

COMMISSION HOCKEY SUBAQUATIQUE

COUPE DES REGIONS, LES 13 ET 14 FEVRIER 2016 A MONTLUÇON

Il s'agit d'une compétition entre les différentes sélections de chaque région de France se déroulant à Montluçon en février 2016.

Deux joueuses sélectionnées ont fait le déplacement pour représenter la région Provence-Alpes. L'action est portée par la région. Déplacement (1 joueuse), hébergement (2 joueuses).

Nous avons pu profiter de cette manifestation pour nous confronter aux différentes sélections régionales.

Mélissa Ferrois a pu également s'entraîner avec l'équipe France Master, sur son nouveau poste d'Avant, en préparation du championnat du monde, en Afrique du Sud, se déroulant en mars 2016.

D2 FEMININE A TALENCE, LES 12 ET 13 MARS 2016

Championnat national féminin.

Action portée par la région. Déplacement, hébergement, inscription de la sélection. 9 joueuses sont sélectionnées et font le déplacement.

Il s'agit du 1^{er} championnat national pour 4 filles de l'équipe.

Du stress bien-sûr, mais l'équipe a su bien trouver le ton pour que chaque joueuse puisse s'exprimer correctement sous l'eau.

Objectif : faire un championnat qui rassure toutes les filles, essayé de se maintenir en D2.

Bilan : toutes les joueuses anciennes et nouvelles ont apprécié jouer ce championnat. Les joueuses vont alors poursuivre la compétition. Nous finissons 9^{ème}, donc 1^{ère} équipe relégable en D3.

Cette division sera bénéfique à toute l'équipe, pour prendre bien le temps de faire monter le niveau individuel de chacune (techniquement et tactiquement) et donc le niveau général de l'équipe ensuite.

Une attention particulière doit également être portée sur le niveau physique de toutes les joueuses.

Nous travaillons donc en collaboration avec le Codep 13 pour mettre en place des stages de perfectionnement (réservations de bassin).

CHAMPIONNAT DU MONDE, AFRIQUE DU SUD, MARS-AVRIL 2016

Une joueuse Mélissa Ferrois, du club Massilia Sub, a porté loin les couleurs de la région Provence-Alpes, puisqu'elle fut sélectionnée pour l'équipe de France Master Hockey Subaquatique.

La démarche sportive ainsi que la dimension humaine furent extraordinaires.

L'équipe Master Féminine créa la surprise en finissant 4^{ème} de cette compétition.

Vivement, le prochain mondial au Québec en 2018...

Un grand merci à la région Provence-Alpes pour son soutien.



CHAMPIONNAT REGIONAL MASCULIN PA, LE 21 AVRIL 2016

La commission régionale a organisé de nouveau la rencontre entre les 3 clubs de Hockey Subaquatique : Massilia Sub, Mars Hockey et PPA.

Cette rencontre a eu lieu sur Aix-en-Provence, piscine de Yves Blanc.

Ces rencontres permettent aux trois équipes de se confronter et d'établir le niveau de compétition accessible pour chaque sélection.

L'équipe du MHS a remporté la compétition devant le Massilia Sub et le PPA.

Ainsi, le PPA évolue pour la saison 2015-2016 au niveau régional, Le Massilia Sub au niveau D4 et le MHS en D3.

Cette rencontre fut bien appréciée par les différents membres, elle permet également d'échanger sur les différentes expériences.

Coupe de l'Atlantique, les 23 et 24 avril 2016

Une joueuse de la région, Mélissa Ferrois, a été sélectionnée pour participer à cette manifestation.

Il s'agit d'un des trois plus grands tournois français.

Action portée par la région. Déplacement et hébergement.

La joueuse a intégré alors l'équipe féminine de Rennes qui évolue en Division 1.

Belle compétition, avec du niveau. Les équipes sont essentiellement masculines ou mixtes. Nous perdons ces matches, mais nous sommes la 1^{ère} équipe féminine par contre.

Objectif : permettre à toute une équipe de la région de pouvoir participer à cette manifestation.

D3 MASCULINE A ST BRIEUC, LES 11 ET 12 JUIN 2016

Action portée par la région. Déplacement, hébergement, inscription de la sélection.

11 joueurs et un coach sont sélectionnés et font le déplacement.

Objectif : maintien en D3.

Bilan : l'objectif est atteint avec un classement de 6^{ème}.

La sélection marseillaise D3 est globalement satisfaite car elle a progressé à chaque match. Les plus récentes recrues se sont très bien intégrées et ont su s'adapter aux exigences d'une compétition nationale. L'engagement de l'équipe est satisfaisant mais le jeu des marseillais semble parfois centré sur la performance individuelle et manquer d'automatismes.

TOURNOI INTER-REGIONS DE BERRE, LE 26 JUIN 2016

Le tournoi a regroupé cette année 10 équipes sur la journée du 25 juin.

L'équipe d'Hyères remporte la compétition devant Moirans Jeunes.

Trois sélections de la région étaient représentées : Massilia Masculins, Massilia Sub Féminines et MHS.

Ce tournoi sur la piscine de Berre le dimanche est complété par une série d'actions tout au long du week-end : entraînements collectifs le vendredi soir et samedi, ceci pour renforcer le niveau de nos sélections régionales, et, sortie en mer (exploration en PMT dans les calanques) tout le samedi après-midi.

Les différentes équipes furent ravies du programme sportif et culturel.

Les manifestations furent ponctuées par une réception très sympathique et de qualité sur Berre.



Un grand merci à la commission Audiovisuelle PA qui s'est déplacée pour nous faire de belles photos de la compétition Hockey Subaquatique.

STAGE INTERNATIONAL FEMININ DE BERRE, AOUT 2016

- ✓ 24 joueuses de Provence-Alpes, France, Hongrie, Suisses, et Belgique étaient présentes.
- ✓ Un coach international encadrait ce groupe : Thomas de Trébons, ainsi qu'un qu'une joueuse internationale : Sarah Cuvelier.
- ✓ Troisième édition pour cet événement unique en France : un stage de Hockey Subaquatique international 100% féminin.
- ✓ Le cadre mis en place est resté identique car garant d'un travail efficace pour toutes :
 - pas de sélection au préalable des joueuses. Les niveaux, expériences, âges sont donc différents. L'enrichissement est mutuel
 - 5h de pratique par jour
 - 5h de débriefing et d'analyses vidéo
 - encadrement par des entraîneurs qualifiés
 - des ateliers annexes
 - une conférence a été mis en place avec trois intervenants de haute qualité, Morgan Bourc'his président du Massilia Sub, Mickaël Isérable (champion de cyclisme et coureur de Trail extrême) et Thomas de Trébons (champion du monde en Hockey), sur l'entraînement.



Le stage a connu un fort succès et devrait être reconduit pour la prochaine saison.