

PROJET PEDAGOGIQUE WATERPOLO

Taverny Sports Nautiques 95

Saison 2018/2019



Rédacteur : Vladimir DJUKIC

Sommaire

Introduction.....	3
Contenu	4
Catégorie U11.....	4
Catégorie U13.....	6
Catégorie U15.....	8
Catégorie U17.....	10
Conclusion	12

Introduction

Le Taverny Sports Nautiques 95 (TSN 95) est un club sportif réputé pour sa section waterpolo dont les équipes premières féminines et masculines évoluent au niveau national 1. Les joueurs et joueuses évoluant dans ces équipes ont pour la plupart été formés au sein du club à travers l'école de waterpolo et les sections sportives créées en partenariat avec le collège Saint-Honorine.

TSN 95 se compose de quatre sections – waterpolo, natation, plongée et loisirs. Actuellement la section waterpolo compte les équipes N1 (féminine et masculine), et les catégories des jeunes : U11 (les poloïstes nés en 2008, 2009), U13 (générations 2006 et 2007), U 15 (les poloïstes nés en 2004 et 2005) et U17 (générations 2002, 2003). Trois entraîneurs s'occupent de ces catégories.

Pour que l'école de waterpolo crée les futurs joueurs et alimente l'équipe première tant masculine que féminine les leçons dispensées doivent permettre d'acquérir de différentes compétences de waterpolo.

L'objectif du présent projet pédagogique waterpolo est de fournir aux éducateurs intervenant à chaque niveau de l'école waterpolo des lignes directrices pour permettre aux enfants de devenir des poloïstes complets maîtrisant les techniques et tactiques de waterpolo.

Le projet pédagogique met l'accent sur la formation technique et tactique. La préparation physique ne fait pas partie de ce dernier pour sa nature complexe, autrement dit, chaque éducateur obtient la liberté de l'organiser de sa propre manière.

Contenu

Catégorie U11

La catégorie d'âge de ces joueurs fait qu'ils restent assez dépendants de leurs parents. Ces derniers amènent leurs enfants à l'entraînement ; les attendent ou viennent les chercher à la fin de séance. Les caractéristiques physiques et psychiques chez ce groupe sont faiblement développées. C'est pour cela que, pendant le travail avec ces enfants-là, il faut faire particulièrement attention à l'effort qu'ils endurent pendant les séances dans l'eau. L'accent est mis sur le changement de la position du corps et des déplacements variés, ainsi que sur la prise de faute. Ce dont ils ont besoin, à cet âge, c'est avant tout, l'animation, l'amusement et le jeu de ballon dans l'eau. Le waterpolo, comme chaque activité qu'ils exercent, doit se dérouler à travers le jeu.

Les enfants de 9 à 11 ans font partie de cette catégorie. Ils s'entraînent deux fois par semaine : lundi de 17h15 à 18h30 et mercredi de 15h à 16h15. De plus, ils ont possibilité de suivre un cours de natation une fois par semaine : mardi ou jeudi de 17h à 18h.

Ci-dessous se trouvent les lignes directrices destinées aux éducateurs de ce niveau :

- ❖ Réglementation générale (discipline et hygiène)
 - être à l'heure
 - avertir l'entraîneur dans le cas de retard ou d'absence
 - prendre la douche avant d'entrer dans l'eau

- ❖ Réglementation du jeu (waterpolo)

- ❖ Technique
 - Technique de déplacement nagé sans ballon
 - quatre nages
 - crawl polo
 - crawl polo jambes ciseaux
 - dos jambes ciseaux
 - démarrages crawl
 - changement du sens de déplacement (crawl, dos, crawl)
 - changement de la direction de déplacement

 - Technique de déplacement non nagé sans ballon
 - jambes ciseaux en position horizontale et verticale
 - rétropédalage en position horizontale et verticale
 - rotations en position horizontale et verticale
 - glissement
 - sauts

- Technique de déplacement nagé avec ballon
 - crawl polo
 - crawl polo pris la balle par dessous et au-dessus
 - crawl polo jambes ciseaux
 - dos jambes ciseaux
 - démarrage crawl
 - changement du sens déplacement
 - changement de la direction de déplacement

