

Waterpolo – Formes caractéristiques: Se maintenir dans l'eau dans une position stable

Par un bon travail des jambes, les joueurs de waterpolo posent les bases pour assurer la stabilité de tout le corps dans l'eau.

Baignoire (F2)



Les enfants se déplacent en position dorsale, les pieds en avant, en pagayant avec les bras et les mains. Ils regardent dans le sens de la nage.

plus facile

- Placer un pullbuoy entre les jambes
- Diriger les jambes vers le fond du bassin et pagayer sur place

plus difficile

- Pagayer les bras au-dessus de la tête
- Pagayer en position latérale avec les deux mains du même côté

Conseils pour la pratique: Le pagayage est la base des techniques spécifiques au waterpolo (expliquer avec des métaphores adaptées aux enfants, par exemple «caresser le dos d'un chat»).

Rétropédalage (F2/F3)



Les joueurs de waterpolo se tiennent au bord du bassin, à plat ventre dans l'eau. En effectuant des mouvements de rétropédalage, ils s'appuient contre le mur. Au signal, ils passent en position verticale tout en continuant le rétropédalage. Qui parvient à maintenir ses épaules hors de l'eau?

plus facile

- Effectuer de petits battements brasse
- Effectuer l'exercice à l'horizontale en tenant un ballon sur le torse
- En position assise au bord du bassin, effectuer le mouvement lentement avec les jambes dans l'eau

plus difficile

- En position verticale, sortir les mains de l'eau, tenir, attraper ou renvoyer un ballon
- Tourner autour de son propre axe
- Copier les mouvements de son ou sa partenaire comme dans un miroir
- Moniteurs: présenter différents mouvements

Conseils pour la pratique: Veiller à une exécution propre des mouvements. Si les jambes bougent correctement, le haut du corps reste alors stable. Ne pas intégrer des formes de compétition avant que la technique ne soit consolidée.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO