



PISCINE MUNICIPALE DE GEX

Place Georges Charpak
01170 GEX
04.50.41.66.21
piscine@ville-gex.fr

Annexe du programme pédagogique de cycle 3

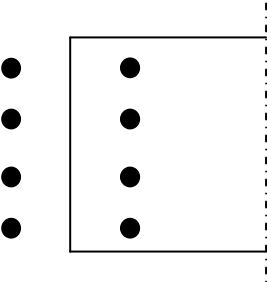
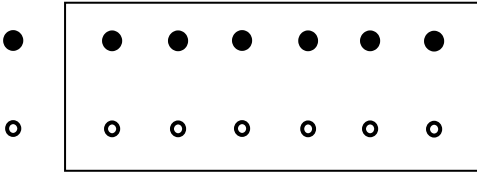
WATER - POLO

Travail réalisé par l'équipe de la
piscine de Gex en concertation avec le
conseiller pédagogique de
circonscription

A. Généralités

Il se répartit sur 5 séances de 40 minutes. Il est à inclure dans le mode de fonctionnement du programme pédagogique cycle 3 de la piscine de Gex

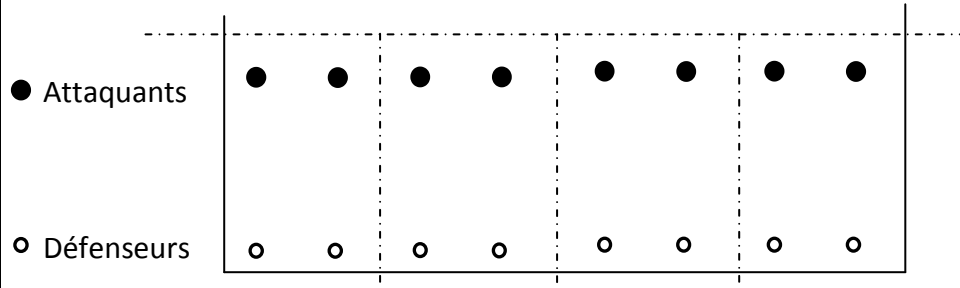
B. Détail des séances

Séance 1	<p style="text-align: center;">Objectif : Réaliser des passes précises</p> <p>Proposer un échauffement de 5'</p> <p>➤ Mettre les élèves par 2. Un à l'extérieur, l'autre à l'intérieur du bassin dans une zone où il a pied.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Consignes : Effectuer des passes précises qui arrivent dans les mains de son coéquipier. Utiliser plusieurs variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer + réception 2 mains, en cloches - Lancer + réception 2 mains, tendus - Lancer main droite, réception 2 mains - Lancer main gauche, réception main droite - Etc <p>- Faire reculer d'un pas chaque équipier afin d'augmenter la distance de lancer tout conservant la consignes de base : <u>Précision</u>. Possibilité d'appliquer les mêmes variantes.</p> <p>Changer les positions des équipiers</p> <p>➤ Mettre les élèves par 2. Un à l'extérieur, l'autre à l'intérieur du bassin dans une zone où ils n'ont pas pied. L'équipier dans l'eau sera en appui sur une frite placée entre les jambes (à cheval)</p> <p>Consignes : Identique à l'exercice précédent</p> <p>➤ Jeux : Constituer 2 équipes. Aligner les équipiers dans le sens de la longueur :</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Consignes : Chaque équipe dispose de 7 ballons. Au top départ l'équipier à l'extérieur engage une passe au 1^{er} coéquipier placé dans l'eau, qui fera de même avec le suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier qui projettera le ballon à l'extérieur du bassin. La première équipe ayant sortie le ballon de l'eau marque 1 point. Le point est valide uniquement si tous les coéquipiers ont touché le ballon. Redonner un top départ pour le 2^e ballon. Ainsi de suite jusqu'au 7^e</p> <p>Remarque : les équipiers placés dans une zone où ils n'ont pas pied prennent appui sur une frite.</p>
-----------------	--

Objectif : Comprendre mon rôle en attaque et en défense

Proposer un échauffement de 5' (de préférence avec des déplacements et un travail de guidage de ballons)

