

# Waterpolo – Formes caractéristiques: Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

Le plaisir de bouger dans l'eau se lit sur le visage des jeunes joueurs de waterpolo. Ils découvrent l'élément eau dans un environnement sûr.

## Parcours de ballon (F2)



Chaque joueur-euse de waterpolo transporte un ballon à un rythme adapté le long d'un parcours en respectant différentes consignes. Prends en compte les conditions locales de la piscine. Exemple en bassin d'apprentissage:

1. Coup de tête assis: en position assise, le ballon entre les mains, lui donner un coup de tête.
2. Après dix mètres de battements de jambes, effectuer une roulade autour du ballon.
3. Se lancer dans l'eau et attraper un ballon lancé.
4. Parcourir une distance donnée, assis sur le ballon.

### plus facile

- Réduire les distances
- Avec de petits ballons

### plus difficile

- Augmenter les distances

- Avec de grands ballons
- Dans l'eau profonde

**Conseils pour la pratique:** Varier les tâches exigeantes en fonction du niveau et de la situation.

## Rumble in the Jungle (F2)



Plusieurs équipes essaient en même temps de sortir différents objets (par exemple des balles, des anneaux) un par un de l'eau et de les déposer dans leur propre zone (par exemple un cerceau) au bord du bassin. Pour chaque objet, ils doivent plonger dans l'eau, le récupérer, sortir de l'eau et déposer l'objet dans leur cerceau. Quelle équipe sauve le plus d'objets?

### plus facile

- Jouer dans l'eau peu profonde
- Utiliser uniquement des objets flottants
- Poser le cerceau sur le bord du bassin (pas besoin d'en sortir)

### plus difficile

- Effectuer uniquement des battements de jambes pour transporter les objets
- Tenir les objets au-dessus de l'eau
- Jouer en binômes main dans la main

**Conseils pour la pratique:** Veiller à la sécurité lors des plonges. Faire attention à la profondeur de l'eau, à la distance par rapport au bord latéral du bassin ou aux autres enfants et jeunes dans l'eau. Marquer l'endroit où ils

peuvent plonger et donner le signal de départ.

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**