- Technique de déplacement non nagé avec ballon
 - jambes ciseaux en position passe et en fixation
 - rétropédalage en position passe et en fixation
 - rotations en position passe et en fixation

- Technique de manipulation de balle (la réception et la passe)
 - début des réceptions de balle sur la main
 - passe à sec par deux
 - passe par deux la balle dans l'air à la main (entre 1 et 2 mètres)
 - passe par deux la balle dans l'eau à la main

- Technique de tir
 - tir direct statique
 - tir direct en nageant
 - tir avec fixation statique
 - tir avec fixation en nageant

❖ Tactique

- Élément du jeu
 - faire la faute
 - obtenir la faute
 - protéger la balle
 - changer le joueur en défense

- Début de pressing
 - chacun prend son joueur (en contact)
 - placement entre le joueur et la cage

Catégorie U13

Semblable à la catégorie précédente, ce groupe comprend les joueurs dont les caractéristiques physiques et mentales vis-à-vis du sport sont encore peu développées. Même s'ils nagent mieux que le groupe précédent, l'accent doit encore être mis sur le changement de la position du corps et des déplacements variés. En plus, l'éducateur se doit d'insister sur le contact et le duel. L'arbitrage pendant l'entraînement favorise le jeu où il n'y a pas de faute facile.

Les enfants de 11 à 13 ans font partie de cette catégorie. Ils s'entraînent quatre fois par semaine, au sein de la classe sportive : lundi et jeudi de 15h à 17h, mardi de 19h à 20h et mercredi de 16h15 à 17h30. Les enfants hors de la classe sportive ont des entraînements trois fois par semaine : mardi de 19h à 20h, mercredi de 16h15 à 17h30 et jeudi de 19h à 20h.

Ci-dessous se trouvent les lignes directrices destinées aux éducateurs de ce niveau :

❖ Technique

- Technique de déplacement nagé sans ballon
 - quatre nages jambes ciseaux
 - crawl polo double jambes ciseaux
 - dos double jambes ciseaux
 - démarrages variés
 - changement du sens de déplacement (crawl, dos jambes ciseaux, crawl)
 - changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux)

- Technique de déplacement non nagé sans ballon
 - jambes ciseaux en position horizontale et verticale + une main hors de l'eau
 - rétro-pédalage en position horizontale et verticale + ciseau
 - rotations en position horizontale et verticale + sauts
 - glisser les pieds devant en position costale

- Technique de déplacement nagé avec ballon
 - crawl polo + changement du sens de déplacement
 - crawl polo pris la balle par dessous et au-dessus + changement de la direction
 - crawl polo jambes ciseaux + la balle à la main
 - dos jambes ciseaux + la balle à la main
 - démarrages variés + élévation de balle
 - changement du sens déplacement (crawl, dos jambes ciseaux, crawl)
 - changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux)

- Technique de déplacement non nagé avec ballon
 - jambes ciseaux en position passe et en fixation + glissement
 - rétro-pédalage en position passe et en fixation + glissement
 - rotations en position passe et en fixation + glissement

- Technique de manipulation de balle (la réception et la passe)
 - passe à sec par deux
 - passe par deux la balle dans l'air à la main (entre 2 et 5 mètres) + décalage + rotation
 - passe par deux la balle dans l'eau à la main
 - passe par trois bon sens
 - passe par trois mauvaise sens

- Technique de tir
 - statique + réception de la balle + tir direct
 - tir contre bras en bloc
 - natation + réception de la balle + tir direct
 - fixation + glissement + tir
 - natation + glissement + fixation + tir

❖ Tactique

- Pressing
- Élément du jeu
 - attaque placée
 - défense placée pressing
 - attaque contre pressing
 - protection de la balle
 - libération et réception de la balle
 - défense point (derrière la pointe, changement côté pointe)
 - point (maintien de position)
 - gardien (position d'attente, glissement, sauts, lob)
 - zone –
 - zone + (3, 3)

Catégorie U15

Chez la catégorie U15 les parents ne sont plus indispensables. Les enfants de ce groupe viennent, majoritairement, seuls à l'entraînement et rentrent seuls. Les caractéristiques physiques et psychiques de ce groupe sont visiblement plus développées que celle de la catégorie U13. Ce sont des préadolescents qui peuvent déjà supporter un effort physique plus important. Ils sont également en mesure d'adopter plus d'éléments de waterpolo, contrairement au groupe U13. L'accent est mis sur le fait de s'équilibrer et se rééquilibrer, sur la pointe et la défense pointe et sur les points tactiques. Pendant le match d'entraînement, il faut faire en sorte qu'une période soit destinée au pressing et l'autre au « jeu de zone ».

