Water-polo

Le water-polo est un sport collectif aquatique interpénétré, opposant deux formations de sept joueurs en temps normal et dont la finalité est de faire pénétrer le ballon dans le but adverse, en progressant par passes et/ou en conduite de balle individuelle. Il fut codifié au Royaume-Uni à la fin du XIXe siècle et devint sport olympique en 1900 pour les hommes et en 2000 pour les femmes.
Une des particularités de ce sport collectif est qu'il ne se déroule pas sur un terrain mais "dans" un terrain. Les joueurs sont confrontés aux mêmes problèmes que les nageurs : immersion, propulsion, équilibration, respiration et prises d'informations, mais de façon différente au regard des techniques utilisées. En effet, plus que de simplement se déplacer dans ce milieu instable, il faut le faire en fonction d'une cible à atteindre, du placement des partenaires et des adversaires et de la maîtrise du ballon. L'efficacité des appuis aquatiques sera déterminante pour contrecarrer la sortie fréquente des membres supérieurs de l'eau dans les situations de passes.

Le water-polo est une activité qui entre dans les champs d'apprentissages 2 et 4 des programmes de cycle 3 d'EPS : "adapter ses déplacements à des environnements variés" et "conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel".
Il contribue au Socle commun de connaissances, de compétences et de culture au travers des :

- *Domaine 1 : Les langages pour penser et communiquer*
  - *Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps*
    - *il (l'élève) s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps.*
- *Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen*
    - *l'égalité, notamment entre les hommes et les femmes.*
  - *Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative :*
    - *l'élève coopère ;*
    - *l'élève sait prendre des initiatives.*
- *Domaine 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine*
  - *Invention, élaboration, production*
    - *l'élève prend sa place dans le groupe en étant attentif aux autres pour coopérer.*

Les principes fondamentaux du water-polo

Dans cette activité, les principes fondamentaux des sports collectifs se couplent donc aux principes de la natation.

En water-polo les problèmes à résoudre sont :

- pour l'équipe en attaque : maîtriser l'immersion, l'équilibration, la propulsion, la respiration et la prise d'informations pour :
  - ne pas perdre le ballon ;
  - jouer en mouvement ;
  - utiliser, créer les espaces libres ;
  - créer l'incertitude ;
  - marquer un point.

- pour l'équipe en défense **:** maîtriser l'immersion, l'équilibration, la propulsion, la respiration et la prise d'informations pour :
  - défendre la cible ;
  - récupérer le ballon ;
  - s'opposer à la progression des adversaires en réduisant l'incertitude, les espaces et les mouvements.

Le règlement

En principe, les joueurs de water polo évoluent dans un bassin où ils ne peuvent pas reprendre d'appuis pédestres. Ce sport sera donc réservé aux nageurs.
Cette donnée est importante car, si toutefois nous autorisions un jeu où les élèves pourraient avoir pied, le jeu s'en verrait modifié dans ses principes fondamentaux.
Il est donc préférable, dans ce sport à fort coût énergétique, de soulager les élèves non encore experts par le port d'une ceinture avec un nombre de flotteurs adapté, pour augmenter la force de portance et répondre aux exigences de la gravité que subissent les membres hors de l'eau plutôt que d'évoluer sur une surface peu profonde.
Par contre, des jeux de pré-water-polo pourront être mis en place avec des non-nageurs, en faible profondeur, afin de parfaire les compétences nécessaires.

Le temps de jeu doit être court et entrecoupé de temps de repos, pour répondre aux exigences physiques de cette pratique. Des périodes de 2 à 5 min de jeu peuvent être envisagées.

Le nombre de joueurs et la **taille du terrain** sont également à prendre en considération, selon que l'on veuille faciliter ou complexifier la tâche :
- plus les joueurs sont nombreux sur le terrain, moins ils ont la possibilité de participer réellement au jeu ;
- plus l'espace est grand, plus on facilite la création d'espaces libres mais plus on joue aussi sur l'investissement physique des joueurs dans les déplacements.

Un nombre de trois à quatre joueurs par équipe semble être un minimum si l'on veut que le porteur du ballon ait plusieurs solutions de passe, cinq avec un gardien de but, sur un terrain long de 12 à 13 m environ soit la largeur d'un bassin de 25 m. Il est à noter que le gardien de but n'est pas essentiel en début de séquence, pour faciliter l'accès au score.

