

# Waterpolo: Indications méthodologiques

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées pour entraîner les formes fondamentales de mouvements et de jeux (F1 et F2) ainsi que les formes caractéristiques (F2 et F3) dans et au bord de l'eau.

## Exercices pratiques éprouvés

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées pour entraîner les formes fondamentales de mouvements et de jeux (F1 et F2) ainsi que les formes caractéristiques (F2 et F3) dans et au bord de l'eau.

Il s'agit d'exemples d'exercices et de tâches ayant fait leurs preuves dans la pratique.

Les exemples choisis...

- ... sont interdisciplinaires et s'appliquent dans différents contextes;
- ... sont faciles à comprendre et se limitent à quelques consignes seulement;
- ... nécessitent peu de matériel;
- ... peuvent être adaptés (variantes plus faciles ou plus difficiles) pour convenir à chaque groupe cible.

---

## Stimuler la polyvalence

Aie conscience du rôle joué par les formes fondamentales de mouvements et de jeux dans une leçon. Intègre-les si possible à chaque activité pour permettre aux enfants d'acquérir un répertoire moteur riche et varié et des automatismes sur le long terme.

Essaie de prendre en considération le plus grand nombre possible de formes fondamentales de mouvements et de jeux lorsque tu conçois tes entraînements. Selon le sport pratiqué, tu peux mettre l'accent sur certains exercices en particulier (comme p. ex. le moniteur Waterpolo qui se concentre sur la forme fondamentale de mouvement «lancer et attraper» tandis que la monitrice Natation met l'accent sur «glisser»).

## C'est en s'exerçant que l'on progresse

Garde toujours à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose sans relâche les mêmes exercices éprouvés, en introduisant toutefois régulièrement des variantes pour apporter de la diversité.

Ce faisant, veille à ne pas dénaturer les exercices. Grâce aux répétitions, les enfants et les jeunes peuvent constater les progrès accomplis, ce qui stimule leur confiance en eux et leur motivation.

### Bonnes pratiques: structure du chapitre

Le répertoire d'exercices ci-après se divise en trois parties:

- exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de mouvements
- exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de jeux
- formes d'entraînement pour les formes caractéristiques

En plus de la forme de base, des idées te sont suggérées pour rendre l'exercice ou le jeu plus facile ou plus difficile. Les exercices sont classés à titre indicatif et peuvent, pour certains, s'appliquer à plusieurs catégories.

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**