

HOCKEY SUBAQUATIQUE CROSSES PALMÉES

Attention activité peu commune ! Le club de hockey subaquatique de Pontivy se retrouve chaque semaine pour pratiquer au Spadium. Immersion au plus près le temps d'un entraînement.

Certains discutent avec entrain en sortant leur équipement composé d'un bonnet, d'un masque, d'un tuba, et de palmes. Les premiers arrivés, eux, enchaînent déjà les longueurs palmées dans le bassin de 25 m du Spadium de Pontivy. La vingtaine de nageurs présents se sont donné rendez-vous comme chaque semaine pour s'entraîner à un sport peu commun : le hockey subaquatique. Jeunes et adultes du PSSM (Pontivy sports sous-marins) partagent le même terrain de jeu : le fond de deux longueurs de la piscine de Pontivy. L'entraînement commence par une nage palmée avec masque et tuba. Les athlètes réchauffés poursuivent par des exercices d'apnée avec une seule respiration en surface, durant lesquels ils doivent toucher le fond ou faire des longueurs en dauphin. La préparation est intense. Objectif : préparer le corps très sollicité en match. Le sport demande aux joueurs d'être toujours en mouvement pendant deux fois 12 minutes. « C'est très cardio. En match on est dans le rouge tout le temps », témoigne Thomas, un des cinq initiateurs du club. Le jeu demande des apnées courtes et répétées. « Au moins entre 100 et 150 apnées par match », compte Hélène Fauqueux, ex-joueuse en équipe de France, aussi monitrice au club. Après une courte pause sur les bords de la piscine, les nageurs s'arment de leurs courtes crosses. Débutent les exercices de jeu en groupe, en deux contre deux. Un palet est posé au fond de la piscine entre les deux camps. Les joueurs vont se disputer en relais pour l'emmener dans le but adverse matérialisé par deux palets posés sur le carrelage de la piscine. Il s'agit de travailler le relais et les placements lors de phases de jeu en match. Franck enseigne aux jeunes présents comment mieux

fixer un joueur. L'initiateur compare le hockey subaquatique au rugby pour ses qualités de sport de position.

Seul club du département

La soirée se termine par un match amical entre les membres du club. C'est le moment le plus attendu. Les crosses noires contre les crosses blanches se disputent le palet à un rythme effréné. Les corps se mettent à danser comme des poissons à la poursuite du palet rose. Les palmes se croisent. L'exercice est technique. Il s'agit d'avoir une vision globale du jeu sous l'eau et d'être rapide tout en assurant la souplesse de son mouvement pour ne pas perdre le contact du palet.

Parmi la trentaine de licenciés en hockey subaquatique du club, nombreux sont ceux qui apprécient ce sport collectif pour son caractère engagé, ludique et cardiaque. Certains sont aussi chasseurs marins. Ils le pratiquent notamment pour maintenir la forme en hiver. Il s'agit du seul club du département mais d'autres seraient en projet. La performance de l'équipe féminine devenue vice-championne de France en D3 en avril promet une belle vie au groupe. ●



Sous l'eau, les joueurs des deux équipes se distinguent par la couleur de leur crosse : noire ou blanche.



