



J+S-Kids: Introduction au waterpolo – Leçon 1

Introduction

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

Durée de la leçon ≥60 minutes

Niveau simple moyen difficile

Âge recommandé 8 à 10 ans

Taille du groupe 6 à 10 enfants

Env. du cours

- Profondeur de l'eau: hauteur de poitrine du plus petit enfant. Si la profondeur de l'eau est supérieur à 150cm, ajouter des exercices au bord du bassin et utiliser des aides.
- Pour le thème «renforcer les os», il faut des exercices au bord du bassin.
- Taille de la balle = petite (n°3 ou ballon souple avec surface adhésive).

Aspects de sécurité Les enfants maîtrisent tous les tests de bases de swimsports.ch. Les enfants sont capables de nager en eau profonde.

Objectifs/Buts d'apprentissage

- Les nouvelles formes de mouvement spécifiques du waterpolo sont connus et, grâce à leur application, la mobilité dans l'eau peut être améliorée.
- Les participants n'ont pas peur de contacts physiques raisonnables.
- Les participants n'ont pas peur de la balle et apprennent à s'en servir.
- Le jeu dans l'eau fait plaisir.

Indications

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

Contenus

- Mobilité dans l'eau
- Natation spécifique du waterpolo
- Maniement de la balle
- Contact physique
- Premières expériences en tactique d'équipe

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	Préparation Bienvenue et explication des objectifs - Attraper la balle à son nom	Profondeur à hauteur de poitrine du plus petit enfant	Balles, planche

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Propulsion avec les jambes Faire des battements, les bras devant, tête au-dessus de l'eau, respectivement 1 largeur (env. 8-12m): - Jambes brasse en fermant les jambes - Idem, mais en ne fermant pas les jambes - Mouvement des jambes brasse asymétrique (pédalage en position horizontale) - Idem, mais position de corps en biais - Battements crawl - 1 jambe crawl, 1 jambe brasse		



5'	Apprentissage du crawl Crawl avec des battements accélérés (en surface) et tête en dehors de l'eau <ul style="list-style-type: none"> - Seulement battements crawl, bras devant, tête dans l'eau - Crawl, tête dans l'eau - Crawl, tête en dehors de l'eau - Idem, avec tractions de bras courtes - Idem, mais en commençant lentement, puis toujours plus vite - Crawl s'arrêter au sifflet 		Sifflet
2'	Mobilité dans l'eau En «position accroupie», essayer de mettre les jambes de tous les côtés (pencher avec aide de la tête), mais sans bouger et appui des bras. Le moniteur est hors de l'eau et indique la direction des jambes avec ses mains. Les enfants sont dans l'eau et regardent le moniteur.		
3'	Introduction au mouvement de départ En partant de la «position accroupie», démarrer avec un mouvement de ciseaux. Sans nager. A travers tout le bassin, à la rencontre d'un enfant, changer vite de direction (pencher) et redémarrer.		
10'	Contact physique Courir à deux dans l'eau <ul style="list-style-type: none"> - Se tenir par la main - Bras dessous-dessus - Un enfant devant, l'autre derrière tient celui devant par les épaules - Un enfant ferme les yeux et se fait diriger par l'autre - Voir indications contact physique - Tous les couples à 2 bougent pêle-mêle dans l'eau en restant regroupés, éviter des accrochages - Le premier enfant essaie de «se débarrasser» du deuxième 	En forme de relais pour que tous soient dans l'eau	
10'	Contact avec la balle <ul style="list-style-type: none"> - Dribbler, comme au basketball. appuyer légèrement la balle sous l'eau et la laisser remonter (debout). Mains droite + gauche - Idem, mais en courant - Lancer la balle sur l'eau à 2 mains - Idem, mais à 1 main, g+d - Lancer la balle le plus haut possible à 2 mains - Idem, mais à 1 main, g+d - Saisir la balle en prise «cuillère», g+d - Courir et saisir la balle en prise «cuillère», g+d - Idem, mais en nageant - Lancer contre le mur à 1 main, toucher la planche 	Courir dans l'eau et mener la balle sur l'eau	1 balle par enfant Planche
5'	Lancer Deux rangées, les enfants face à face (distance 2-4 mètres) et se passent la balle <ul style="list-style-type: none"> - Attraper la balle à deux mains et la lancer - Lancer à 1 main, attraper à 2 - Lancer et attraper à 1 main Idem avec l'autre main		1 balle par couple

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeu de balle 2 équipes. 10 passes sans que l'équipe adverse ne touche la balle = 1 point. Dès que l'autre équipe possède la balle, elle essaie de réaliser 10 passes.	Adapter la taille du terrain au nombre d'enfants (le moins d'enfants par équipe, le plus facile et le plus de contacts de balle). Jouer sur plusieurs terrains	Bonnets de bain pour 2 équipes