Pour le non-porteur de balle, il lui est interdit d'agir directement sur le porteur de balle : interdiction de le tirer, de le pousser, de le couler, de prendre appui sur lui. Ainsi, il est interdit d'appuyer sur la tête, les épaules ou le dos de l'adversaire pour tenter d'entrer en possession de la balle.
Pour le porteur de balle, il est également souhaitable d'interdire les actions directes sur le non-porteur de balle.
En effet, il ne faudrait pas que les élèves, et notamment les débutants, pensent que jouer au water-polo, c'est passer son temps à se faire couler !

Démarche d'enseignement

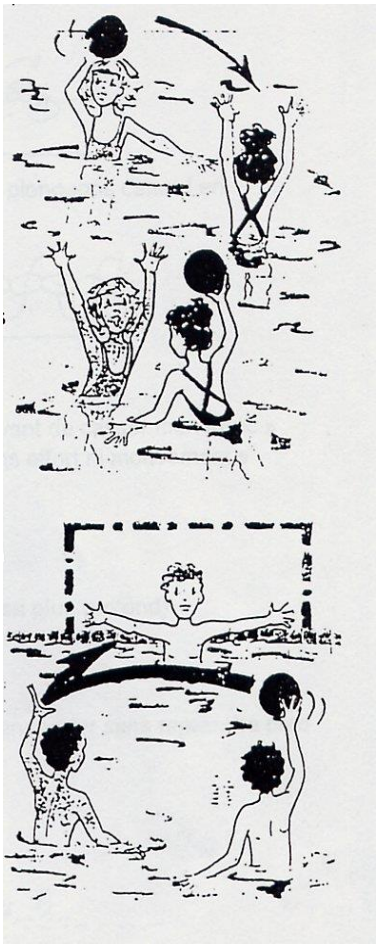
Si l'on souhaite que la pratique du water-polo ne se cantonne pas uniquement à la problématique de la natation mais également à la problématique des sports collectifs, il faut donner aux élèves la possibilité et le goût de "jouer au ballon dans l'eau".

Les jeux et situations proposés devront ainsi :
- répondre à l'attente des enfants : aspect ludique, possession du ballon, aide à la flottaison, accès à la cible… ;
- faciliter la connaissance du milieu : en se référant notamment aux compétences à acquérir en natation et à tous les exercices d'entrées dans l'eau, d'exploration du milieu… ;
- permettre d'acquérir les capacités minimales pour jouer au water-polo : savoir se déplacer avec ou sans ballon, apprendre à réceptionner la balle à une ou deux mains, arriver à se repérer dans l'espace pour visualiser les limites d'un terrain, avoir conscience de son rôle d'attaquant ou de défenseur au regard de la possession ou non du ballon dans son équipe, autant de capacités que l'on pourra aisément évaluer.

Quelques situations d'apprentissage

1) Seul avec un ballon

- se déplacer sans s'arrêter : -ballon devant soi ;
  -sur le dos, sur le ventre ;
  -en portant la balle ;
  -balle tenue entre les pieds ;



- porter un ballon à 2 mains d'un bord à l'autre ;
- lancer son ballon devant soi, nager, le rattraper ;
- le lancer en l'air et le rattraper avant qu'il ne touche l'eau ;
- le lancer dans une cible (cage, panier, tapis…) ;
- se déplacer face à une personne qui, du bord du bassin, indique la direction à suivre (tout droit, à droite, à gauche, à l'arrêt…).

2) A plusieurs

- se faire des passes tout en traversant le bassin (à 2, à 3…) ;
- idem avec tir au but ;
- idem avec un adversaire ;
- course à plusieurs.

3) Jeux

- la passe en cercle
- la balle brûlante
- le barrage
- le chat mouillé
- le bowling
- la passe à 5
- le relai
- la rivière aux crocodiles
- le béret

La passe en cercle

Objectif
Apprendre à maîtriser le ballon en le réceptionnant et en le renvoyant de façon précise.
Description
Deux équipes (joueurs pairs pour une et impairs pour l'autre) placées en cercle (sur le même cercle) avec un ballon chacune. Au signal, les joueurs 2 et 7 passent le ballon à leurs partenaires respectifs dans le même sens.
But
Le ballon des numéros impairs doit rattraper le ballon des joueurs pairs. Lorsqu'un point est marqué par une des deux équipes, les ballons changent de sens.

