

SAISON 2025

HOCKEY SUBAQUATIQUE

RÈGLES DE SÉLECTION ÉQUIPE DE FRANCE

Règles validées par le Comité Directeur National en date du 12/10/2024

CHAMPIONNAT INTERCONTINENTAL EUROPE / AFRIQUE

Dordrecht (Pays Bas)

Du 17 au 23 aout 2025

« Pouvoir sélectionner les meilleurs Français à un moment précis de la saison pour atteindre nos objectifs »

A - OBJECTIFS

A1 – Les objectifs de l'olympiade 2025 / 2029 de l'équipe de France « Sénior Élite » :

- ✓ Obtenir notre sélection au Mondial Elite 2027
- ✓ Conforter notre place dans le « top 3 » au rang des médailles au championnat du Monde Sénior Élite
- ✓ Construire la relève et lui permettre de se confronter à l'élite mondiale

A2 – Les objectifs sportifs de la saison 2025 :

- ✓ Se classer dans les 2 meilleures nations au rang des médailles chez les femmes et les hommes lors du championnat intercontinental Sénior Élite

B – MODALITÉS DE SÉLECTION

B1 – Seuls les sportifs à jour de leur licence FFESSM, de leur passport valide au moins 6 mois après la date du championnat de référence visé, de leur assurance, de leurs factures dues à la FFESSM, de leur suivi médical réglementaire et qui ont renseigné exhaustivement leur fiche sur PSQS pour les sportifs listés ou d'un certificat médical signé d'un médecin du sport pour les sportifs non listés et en capacité de concourir pour la France au niveau international, conformément au règlement international en vigueur, pourront prétendre être sélectionnés.

B2 – Les sportifs ont obligation de se soumettre aux **questionnaires médicaux préventifs** mis en place spécifiquement pour le hockey subaquatique lors des stages, compétitions ou autres actions organisés par la fédération.

B3 – L'âge minimum pour participer aux compétitions officielles CMAS Senior Elite HS est de 18 ans révolus.

ACTIONS SUPPORTS AUX SÉLECTIONS

B4 – Les actions mises en place pour proposer un sportif à la sélection sont les suivantes :

Femmes :

- ✓ 1° stage : 27/10/2024 tests physiques
- ✓ 2° stage : 01 et 02/02/2025 stage de brassage
- ✓ 3° stage : 17 et 18/05/2025 stage de préparation
- ✓ 4° stage : 14 et 15/06/2025 stage de sélection
- ✓ 5° stage : 05 et 06/07/2025 stage de préparation

Hommes :

- ✓ 1° stage : 27/10/2024 tests physiques
- ✓ 2° stage : 11 et 12/01/2025 stage de brassage
- ✓ 3° stage : 08 et 09/02/2025 stage de préparation
- ✓ 4° stage : 17 et 18/05/2025 stage de préparation
- ✓ 5° stage : 14 et 15/06/2025 stage de sélection
- ✓ 6° stage : 05 et 06/07/2025 stage de préparation

B5 – La liste des sportifs convoqués aux différentes actions est établie par le DTN sur proposition du manager des équipes de France de Hockey Subaquatique.

CONDITIONS À SATISFAIRE POUR ETRE PROPOSE A LA SÉLECTION

B6 – Sauf dérogation du DTN, seuls les sportifs ayant participé à toutes les actions précisées au B4 pourront prétendre à une sélection en Équipe de France Elite.

C – PROPOSITION D’UN JOUEUR A LA SELECTION

C1 – La liste hiérarchisée des sportifs proposés à la sélection, en tant que titulaire ou remplaçant, est établie à l’issue du stage de sélection par les entraîneurs fédéraux nationaux des collectifs Sénior Élites femmes et hommes, sur la base de critères physiques, techniques, tactiques et collectifs à satisfaire qui sont évalués lors des différentes actions prévues au B4. Lesdits critères sont précisés en annexe 1.

C2 – Les entraîneurs fédéraux nationaux des collectifs Jeunes et Relève pourront être consultés pour établir cette liste et, le cas échéant, aider au départage des sportifs entre eux.

D - LISTE NOMINATIVE ET DEFINITIVE DES SÉLECTIONNÉS

D1 – Le comité de sélection se réunit à l’issue du stage de sélection prévu au B4.

Le comité de sélection est composé :

Avec voix décisionnelle

- ✓ Du DTN
- ✓ Du CTN en charge de l’animation nationale et du haut niveau
- ✓ De manager général des équipes de France de hockey subaquatique
- ✓ Du Président de la commission nationale concernée ou son représentant
- ✓ De l’ élu chargé de l’animation nationale et du haut niveau au sein du Comité Directeur National

Avec voix consultative

- ✓ Du médecin des équipes de France

Le comité de sélection travaille à partir de :

- ✓ La liste nominative des sportifs proposés à la sélection établie par les entraîneurs fédéraux nationaux des collectifs Sénior Élites.
- ✓ La traduction opérationnelle du PPF pour atteindre les objectifs fixés au chapitre A.

D2 - Dans le cas où un membre du comité de sélection serait en position de juge et partie, ce dernier n’aura pas capacité de prendre part aux débats.

