

# Entraînement polysportif: Dans l'eau

Cet entraînement a lieu de préférence dans une piscine en plein air (en cas de beau temps). La plupart des exercices sont effectués en équipe, parfois sous la forme de concours.

Cela augmente la motivation des participants. La résistance de l'eau permet de travailler l'endurance, qui est particulièrement sollicitée lors des jeux. L'accent est mis sur la vitesse de natation et l'amélioration de la technique.

## Conditions cadres

Durée de la leçon: 90 minutes

Niveaux: Débutants à avancés (adultes)

Environnement: Piscine en plein air, lac (en cas de mauvais temps: piscine couverte)

## Objectifs d'apprentissage

- Améliorer l'endurance et la force
- Améliorer la précision des tirs et le feeling avec la balle
- Développer le plaisir et la coopération à l'intérieur du groupe
- Améliorer la tactique de jeu

## Aspects de sécurité

Tenir compte de la [liste de contrôle](#) concernant la sécurité dans l'eau. Tenir compte de la tolérance de charge de chaque participant.

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Introduction	15' <b>Warm up:</b> Par équipe de deux. Un des participants répète trois types de mouvement (pédalage, talons-fesses et lever les genoux) à 20 reprises pendant que l'autre est au repos. Ils échangent ensuite les rôles jusqu'à avoir fait trois séries complètes chacun.  <b>Concours par équipe:</b> Chaque duo doit effectuer ces trois mouvements 100 fois mais peut décider de leur répartition. Un seul participant est actif à la fois.  <b>Variante:</b> Avec des équipes de trois ou quatre personnes.		
	15' <b>Au coin:</b> Trois personnes occupent les angles du carré, le quatrième restant libre. Ils se passent un frisbee (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre). La personne qui lance le frisbee doit se déplacer (en nageant ou en courant) dans l'angle libre. Après cinq tours, le frisbee est lancé dans l'autre sens.  <b>Variantes:</b> Nager sous l'eau; augmenter la taille du carré; utiliser une balle à la place du frisbee.		Frisbee, balle
Partie principale	15' <b>Mouche:</b> Une équipe de cinq personnes tente de conserver le contrôle de la balle en se faisant des passes. Une ou deux mouches tentent de l'intercepter en gênant le lanceur ou en prenant directement contrôle de la balle. Changer les mouches après une minute (ou dès que la balle est interceptée).  <b>Variantes:</b> Avec un frisbee; équipes de taille différente; jouer en eau peu profonde (debout ou en courant) ou au contraire en eau profonde (en nageant).		Balle, ballon de waterpolo, frisbee
	30' <b>Relais endurance:</b> Par équipe de trois. Pendant dix minutes, les participants effectuent des relais de 25 m en nageant sur le dos et en n'utilisant que les jambes. Un ballon de waterpolo fait office de témoin. Après une pause de cinq minutes, nouveau relais de dix minutes en nage libre (sans ballon).  <b>Variante:</b> Nager sous l'eau sur une distance plus courte.  <b>Forme de concours:</b> Course à l'américaine sur une boucle ou un tracé. Quelle équipe parcourt la distance le plus vite si les conditions sont fixées (un tour/une longueur par nageur) ou si les équipes peuvent choisir librement la longueur de chacun de ses nageurs?		Balles, ballons de waterpolo, chronomètre
Retour au calme	15' <b>Franchir la ligne:</b> Deux équipes s'affrontent, soit dans une eau peu profonde (jusqu'à la poitrine), soit en eau profonde. Les participants doivent faire circuler la balle au sein de leur équipe et faire en sorte qu'elle arrive derrière la ligne de fond de l'équipe adverse après la dernière passe. Il est interdit de courir ou de nager avec la balle.  <b>Variante:</b> Effectuer les passes uniquement avec la mauvaise main.		Balle, ballon de waterpolo