Les enfants de 13 à 15 ans font partie de cette catégorie. Ils s'entraînent cinq fois par semaine au sein de la classe sportive : mardi et vendredi de 15h à 17h ; ainsi qu'avec U17 : lundi de 18h30 à 20h, mercredi de 17h30 à 19h et le jeudi de 19h à 20h. Les enfants hors de la classe sportive ont des entraînements quatre fois par semaine : lundi de 18h30 à 20h, mardi de 19h à 20h, mercredi de 17h30 à 19h et jeudi de 19h à 20h.

Ci-dessous se trouvent les lignes directrices destinées aux éducateurs de ce niveau :

❖ Technique

- Technique de déplacement nagé sans ballon
 - crawl polo jambes ciseaux + sauts
 - crawl polo jambes ciseaux + rétropédalages
 - dos jambes ciseaux + rétropédalage
 - démarrages variés + sauts
 - changement du sens de déplacement (crawl, dos jambes ciseaux, crawl) + sauts
 - changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux) + sauts

- Technique de déplacement non nagé sans ballon
 - jambes ciseaux en position horizontale et verticale + les deux mains hors de l'eau
 - rétropédalage en position horizontale et verticale + ciseau + les deux mains hors de l'eau
 - rotations en position horizontale et verticale + sauts + les deux mains hors de l'eau
 - glissement des pieds devant en position costale + une main hors de l'eau
 - bascule

- Technique de déplacement nagé avec ballon
 - crawl polo + changement du sens de déplacement en glissant
 - crawl polo pris la balle par dessous et au-dessus + changement de la direction en glissant
 - crawl polo jambes ciseaux + la balle à la main ne touche pas de l'eau + glissement
 - dos jambes ciseaux + la balle à la main ne touche pas de l'eau + glissement
 - démarrages variés + élévation de balle + glissement

- changement du sens déplacement (crawl jambes ciseaux, dos jambes ciseaux, crawl jambes ciseaux) + la balle ne touche pas de l'eau
- changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux) + la balle ne touche pas de l'eau + glissement
- Technique de déplacement non nagé avec ballon
 - jambes ciseaux en position passe et en fixation + glissement + sauts
 - rétropédalage en position passe et en fixation + glissement + sauts
 - rotations en position passe et en fixation + glissement + sauts
- Technique de manipulation de balle (la réception et la passe)
 - passe par deux (deux temps)
 - passe par deux la balle dans l'air à la main (5 à 10 mètre) + décalage + rotation
 - passe par deux la balle dans l'eau à la main (5 à 10 mètre)
 - passe par trois en position zone 2, 3, 4
 - passe par trois en position zone 2,3,4 en mouvement
- Technique de tir
 - statique + réception de la balle + tir direct
 - tir contre bras en bloc
 - natation + réception de la balle + tir direct
 - fixation + glissement + tir
 - natation + glissement + fixation + tir
 - tir deux temps

❖ Tactique

- Pressing
- Zone 2, 3, 4
- Élément du jeu
 - défense zone 2,3, 4
 - attaque contre zone 2, 3, 4
 - zone –
 - zone + (4, 2)
 - contre-attaque 3-2, 4-3
 - défense contre-attaque
 - défense point (passage devant la pointe, jeu devant la pointe)
 - pointe (obtention la position, tournage défense pointe, démarrage à la balle, tir en tournant)
 - gardien (position d'attente, glissement, sauts, lob)

Catégorie U17

Cette catégorie est composée de joueurs qui sont complètement autonomes pour venir aux entraînements. Ils sont en âge d'adolescence. Du point de vue physique leur corps est suffisamment développé et muscles se dessinent. Ils sont en train de devenir des adultes et commencent à avoir leur vision du monde. Le sport n'est plus la seule chose qui importe. Leur entourage les intéresse tout autant : école, amour, sorties, voitures, musiques, etc. C'est un âge délicat et il convient de rester prudent dans l'approche à adopter envers ce groupe. Autrement dit, ils peuvent facilement se désintéresser du waterpolo, alors que se sont eux qui seront l'avenir du club dans quelques années. Le travail au cours d'entraînement doit être plus complexe au niveau technique et tactique.