Les balles brûlantes

Objectif
Apprendre à occuper un terrain et à viser les espaces libres adverses ; organisation collective.
Description

Deux équipes de six joueurs ; chacune possède quatre à cinq ballons et occupe une partie du terrain qu'elle ne pourra quitter. Au signal, chaque équipe lance ses ballons dans le camp adverse.
But
Ne plus avoir de ballon dans son terrain, ou le moins possible, pour remporter un point.

Le barrage

Objectif
Apprendre le marquage, le démarquage, la feinte de direction.
Description
Un ballon est situé au centre d'un cercle. Une équipe est en attaque, l'autre en défense. Au signal, les attaquants cherchent à s'emparer du ballon tandis que les défenseurs doivent les en empêcher sans les accrocher et sans les retenir.
But
Pour les attaquants, récupérer le ballon dans un minimum de temps.

Le chat mouillé

Objectif
Maîtrise des déplacements, de la conduite de balle, mise en place d'une coopération en attaque et en défense.
Description
Deux équipes, une en attaque qui possède le ballon dès le départ et l'autre en défense. Au signal, les attaquants doivent amener le ballon sur la ligne de but adverse (et non pas lancer le ballon !) en effectuant des passes ou en conduisant le ballon à la surface de l'eau. Les défenseurs éliminent les attaquants en les touchant lorsqu'ils possèdent le ballon. Les attaquants sont invulnérables s'ils sont à l'arrêt avec le ballon tenu au-dessus de la tête ; pour se remettre en jeu ils doivent faire une passe.
But
Mettre le moins de temps possible pour marquer un point ou pour ne pas être tous éliminés.

Le bowling

Objectif
Travail de précision dans le lancer du ballon puis de mise en place de stratégies pour attaquer et défendre dans la même action.
Description
Deux équipes disposant d'un demi terrain chacune et de deux balles. Des objets de différentes hauteurs (planches, pull-buoy…) sont placés le long de chaque bord.
Au signal, les deux équipes doivent renverser les objets placés sur le bord du terrain adverse à l'aide des ballons. Possibilité de faire interpénétrer les terrains dans un deuxième temps.
But
La première équipe qui a renversé l'ensemble des objets adverses a gagné.

La passe à 5

Objectif
Passer, réceptionner et intercepter.
Description

Deux équipes s’affrontent pour réaliser cinq passes consécutives et marquer un point. Dès que le ballon touche l’eau ou que le score de cinq passes est atteint, il change de main. Tout changement de main fait retomber le score à zéro mais les points sont conservés.
But
La première équipe à X points a gagné.

Le relai

Objectif
Conduite du ballon.
Description
Plusieurs équipes s’affrontent dans la largeur du bassin pour apporter le ballon, sans le tenir avec les mains, à un coéquipier situé en face. Partir dans l’eau.
But
La première équipe qui a passé tous ses joueurs a gagné.

La rivière aux crocodiles

Objectif
Interception, efficacité des appuis.
Description
L’espace est divisé en trois. Les crocodiles sont dans la rivière (espace du milieu) et n’en sortent pas. Les pêcheurs situés dans l’eau à une extrémité prennent des poissons (ballons) dans leur réserve et les lancent à leurs camarades situés à l’autre extrémité sans qu’ils ne soient interceptés par les crocodiles.
But
L’équipe, pêcheurs ou crocodiles, qui a le plus de poissons quand ils ont tous été lancés a gagné.

Le béret

Objectif
Nager sans ballon, conduite de balle, tir sur cible fixe.
Description
Un ballon est situé au centre du terrain et une cage centrale posée au bord au niveau de la ligne médiane. Au départ, chaque équipe est à une extrémité du terrain en se tenant au bord. Chaque joueur porte un numéro (de 1 à … en fonction du nombre de joueurs dans l’équipe). A l’appel de son numéro (plusieurs numéros peuvent être appelés pour initier le jeu en passes), aller chercher le ballon au centre du terrain et tirer dans la cage pour marquer un but.
But
L’équipe qui a le plus de points a gagné.