



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Waterpolo

### Auteur ou groupe d'auteurs

Anita Bibo, experte J+S Natation, entraîneur Elite/Espoirs NW, instructrice natation

Heinz Weber, expert J+S Natation, entraîneur Elite/Espoirs, chef de sport Swiss Waterpolo, chef de formation ad intérim

### Conditions cadres

Âge	8 à 10 ans
Taille du groupe	8 à 16 enfants
Environnement du cours	Piscine couverte avec fond mobile, profondeur idéale à 1m. Si profondeur de l'eau plus de 150cm, ajouter des exercices au bord du bassin et utiliser des aides
Aspects de sécurité	Les enfants maîtrisent tous les tests de bases de swimsports.ch. Les enfants sont capables de nager dans l'eau profonde.
Autres	

### Aperçu des leçons

N°	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les nouvelles formes de mouvement spécifiques du waterpolo sont connus et, grâce à leur application, la mobilité dans l'eau peut être améliorée.</li><li>- Les participants n'ont pas peur de contacts physiques raisonnables</li><li>- Les participants n'ont pas peur de la balle et apprennent à s'en servir.</li><li>- Le jeu dans l'eau fait plaisir.</li></ul>	Les enfants sont capables de nager dans l'eau profonde.	Facile
2	<b>Intégrer la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les mouvements et nages spécifiques du waterpolo sont connus.</li><li>- La mobilité dans l'eau est visiblement améliorée.</li><li>- La balle est intégrée comme élément naturel.</li><li>- La collaboration des exercices de partenaire se transforme en duels.</li><li>- Les premières instructions de tactique d'équipe peuvent être suivies.</li></ul>	Suite de la leçon 1	Facile
3	<b>Varier le jeu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les exercices de mobilité et les formes spécifiques du waterpolo peuvent aussi être exécutés avec des variations.</li><li>- Le ballon ne constitue plus de corps étrangers dans un duel</li><li>- Plaisir à la compétition</li></ul>	Suite de la leçon 2	Facile
4	<b>Mieux manier la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sentir l'eau et la balle en même temps</li><li>- S'exercer avec des balles et ballons différents</li><li>- Développer la sensation (maniement) de la balle</li></ul>	Suite de la leçon 3	Moyen
5	<b>Réceptionner la balle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Réception de la balle, tous les enfants sont capables de réceptionner la balle avec une seule main (prise en cuillère).</li><li>- Améliorer sensiblement le toucher de la balle.</li></ul>	Suite de la leçon 4	Moyen

### Règles de jeu

- Les enfants ont vite froid dans l'eau; il faut de temps en temps couper la technique par des éléments de jeu.
- Pour le thème «renforcer les os», il faut des exercices au bord du bassin.
- Exécuter tous les exercices avec balle avec la main droite et la main gauche.
- Pour des exercices à partenaires (contact physique), choisir si possible des participants de taille et force similaires.

### Matériel

- Taille de la balle = petite (n°3) ou balle souple avec surface adhésive.

### Trucs et astuces

- Les enfants maîtrisent tous les tests de bases de swimsports.ch. Les enfants sont également capables de nager dans l'eau profonde.
- Les leçons ne se rapportent non seulement au jeu dans l'eau, mais aussi à l'enseignement des techniques spécifiques du waterpolo, ainsi qu'à la sécurité des enfants.