



**LE HOCKEY SUBAQUATIQUE**  
**UN SPORT EN 3 DIMENSIONS**

Un sport collectif où les joueurs doivent envoyer un palet à l'aide d'une mini crosse dans un but au fond de l'eau. Le tout en apnée, à plus de deux mètres de profondeur, dans un espace en trois dimensions. Plongée dans le royaume du hockey subaquatique avec les spécialistes de la discipline, Yannick Bouyer et Jo Merlier.

**C'EST UN ÉTRANGE BALLET** aquatique, et pourtant cela n'a rien à voir avec de la danse! Des hommes munis de palmes, masques, tubas et d'une petite crosse, plongent dans un mouvement souple. Puis une coulée plus tard, disparaissent. Dans le même temps, d'autres refont surface. À peine une inspiration, et hop ils repartent aussitôt. En surface, il faut avouer qu'on ne voit pas grand chose. Mais tout se joue de l'autre côté du miroir, à quelques mètres de profondeurs. Découverte du hockey subaquatique, un sport quasi méconnu du grand public, mais pourtant ô combien ludique.

**LES RÈGLES DU JEU**

Six joueurs s'affrontent dans une piscine de 25m de long sur 15m de large. Ou plus précisément au fond d'une piscine. «La profondeur varie entre deux et quatre mètres selon les piscines», explique Yannick Bouyer, entraîneur de l'équipe du Subaqua club de La Rochelle. Le but du jeu consiste à faire progresser, à l'aide d'une petite crosse, un palet (env. 1,3 kg) dans le but de l'équipe adverse. Ce but est matérialisé par une rigole métallique de 3 mètres de long, sans gardien, bien sûr. «Un match se déroule en deux mi-temps de 15 minutes, continue Yannick Bouyer, il est contrôlé par trois arbitres.

Deux dans l'eau et un sur le bord du bassin. Les arbitres aquatiques, qui sont en apnée, signalent les fautes au moyen d'un code gestuel, à l'arbitre principal qui interrompt le jeu au moyen d'un signal sonore audible en surface et sous l'eau. La principale consigne, c'est qu'on n'a pas le droit de s'attraper».

**APNÉES DE 15 SECONDES**

«Ce qui fait peur aux débutants souvent, c'est cette appréhension de l'apnée et de la profondeur», souligne le technicien. En réalité, les apnées sont bien différentes de ce qu'on pourrait s'imaginer. Jo Merlier, spécialiste en la matière et président du comité départemental de hockey subaquatique nous précise: «C'est l'inverse de l'apnée des profondeurs où l'on recherche à mettre le métabolisme au repos pour durer le plus longtemps sous l'eau. Ici, on recherche une apnée dynamique durant laquelle on va faire un effort intense. Les apnées sont courtes, en moyenne de 15 secondes. On plonge, on remonte, on inspire et le va et vient est incessant. C'est toute la difficulté du hockey subaquatique. On est sur une apnée fractionnée. Le coeur peut monter très vite à 180 pulsations ». Une bonne endurance et un gros travail foncier et spécifique sont nécessaires pour jouer en compétition.

**SUBAQUA CLUB LA ROCHELLE**

Les entraînements ont lieu le :  
 - lundi de 20h à 21h30,  
 - mercredi de 18h30 à 20h pour les jeunes et une activité de jeu subaquatique. Puis de 20h à 21h30 pour l'entraînement à la nage.  
 - Vendredi de 21h à 22h30 pour l'apprentissage de la tenue de palet.

**MULTI-ACTIVITÉS**

Le club Subaqua permet une grande transversalité entre ses différentes activités. Ainsi Chaque licencié accède aux activités de plongée, de nage avec palmes, de hockey subaquatique etc...

**AU PROGRAMME**

Piscine Lucien Maylin  
 29 janvier : Tournoi de sélection régionale masculine qualificatif pour la D3 ou D4.  
 31 mars/1er avril: Championnat de France Junior. 300 jeunes attendus.

**GÉRER LA 3D**

Mais le hockey subaquatique n'est pas seulement très difficile physiquement. Il se joue surtout dans un espace en trois dimensions: l'eau. Et cela change tout! C'est d'ailleurs le seul sport collectif à présenter cette caractéristique. Ce qui le rend à la fois plus riche et plus éprouvant encore. «On peut déborder un joueur sur les côtés, mais aussi en passant en dessous ou au dessus », souligne Yannick Bouyer. Pas simple tout ça, pour défendre. Comment faire alors? «Il faut anticiper au maximum le mouvement des adversaires.»

**PASSES, DRIBBLES ET DÉCALAGES**

C'est aussi un sport collectif par excellence. Sans le coéquipier, on n'est rien. Encore plus vrai que dans les autres sports, car l'apnée réduit la possibilité de faire un exploit individuel. «Il arrive de faire des apnées pour rien». Un appel dans le vide, comme on dit. Pour libérer un espace, ailleurs. Il y a une vraie dimension tactique, ce ne sont pas que des joueurs qui poussent un palet au fond d'une piscine. «On arrive à faire des décalages, aller de gauche à droite avec le palet pour destabiliser la défense adverse, précise l'entraîneur rochelais. Et la technique est bien présente aussi. «Il y a bien sûr des dribbles. Certains parviennent à manier la crosse et le palet à la perfection.»

Mais l'apprentissage technique ne se fait pas en un jour. Il faut d'abord apprendre à se mouvoir dans l'eau, et savoir canaliser ses efforts avant toute chose. «Pour un joueur qui débute, il faut parfois attendre un an avant qu'il puisse envoyer le palet à plusieurs mètres. Au départ, le palet ne bouge que de 50 cm!».

Le Subaqua Club de La Rochelle compte aujourd'hui une trentaine de licenciés en comptant jeunes et seniors, filles et garçons. «En général ceux qui essayent sont tout de suite conquis. Cette année nous avons eu cinq nouveaux jeunes au Subaqua club qui s'étaient inscrits pour faire de la plongée, et au final ils sont venus à la première compétition de hockey de la saison. C'est un sport très ludique!» Conclut Jo Merlier.



*Il faut du temps pour apprendre à bien manier le palet.*

**«LE COEUR PEUT MONTER TRÈS VITE À 180 PULSATIONS»**



*L'équipe de Hockey subaquatique de La Rochelle.*

**MATERIEL D'UN JOUEUR**

- Un masque (avec glace de sécurité)
- Un tuba
- Une crosse (faite d'un matériau flottant)
- Des palmes
- Un gant protecteur
- Un bonnet type waterpolo

**VOTRE ANNONCE DANS CE MAGAZINE?**

**CONTACTEZ-NOUS!**

**06 60 95 72 28**

**larochelle.sportever@gmail.com**