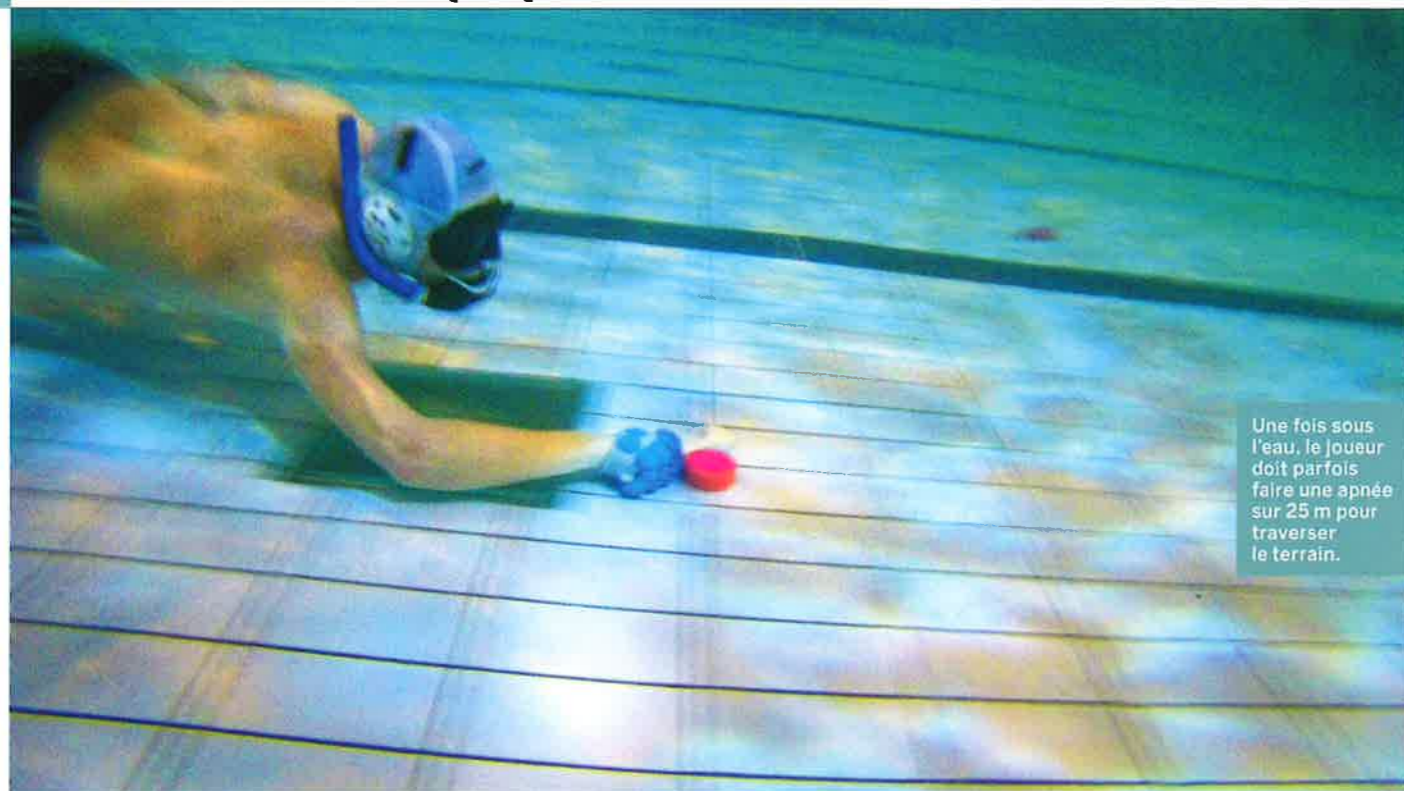
Initiateur, Franck explique aux jeunes comment fixer un joueur pendant un exercice de relais et de placement.

ENTRE 100
ET 150 APNÉES
PAR MATCH

HÉLÈNE FAUQUEUX,
ancienne joueuse de l'équipe
de France



Après les exercices d'apnée, les nageurs écoutent les consignes pour le match.



Une fois sous l'eau, le joueur doit parfois faire une apnée sur 25 m pour traverser le terrain.



Les actions du match se passent au fond de la piscine autour du palet que les joueurs font glisser au sol.

“ C'EST TRÈS CARDIO, T'ES DANS LE ROUGE TOUT LE TEMPS ”

THOMAS LE BERTHE, initiateur



En hockey subaquatique, le contact volontaire est sanctionné par l'un des trois arbitres du match.



Les palmes courtes apportent de la rapidité et facilitent les changements de direction.

CELTAVENTURES

FÊTE SES 10 ANS

VIVEZ L'EXPÉRIENCE DES LÉGENDES BRETONNES !

A Sarzeau (56)

5 CHASSES AU TRÉSOR

9 PARCOURS EN HAUTEUR

2 LASER QUEST

1 DISC GOLF - 2 TREMPLINS DES ELFES - 4 PARCOURS THÉMATIQUES AU SOL
1 BABYFOOT GÉANT - AIRE DE PIQUE-NIQUE - BUVETTE - HAMAC

Route du Menez - Penvins
56370 SARZEAU

• RETROUVEZ-NOUS SUR •
WWW.CELTAVENTURES.COM

06 13 08 87 00

