



## J+S-Kids: Introduction au waterpolo – Leçon 2

### Intégrer la balle

#### 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

- 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 dans l'eau profonde.

#### Objectifs/Buts d'apprentissage

- Les mouvements et nages spécifiques du waterpolo sont connus.
- La mobilité dans l'eau est visiblement améliorée.
- La balle est intégrée comme élément naturel.
- La collaboration des exercices de partenaire se transforme en duels.
- Les premières instructions de tactique d'équipe peuvent être suivies.

#### 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'	<b>Préparation</b> Bienvenue et explication des objectifs - Jeux de réaction noir/blanc ou requin/dauphin	Profondeur à la hauteur de poitrine du plus petit enfant	Balles, planche



## PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<b>Exercer la propulsion du crawl de waterpolo</b> Crawl de waterpolo, plusieurs positions de la tête sur 1 largeur: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffement en crawl, la tête dans l'eau</li> <li>- Idem, les jambes plus fortes</li> <li>- Sortir la tête de l'eau</li> <li>- Idem, avec des tractions de bras plus courtes</li> <li>- Idem, varier vite - lent</li> <li>- Jambes de crawl giclent fortement, vitesse des bras normale</li> <li>- Bras rapidement + jambes lentement</li> <li>- Bras en crawl + jambes en brasse</li> <li>- Battements crawl + bras en brasse</li> <li>- Démarrer sans se pousser du mur</li> </ul>	Largeurs ( 8 – 12 m)	
5'	<b>Mobilité dans l'eau</b> En «position accroupie», essayer d'amener les jambes de tous les côtés sans grands mouvements et sans support des bras. Un enfant guide durant 20", 20" de pause, l'autre enfant guide durant 20".	Groupes de 2, enfants face à face, A copie B (comme dans un miroir)	
5'	<b>Mouvements de départ</b> Depuis une «position accroupie», démarrer avec un mouvement de ciseaux, puis nager <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nager des largeurs</li> <li>- Nager à travers le bassin</li> </ul> A différentes vitesses	Distancé du mur Démarrer sur une ligne, puis nager 2-4 lignes selon la condition physique	
10'	<b>Contact physique</b> Par deux face à face, les mains sur les épaules, essayer de pousser l'autre en arrière <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem, dos à dos</li> <li>- Idem, à côté</li> <li>- Courir l'un à côté de l'autre et essayer de pousser l'autre.</li> <li>- Idem, en nageant</li> </ul>	2 à 2 en face, debout, de même force et taille  Courir vers une cible Nager vers une cible	
13'	<b>Contact avec la balle</b> Jouer avec la balle <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer une culbute avec la balle</li> <li>- Se coucher sur la balle</li> <li>- S'asseoir sur la balle</li> <li>- Appuyer la balle sous l'eau à 2 mains</li> <li>- Idem, à 1 main</li> </ul> Mener la balle sur l'eau <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribbler, comme au basketball. Appuyer légèrement la balle sous l'eau et la laisser remonter (debout). Mains droite + gauche</li> <li>- Idem en marchant</li> <li>- Idem en nageant (crawl)</li> <li>- Lancer la balle sur l'eau à 1 main, g+d</li> <li>- Lancer la balle le plus haut possible à 1 main g+d</li> <li>- Saisir la balle en prise «cuillère», g+d</li> <li>- Courir et saisir la balle en prise «cuillère», g+d</li> <li>- Idem en nageant</li> <li>- Lancer contre le mur à 1 main, agrandir la distance</li> <li>- Tirer vers une cible</li> </ul>	Courir dans l'eau et mener la balle sur l'eau	1 balle par enfant
5'	<b>Lancer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attraper la balle à 1 main et lancer, g+d</li> <li>- Agrandir/raccourcir la distance.</li> <li>- Courir péle-mêle et se passer la balle.</li> </ul>	Les enfants forment deux rangées et s'affrontent à une distance de 2-4 mètres. Ils se passent la balle.	1 balle par couple



#### **PARTIE FINALE**

<b>Durée</b>	<b>Thème/Exercice/Forme de jeu</b>	<b>Organisation/Esquisse</b>	<b>Matériel</b>
10'	<b>Jeu de balle</b> 2 équipes, seulement lancer. 10 passes sans que l'équipe adverse ne touche la balle = 1 point. Chaque enfant doit rester auprès d'un enfant adverse et le «surveiller». En courant et nageant, les enfants tentent de se défaire de leur surveillance.	Adapter la taille du terrain au nombre d'enfants	Bonnets de bain pour 2 équipes