Les filles et garçons de 15 à 17 ans font partie de cette catégorie. Ils s'entraînent quatre fois par semaine : lundi de 18h30 à 20h, mardi et jeudi de 19h à 20h et mercredi de 17h30 à 19h. De plus, les meilleurs entre eux ont possibilité de suivre un entraînement de N1, vendredi soir de 20h à 21h.

Ci-dessous se trouvent les lignes directrices destinées aux éducateurs de ce niveau :

❖ Technique

- Technique de déplacement nagé sans ballon
 - crawl polo jambes ciseaux + sauts + rotations
 - crawl polo jambes ciseaux + rétropédalages + battements
 - dos jambes ciseaux + rétropédalage + battements
 - démarrages variés + sauts
 - changement du sens de déplacement (crawl, dos jambes ciseaux, crawl) + sauts
 - changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux) + sauts

- Technique de déplacement non nagé sans ballon
 - jambes ciseaux en position horizontale et verticale + les mains hors de l'eau + rotations
 - rétropédalage en position horizontale et verticale + ciseau + les mains hors de l'eau + rotations
 - rotations en position horizontale et verticale + sauts + les mains hors de l'eau
 - glissement des pieds devant en position costale + une main hors de l'eau
 - bascule variée

- Technique de déplacement nagé avec ballon
 - crawl polo + changement du sens de déplacement en glissant
 - crawl polo prise la balle par dessous et au-dessus + changement de la direction en glissant
 - crawl polo jambes ciseaux + la balle à la main ne touche pas de l'eau + glissement
 - dos jambes ciseaux + la balle à la main ne touche pas de l'eau + glissement
 - démarrages variés + élévation de balle + glissement
 - changement du sens déplacement (crawl jambes ciseaux, dos jambes ciseaux, crawl jambes ciseaux) + la balle ne touche pas de l'eau

- changement de la direction de déplacement (avec jambes ciseaux) + la balle ne touche pas de l'eau + glissement
- Technique de déplacement non nagé avec ballon
 - jambes ciseaux en position passe et en fixation + glissement + sauts
 - rétropédalage en position passe et en fixation + glissement + sauts
 - rotations en position passe et en fixation + glissement + sauts
- Technique de manipulation de balle (la réception et la passe)
 - passe par deux la balle dans l'air à la main variée
 - passe par deux la balle dans l'eau à la main variée
 - passe par deux/trois en position de différent type de zone + statique
 - passe par deux/trois en position de différent type de zone + mouvement
- Technique de tir
 - décalage + réception de la balle + tir direct
 - tir contre bras en bloc varié
 - natation + réception de la balle + tir direct
 - fixation + glissement + tir
 - natation + glissement + fixation + tir
 - tir deux temps

❖ Tactique

- Pressing
- Zone 2, 3, 4
- Zone 1, 2
- Zone M
- Élément du jeu
 - défense zone M
 - attaque contre zone M
 - défense zone 1, 2
 - attaque contre zone 1, 2
 - zone – (attaque la balle)
 - zone + contre (attaque la balle)
 - contre-attaque 5-4, 6-5
 - défense contre-attaque
 - défense pointe variée
 - pointe variée
 - gardien varié

Conclusion

Ce projet pédagogique s'est développé dans l'espoir de créer les joueurs bien formés pour faire partie du team A. De ce fait, l'importance d'approche et du travail avec d'autres catégories ne doit pas être négligé. C'est pourquoi, ce projet englobe des lignes directrices précisant d'une manière à la fois synthétique et claire la façon dont les éducateurs sportifs et entraîneurs doivent exercer ses activités au quotidien.

Waterpolo est un jeu qui évolue constamment. Les enfants qui s'y mettent, les entraîneurs, ainsi que les conditions d'entraînement également. C'est la raison pour laquelle, ce projet se doit lui-aussi d'évoluer afin de permettre aux entraîneurs de faire grandir les jeunes générations des poloïstes tout en grandissant le Taverny Sport Nautiques 95.