- Proposer la situation de jeux suivante : 4 équipes de 4 constituées de 2 attaquants et de 2 défenseurs. Diviser la longueur du bassin en 4 zones de tailles identiques :



Consignes : Le jeu se déroule durant 8'. Durant ce laps de temps, les défenseurs doivent venir écraser la balle (essais, comme au rugby) le plus de fois possible dans la zone d'en-but (grilles du bassin), en respectant les règles ci-dessous. Dès que les défenseurs ont pris un but ou on récupéré la balle, ils la renvoient au fond de la zone d'attaque afin que les attaquants reconstruisent une action. Au bout du temps imparti, intervertir les rôles. L'équipe ayant marquée le plus d'essais est vainqueur.

Règles :

- **Les défenseurs** : Le contact avec les bras sur les attaquants est interdit. Ils peuvent toucher la balle même si elle est dans les mains de l'attaquant.
Conseil : Défendre le plus loin possible de sa zone d'en but. Défendre sur l'homme et non sur le ballon
- **Les attaquants** : Le contact avec les bras sur les défenseurs sont interdit.
Conseil : Ne pas oublier que c'est un jeu de mouvement et d'équipe. Faire des passes dans des zones démarquées que mon coéquipier aura trouvé.
- **L'arbitre** : Utiliser un sifflet pour stopper le jeu afin que les joueurs s'habituent à fonctionner avec.

Mot clé : **Démarqué**, position sur le terrain dans laquelle je ne subis aucune pression défensive, mes coéquipiers peuvent me transmettre une passe en toute sécurité.

Remarque : les équipiers placés dans une zone où ils n'ont pas pied prennent appui sur une frite.

- S'il vous reste du temps, proposer la situation de jeu final de la séance 1

Séance 2

Objectif : Jouer en équipe, me positionner sur le terrain de manière opportune

Proposer un échauffement de 5' (de préférence avec des déplacements et un travail de guidage de ballons)

- Passe à 8 : durée 15' ou 30'. Dans une zone où ils ont pied, délimiter un terrain de 5x6m. Constituer 2 équipes. Utiliser les bonnets de WP de couleur afin de différencier les équipes. Tps de jeu 15'

Consignes : L'objectif est de réaliser 8 passes consécutives sans interception par l'équipe adverse. 8 passes consécutives = 1 pt. Il faut être attentif à son statut (défenseur ou attaquant), qui peut changer très vite. Adapter mon positionnement à mon statut.

Règles :

- . les passes de moins de 1 mètre ne sont pas considérées comme des passes.
- . Lorsque le ballon sort de l'aire de jeu, il est rendu à l'adversaire (touche).
- . Les joueurs faisant action de jeu n'ont pas le droit de prendre appui sur les structures délimitant l'aire de jeu (murs, lignes, tapis...). Ces actions seront sanctionnées par une faute, ballon rendu à l'adversaire.
- . Une remise en jeu se fait par une passe depuis l'endroit de la touche ou l'emplacement de la faute. Les défenseurs n'ont pas le droit de défendre sur le joueur remettant en jeu et celui-ci n'a pas le droit de tenter un tir au but.

- **Les défenseurs** : identique séance 2

Conseils : Défendre sur le joueur, pas sur le ballon, ne pas nager derrière celui-ci indéfiniment. Une défense efficace se pratique le plus proche possible de son adversaire

- **Les attaquants** : identique séance 2

Conseils : pratiquer un jeu de mouvement en cherchant des zones démarquées.

- **L'arbitre** : Utiliser un sifflet pour intervenir sur le jeu.

Conseils : A chaque coup de sifflet expliquer la faute. Ne pas hésiter à être très intrusif lors des premières minutes afin que les joueurs intègrent les règles.

Variantes :

- Interdit de refaire une passe à celui qui vient de nous la faire
- Le porteur du ballon dispose de 3 secondes pour faire la passe.

- Passe à 8 : durée 15'. Dans une zone où ils n'ont pas pied. Tout est identique : délimitation du terrain, consignes, règles et variantes. Les joueurs seront en appui sur une frite entre les jambes (à cheval).

