

## – WATERPOLO

### 1. Essence de l'activité :

C'est une activité aquatique où il s'agit d'envoyer le ballon dans une cible défendue par des adversaires. Dans cette activité, les principes fondamentaux des sports collectifs se couplent aux principes de la natation, le but étant de donner le goût de « jouer au ballon dans l'eau » afin de permettre aux élèves de rentrer rapidement dans une activité proche de l'activité sportive de référence.

### 2. Intérêt et finalité du water-polo :

Dans les différents domaines de la natation scolaire, la pratique du water-polo permet de développer, plus particulièrement, les compétences suivantes :

- s'équilibrer : l'utilisation d'un ballon amène l'élève à reconstruire en permanence son équilibre aquatique (équilibre-déséquilibre) ;
- se déplacer : la pratique du jeu nécessite que l'élève se propulse dans des plans et des directions différents et dissocie l'action des bras de celle de ses jambes ;
- respirer : adapter en permanence son mode respiratoire aux différentes phases de jeu
  - pour conserver une vision extérieure : respiration aérienne à la surface de l'eau,
  - pour se déplacer rapidement : respiration subaquatique.

La pratique du water-polo développe également des compétences liées à la pratique des sports collectifs :

- coopérer en vue d'atteindre une cible avec un ballon,
- défendre la cible et récupérer le ballon,
- maîtriser le ballon.

### 3. Organisation des apprentissages

Les élèves ayant à ce stade acquis une autonomie aquatique, cette activité leur est proposée afin de :

- relancer leur motivation dans les apprentissages liés aux déplacements dans le milieu aquatique par la pratique d'une activité collective de coopération-opposition ;
- consolider par le transfert les acquis moteurs déjà réalisés ;
- développer une culture sportive.

À partir de la situation de référence qui est la pratique adaptée du water-polo, des situations pour progresser leur seront proposées (voir fiches suivantes). Il sera nécessaire de revenir à chaque séance à la pratique du jeu pour mesurer les acquis réalisés et à effectuer.

### 4. Le règlement

- Le jeu est pratiqué dans un espace où les élèves n'ont pas pied. Pour les soulager, cela nécessitera le plus souvent de les faire s'équiper d'une ceinture avec un nombre important de flotteurs.
- Le temps de jeu : doit être court et entrecoupé de temps de repos car cette activité nécessite une grande dépense énergétique (de 2 à 4 mn par manche).
- Nombre de joueurs conseillé par équipe : 3 à 4 joueurs. Faire tourner fréquemment les équipes ce qui permet des temps de repos pour les sortants.
- Il n'est pas nécessaire à ce stade de placer un gardien de cible.
- L'espace de jeu : il est généralement pratiqué sur la largeur du bassin.
- Différents types de cibles peuvent être utilisés (petites cages, 2 planches inclinées à faire tomber...). Elles peuvent être multiples.
- La règle d'or : il est interdit d'entrer en contact direct avec l'adversaire qu'il soit ou non porteur de ballon.

## POUR PROGRESSER : s'équilibrer



### Étape 1 : « 1, 2,3 soleil »



- Avec ou sans matériel de flottaison, pendant que le meneur, dos au bassin, chante la ritournelle, les élèves se déplacent et doivent rester sur place en équilibre (ventral, dorsal, vertical, costal selon la demande) dès que le meneur se retourne et regarde les nageurs.  
Contrairement aux pratiques antérieures de ce jeu, pour répondre à la consigne les nageurs devront utiliser les techniques du rétropédalage et de la godille.



### Étape 2 : « Reçoit et passe »

- Un joueur en équilibre dans l'eau (joueur A), les autres debout en fil indienne sur le bord du bassin :
  - Le premier de file (joueur B) lance le ballon à l'élève dans l'eau (joueur A), puis entre dans l'eau (en plongeant ou sautant) pour prendre sa place.
  - Après réception du ballon, l'élève dans l'eau (joueur A) l'envoie au suivant de la file (joueur C), sort de l'eau et va se placer en queue de file au bord du bassin. Et ainsi de suite.

