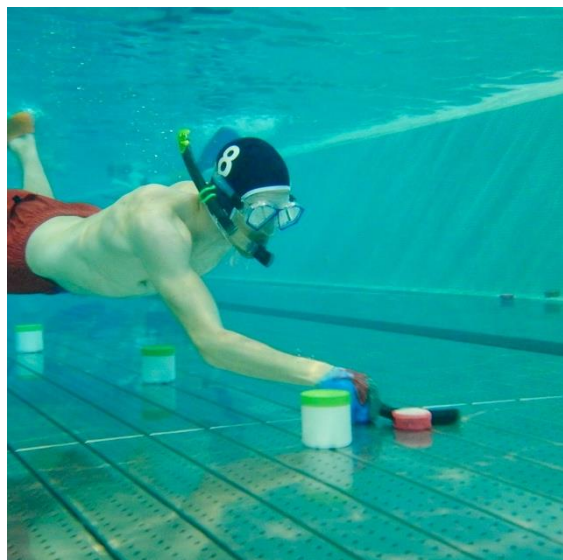
Au début de la partie chaque équipe est au niveau de son but et le puck est placé au milieu du terrain.

dans la piscine et les attaquants s'élancent immédiatement pour récupérer le puck pour leur équipe. Les défenseurs suivent de près. La plupart du temps, de nombreux buts sont marqués au cours d'un match.



Recevoir le puck et partir à la nage ! Les adversaires sont sur ses talons, ou plutôt dans ses palmes.

L'avantage est donné à ceux qui maîtrisent le maniement du puck et qui peuvent tromper leurs adversaires et les passer. L'entraînement permet d'exercer des compétences telles que guider et sécuriser le puck ou nager le plus loin possible en une apnée. L'échauffement, les exercices et bien



Des moyens simples permettent d'exercer l'habileté sous l'eau

sûr le jeu lui-même développent tous les muscles de manière uniforme sans les surcharger et enfin et surtout : la forme physique et mentale est stimulée.

Les règles en bref

Le hockey subaquatique peut être pratiqué avec des moyens simples et pratiquement dans n'importe quelle piscine intérieure, extérieure ou scolaire. Les règles internationales de la CMAS prévoient un terrain de 21 à 25 m de long, 12 à 15 m de large et 2 à 3,65 m de profondeur. Les buts ont une



Les buts font 3m de large



Le hockey subaquatique peut être pratiqué avec peu de matériel et pratiquement dans n'importe quelle piscine.

largeur de 3 m et peuvent être marqués dans un premier temps avec deux objets chacun, par exemple des boîtes en plastique lestées de plomb. Ensuite, il faut un palet de 80 mm de diamètre et de 1,3 kg. Celui-ci est en métal recouvert de plastique. Les joueurs portent l'équipement de base pour la plongée : des palmes, un masque et un tuba. Un gant avec des renforts en silicone protège la main qui joue des bords du carrelage et du puck, mais au



La communication se fait par signes à l'entraînement et lors des tournois

début, des gants de jardinage peuvent suffire. Il y a aussi des bonnets de water-polo qui indiquent la couleur de l'équipe et protègent les oreilles. Et puis, bien sûr, il y a les crosses, également en deux couleurs, qui doivent pouvoir rentrer dans une boîte de 350mm x 100mm x 50mm. Après



Lors d'un tournoi, le meneur de jeu à terre lance le jeu

une ou deux sessions d'entraînement les joueurs sont assez expérimentés pour pouvoir faire des tirs en cloche avec le puck, aussi appelés « flick ». A ce moment il est nécessaire d'avoir une protection au niveau de la bouche. Cette protection se place sur le tuba, voir la première image.

Lors d'un tournoi officiel, un match dure 2 x 15 minutes avec 3 minutes de pause entre les deux. Deux arbitres dans l'eau veillent avant tout à ce que le puck ne soit joué qu'avec la crosse. Ils veillent également à ce que personnes ne retienne ou bloque ses adversaires ou ne commette des infractions similaires. Le troisième arbitre se tient sur le côté du bassin et dirige le jeu. Le hockey subaquatique est également soumis aux sanctions habituelles telles que les avertissements, les coups francs ou les penaltys.

Aussi pour ton club ?

En suisse le hockey subaquatique est déjà présent depuis les années 80. En 1984 le club de sauvetage de Kloten à



Une brève introduction au hockey subaquatique suffit pour pouvoir jouer.

organisé la „Blöterli-Cup“, où 10 clubs ont participé : SSS Rafzerfeld, SSS Horgen, SSS Höngg, SSS Friedrichshafen, le club de plongée de swiss-air, le club de plongée sportive de Nautilus Höri, le service de sauvetage du lac de Bienne et USZ Zurich. Tous ces clubs ont compris très tôt à quel point le hockey subaquatique pouvait être un domaine d'entraînement pour tous les clubs de sports aquatiques.



*Dans ce film sur nos juniors, le déroulement du match est bien visible : www.bern-ost.ch
Mot à rechercher : Unterwasserhockey*

Vous voulez faire un essai ?

Le mieux est de s'inscrire dans un club qui pratique déjà le hockey subaquatique, de se laisser séduire par le jeu et de jouer tout de suite. Les contacts, les films et des informations détaillées sont disponibles ici : <https://www.susv.ch/fr/portrait-hockey-subaquatique>

Texte et photos : Beat Strathmann
Traduction : Nicolas Schaad
Juin 2020