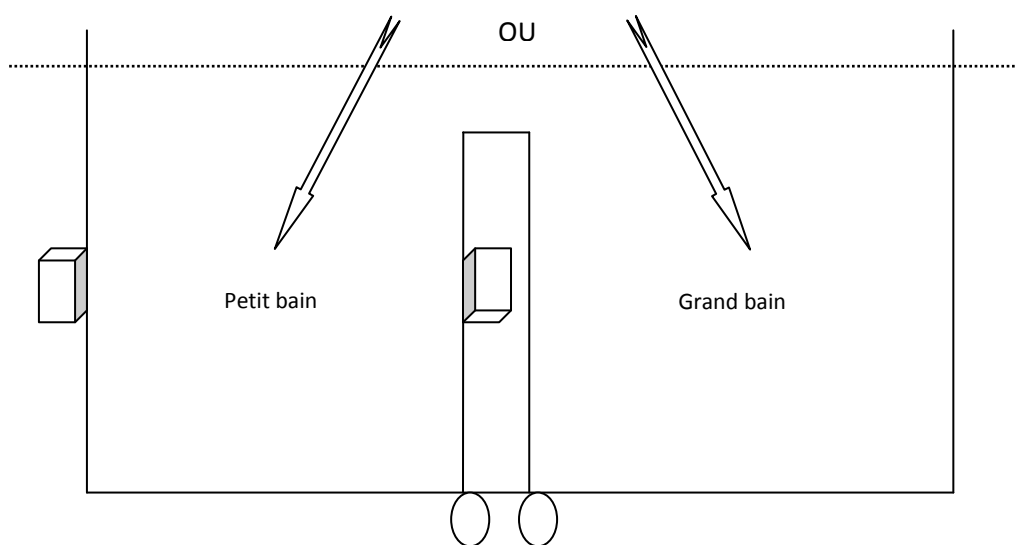
Séance 3

Objectifs : Jouer en équipe, comprendre et appliquer les règles, mise en place du terrain dédié au jeu du Water-polo

Proposer un échauffement de 5' (de préférence avec des déplacements et un travail de guidage de ballons)

Pour les différentes activités proposées, vous choisirez, suivant le niveau de vos élèves, de le pratiquer dans une zone où les joueurs ont ou n'ont pas pied.

- Passes à 8 : durée 15'. Règles et consignes identiques séance 3
- Water-polo : durée 20'. Règles et consignes identiques séance 3. La surface de jeu correspond à un demi bassin montée suivant le plan suivant :



Séance 4

Séance 5

Objectifs : Jouer en équipe, me placer de manière opportune sur le terrain et accessoirement.... **GAGNER !!**

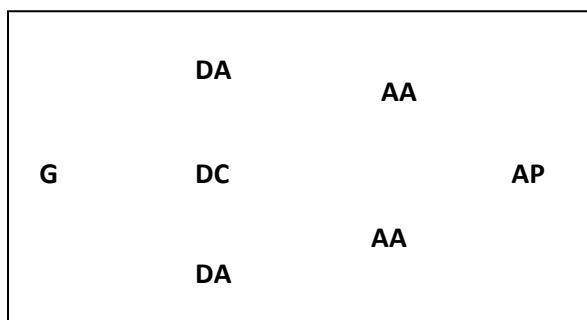
Proposer un échauffement de 5' (de préférence avec des déplacements et un travail de guidage de ballons)

Pour les différentes activités proposées, vous choisirez, suivant le niveau de vos élèves, de le pratiquer dans une zone où les joueurs ont ou n'ont pas pied.

- Water-polo : durée 35'. Appliquer les règles et consignes des séances précédentes

Consignes : Proposer une organisation de jeu. Dans chaque équipe définir un poste pour chaque joueur pouvant se répartir ainsi :

- . Gardien **G**
- . Défenseurs (central et ailes) **DC et DA**
- . Attaquants (pointe et ailes) **AA et AP**



Séance 6

Possibilité de proposer un tournoi de Water-polo avec le groupe classe