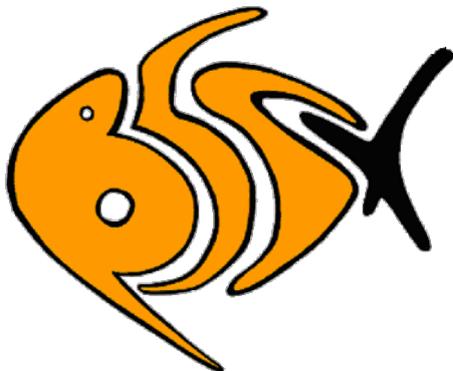


<http://broceliandesub.com/?Le-hockey-subaquatique-au-BSS>



Le hockey subaquatique au BSS

- Présentation - Le hockey subaquatique au BSS -

Date de mise en ligne : jeudi 13 septembre 2007

Copyright © Brocéliande Sports Subaquatiques - Tous droits réservés

Le Hockey Subaquatique est le seul sport collectif proposé par la [FFESSM](#). Né en Angleterre il y a une quarantaine d'années, il est aujourd'hui pratiqué par une bonne vingtaine de pays dans le monde. Deux équipes de six joueurs s'affrontent en apnée au fond d'une piscine (25m X 15m) et cherchent à shooter un palet (1,3Kg) dans les buts de l'adversaire. Pour ce faire, chaque joueur est équipé d'un masque, d'un tuba, de palmes, d'un gant et d'une courte crosse. Les équipes se distinguent par la couleur de leur bonnet de water polo (bleu ou blanc).

Le hockey est un sport très dynamique. Le joueur enchaîne rapidement des apnées courtes et toniques. Qu'il soit au fond ou en surface, il est sans cesse en déplacement de manière à rester solidaire de son équipe. Les compétiteurs de haut niveau ont donc une bonne condition physique. D'apparence confuse, le hockey est un sport technique et stratégique - comme son grand frère le rugby. Le placement et la coordination des joueurs sont vitaux et la technique individuelle fera la différence dans les duels de joueur à joueur. Il est également très réglementé.

Le hockey est également un jeu réfléchi. Ce qui le singularise est très certainement la notion **d'apnée collective** : chaque joueur doit penser ses apnées de façon à ce qu'il y ait toujours des joueurs de son équipe sous l'eau. Il doit donc anticiper son immersion, prévoir la suivante, rester sous l'eau le temps nécessaire mais pas plus. Ici, la performance individuelle n'a de sens que si elle sert le projet du groupe.

Enfin et c'est le plus important, le hockey est ludique, accessible et facilitant. C'est une approche de l'eau différente, qui gomme les barrières et les appréhensions.

C'est un sport riche et novateur qui permet d'apprivoiser le volume subaquatique, d'améliorer son potentiel physique et de "partager" son apnée avec ses coéquipiers.

[Trombinoscope encadrants hockey](#)

[Trombinoscope élèves hockey jeunes](#)

[Trombinoscope élèves hockey adultes](#)