

# Hockey SubAquatique

## Normandie

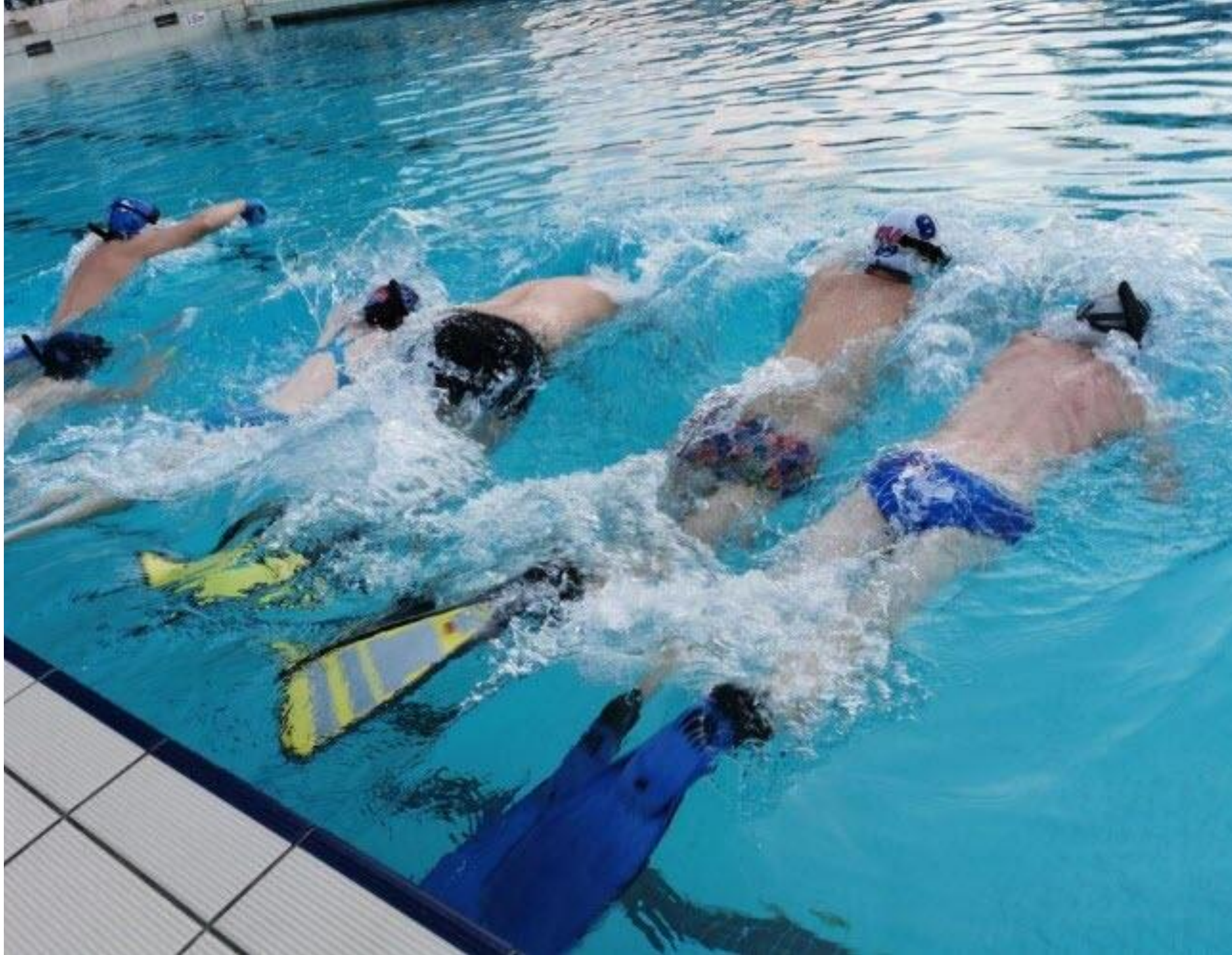


## Expectation



## Reality





# Matériel

- 1- Un tuba pour respirer
- 2-Un bonnet (pour reconnaître les équipes !)
- 3-Un masque, pour y voir quelque chose...
- 4-Des palmes, pour avancer plus vite
- 5-Une crosse, pour jouer le palet
- 6-Un palet.. pour jouer !
- 7-Un gant, pour se protéger

# Les règles

- En apnée dans une piscine de 2 à 4 m
- Six joueurs dans l'eau
- Quatre remplaçants
- Deux mi-temps de 15 minutes



# Publique Cible

- Apnéiste
- Nageur avec palme
- Nageur
- Plongeur ...

# Prérequis

- Être à l'aise dans l'eau
- Palmes, masque , tubas



## Objectifs 2024 -2025

### Initiations

- 6 initiations Adultes
- 2 initiations Ados

### Equipe Normandie

- Une équipe mixte multi club

## Objectifs 2025 -2026

### Entraînement

- Entraînement régulier (Rotation des lieux d'accueil)
- Initiation à chaque entraînement
- 2 initiations Ados

### Equipe Normandie

- Une équipe mixte multi club
- 2 tournois (Ex Nogent Septembre , Berc?)
- Equipe en D4 ou D5 si mise en place ?



# Avantage pour les clubs

Se pratique toute l'année

Diversification des activités

Esprit d'équipe

Attraction de nouveaux membres

Création d'un sentiment d'appartenance

Amélioration des compétences aquatiques

Diversification des activités pour les sections Handisub

# LES DATES A VENIR

- Mercredi 25 Septembre - Rouen CSR
- Vendredi 15 Novembre - Rouen CSR
- Vendredi 29 Novembre - Rouen CSR
- Vendredi 13 Décembre - Rouen CSR
- Les autres dates sont à planifier avec vous !

Si vous êtes intéressés, envoyez un mail à l'adresse  
[hockeysub@ffessm-normandie.fr](mailto:hockeysub@ffessm-normandie.fr)  
tel:06.49.47.53.68



Merci de votre attention

Des questions ?