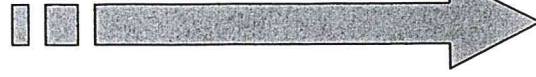
### Étape 3 : « Les horloges »

- Deux équipes de joueurs disposés en cercle dans l'eau en équilibre sur place doivent faire circuler une balle de l'un à l'autre le plus rapidement possible. Celle qui parvient à faire réaliser à la balle x tours le plus vite remporte la manche.

#### Variantes :

- Changer les types d'équilibres (verticaux ou dorsaux)
- Déterminer un temps de jeu ; c'est l'équipe qui parvient à faire réaliser le plus grand nombre de tours à la balle qui a gagné.

## POUR PROGRESSER : se déplacer




### SANS LE BALLON :

#### Étape 1 : « Le premier au ballon »

- 2, 3 ou 4 nageurs sont alignés en équilibre dans l'eau (pas de possibilité de prises d'appuis solides). Le lancement du ballon dans l'eau par l'arbitre (situé sur le bord du bassin) est le signal de départ d'une compétition entre les nageurs pour arriver le premier au ballon.

#### Étape 2 : « Éviter les statues »

- 2, 3 ou 4 nageurs sont alignés en équilibre dans l'eau (pas de possibilité de prises d'appuis solides). Au signal, ils doivent atteindre au plus vite le bord ou une ligne d'eau en évitant des camarades en équilibre sur place dans l'espace à traverser.



## AVEC LE BALLON :

### Étape 1 : « Les démenageurs »

- Il s'agit de transférer le contenu d'une caisse remplie de balles, de ballons et d'objets flottants dans une autre placée un autre point du bassin.  
On peut varier les déplacements (ventral, dorsal, avec ou sans matériel)  
**Variante** : deux équipes peuvent s'affronter.

### Étape 2 : « Les débrouillards »

- Il s'agit de se déplacer avec un ballon entre les bras (déplacement en crawl polo) sur une largeur du bassin. Les élèves sont placés en ligne, le départ est donné simultanément. Le vainqueur est celui qui, avec le ballon, touche le premier la cible située sur le bord opposé du bassin.  
**Variante** : une cible par nageur, puis une cible pour 4

### Étape 3 : « Le ballon volé »

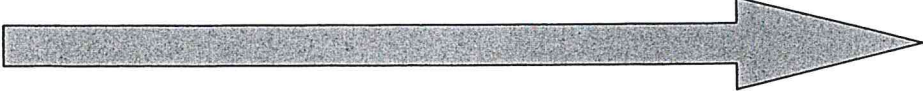
- Il s'agit de lancer son ballon loin devant soi et d'aller le rejoindre en nageant. Attention, certains joueurs n'ont pas de ballon et cherche à s'en emparer ! Tout ballon qui flotte librement peut être pris.

### Étape 4 : « Le béret »

- Deux équipes composées de joueurs numérotés se font face. À l'appel d'un numéro, les deux élèves vont vers le ballon, placé au centre du bassin, afin de s'en emparer et de le ramener dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire direct.

Les élèves ne doivent pas avoir la possibilité de prendre des appuis contre un bord afin de lancer leur déplacement.

#### **Variantes :**

- appeler plusieurs nageurs
  - utiliser plusieurs ballons
  - aller marquer dans le but adverse
- 

## POUR PROGRESSER : maîtriser le ballon



### Étape 1 : « Les balles brûlantes »

- Deux équipes de nageurs envoient les ballons flottants dans leur camp vers le camp adverse. Le but du jeu est d'avoir le moins possible de ballons dans son camp.  
**Variante** : mettre en place une zone neutre entre les deux camps

### Étape 2 : « Faire tomber les statues »

- Deux équipes dans l'eau et situées de part et d'autre du bassin disposent de plusieurs ballons pour faire tomber, le plus rapidement possible, différents objets (planches, pulls-boys, cartons, etc.) posés en équilibre sur le bord. Chaque équipe dispose de ramasseurs qui renvoient dans l'eau les ballons qui échouent sur les plages.  
**Variante** : intégrer un ou plusieurs gardiens de statues qui gênent les tireurs

### Étape 3 : « La bataille navale »

- Un objet (seau en plastique) est déposé sur un grand tapis guidé par deux « marins ». Une équipe de « pirates » disposant chacun d'un ballon doit renverser l'objet le plus rapidement possible.  
**Variante** : augmenter le nombre de « marins » et leur permettre de gêner les tireurs