D3 - Pour garantir la bonne cohésion du groupe et le meilleur niveau de performance, le profil de chaque sportif, son comportement, ses résultats de la saison en cours et aux derniers championnats internationaux et sa capacité de progresser seront pris en compte.

D4 - La liste définitive des sélectionnés en Équipe de France est ratifiée par le DTN. Elle paraît dans les 72h suivant la réunion du comité de sélection.

D5 – La sélection d’un sportif en tant que titulaire pourra être remise en question à l’issue de chaque action de la préparation terminale de l’équipe de France si son comportement, son engagement et son niveau de performance ne sont pas conformes aux objectifs fixés au chapitre A du présent règlement et au respect de la convention d’équipe de France ou de haut niveau. En cas de non confirmation en tant que titulaire, il sera fait appel au 1^{er} remplaçant de la liste hiérarchisée ratifiée par le DTN.

ANNEXE 1 – CRITÈRES DE SÉLECTION✓ **Critères physiques**

- Parcourir à la course à pied (stade de 400 mètres) la plus grande distance en 12 minutes et au minimum :
 - 2500 mètres chez les féminines
 - 3000 mètres chez les hommes
- Parcourir à la nage en bi palmes (piscine de 25 ou de 50 mètres) la plus grande distance en 12 minutes et au minimum :
 - 950 mètres chez les féminines
 - 975 mètres chez les hommes
- Parcourir 25 mètres en apnée le plus grand nombre de fois en 7 minutes et au minimum :
 - 13 x 25 mètres soit 350 mètres en apnée chez les féminines
 - 15 x 25 mètres soit 375 mètres en apnée chez les hommes
- Tests Musculaires pour les élites Hommes :
 - Réalisé 12 tractions en pronation en poids de corps
 - Test de développé couché (BENCH) : plus grand nombre de répétition à 80% du poids du corps
 - Test de back squat : plus grand nombre de répétition à 110% du poids du corps
- Tests Musculaires pour les élites Féminines
 - Réalisé des tractions en pronation en poids de corps
 - Test de développé couché (BENCH) : plus grand nombre de répétition à 65% du poids du corps
 - Test de back squat : plus grand nombre de répétition à 85% du poids du corps

✓ **Critères tactiques**

- Appliquer la stratégie prévue par le Coaching
- Comprendre le jeu adverse afin d'ajuster la tactique
- Identifier les solutions de jeu le plus rapidement possible pour adapter son schéma de jeu

✓ **Critères collectifs**

- Apporter au collectif (comportement, engagement, jeu)

✓ **Critères techniques**

- Maîtriser tous les gestes techniques :

1. La maîtrise du palet

Le « Tac Tac » : on pousse le palet en le plaçant en alternance sur la partie interne puis externe de la crosse, tête relevée sans regarder le palet.

Le « S » : on pousse le palet en le maintenant collé sur l'index, et en décrivant des S, de plus en plus larges. Crosse à plat en ramenant le palet vers soi, crosse relevée en l'éloignant. Relever la tête, ne pas regarder le palet.

2. La protection du palet

La protection costale du palet (côté de la crosse) doit être réalisée en écartant le palet du corps, c'est à dire en décrivant un grand arc de cercle. La fin du geste : palet dans la crosse, poing collé sur la cuisse.

3. Le retournement

A maîtriser, côté gauche ou côté droit, en fonction de la situation en jeu.

Technique : on prend possession du palet et on le ramène derrière soi, en décrivant un grand arc de cercle. Le corps, qui au départ est à l'horizontal sur le fond, doit effectuer une vrille de 90°, pour être perpendiculaire au fond du bassin

4. La « Sud Af' »

On doit déporter l'adversaire vers le côté droit pour un droitier (gauche pour un gaucher). Lorsque l'adversaire est bien parallèle à nous, on effectue une protection costale puis on passe le palet sous notre corps et on change de direction à 90°.

5. La « Buky »

A partir d'une protection du palet côté opposé de la crosse, on ramène le palet devant soi, par un mouvement vif en diagonal. Le poignet doit être en flexion complète. Pendant tout le temps du geste, le palet doit toujours rester en contact avec la partie intérieure de la crosse.

6. La feinte en «V»

Objectif : changement de direction.

Technique : on déporte l'adversaire sur un côté, puis tout en arrêtant le palmage, d'un mouvement rapide, on place le palet dans la partie intérieure de la crosse et on le ramène à la hauteur de nos épaules en se cambrant. On change ensuite de direction à 90° en allongeant le bras et en palmant vigoureusement.

7. La feinte « anglaise »

C'est un face à face avec l'adversaire. Changement de direction uniquement avec le poignet et le bras. La vitesse de réalisation et de palmage sont très importants. On déporte l'adversaire sur un côté, bras raccourci, avant de le passer de l'autre côté, en allongeant le bras.

8. Les tirs

Tir de face, à gauche et à droite. Tir avec le crochet de la crosse. Les tirs doivent pouvoir être réalisés à l'arrêt, en déplacement, et être maîtrisés.