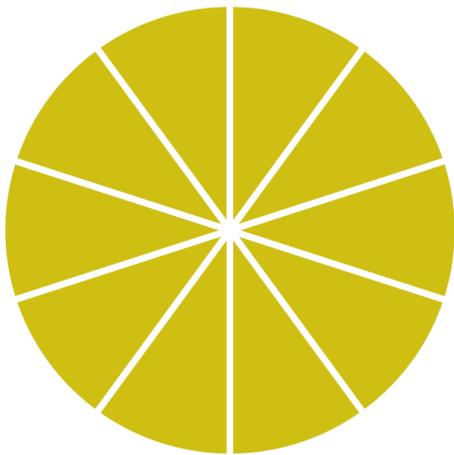


Waterpolo: Formes fondamentales de mouvement

Les formes fondamentales de mouvements constituent un pilier essentiel des activités J+S dans le domaine clé «Foundation». Dans l'optique d'un développement global sain et des phases d'apprentissage ultérieures en waterpolo, il est donc important que les enfants multiplient très tôt les expériences motrices dans et en dehors de l'eau.



Formes fondamentales de mouvements

- ▶ Courir, sauter
- ▶ Se tenir en équilibre
- ▶ Rouler, tourner
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ Glisser, dérapier
- ▶ Autres formes

Dans les premières années de leur vie, les enfants acquièrent une foule de mouvements élémentaires que l'on peut regrouper en formes fondamentales de mouvements. Chaque nouveau mouvement à apprendre repose sur des formes fondamentales déjà connues. Un entraînement régulier et varié des formes fondamentales de mouvements pose les bases nécessaires à l'apprentissage de techniques et d'enchaînements de mouvements spécifiques plus complexes.

Dans l'optique d'un développement global sain et des phases d'apprentissage ultérieures en waterpolo, il est donc important que les enfants multiplient très tôt les expériences motrices dans et en dehors de l'eau. Pour concevoir tes entraînements, tu peux t'inspirer des diverses formes fondamentales de mouvements (illustration 8). Comme les mouvements ont lieu dans l'eau, ils ne figurent pas dans le graphique ci-dessus mais font partie des autres formes de mouvements.

Exemples pratiques

- Courir, sauter
- Balancer
- Rouler, tourner
- Rythmer, danser
- Lancer, attraper
- Lutter, se bagarrer
- Glisser, dérapier

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO