

Une unité d'apprentissage en water-polo

- **Essence d l'activité** : c'est une activité aquatique où il s'agit de gagner une confrontation collective en marquant un but de plus que l'équipe adverse .
- **Les problèmes fondamentaux posés aux élèves** :
 - Comme en natation, le comportement humain est remis en cause dans 3 domaines

DOMAINES	Spécificité en natation synchronisée
EQUILIBRE	Reconstruire l'équilibre dans des positions variées (verticales horizontales, ...)
DEPLACEMENT	Utiliser des actions de propulsion dans toutes les directions. Dissocier l'action des bras et celle des jambes
RESPIRATION	Gérer son effort

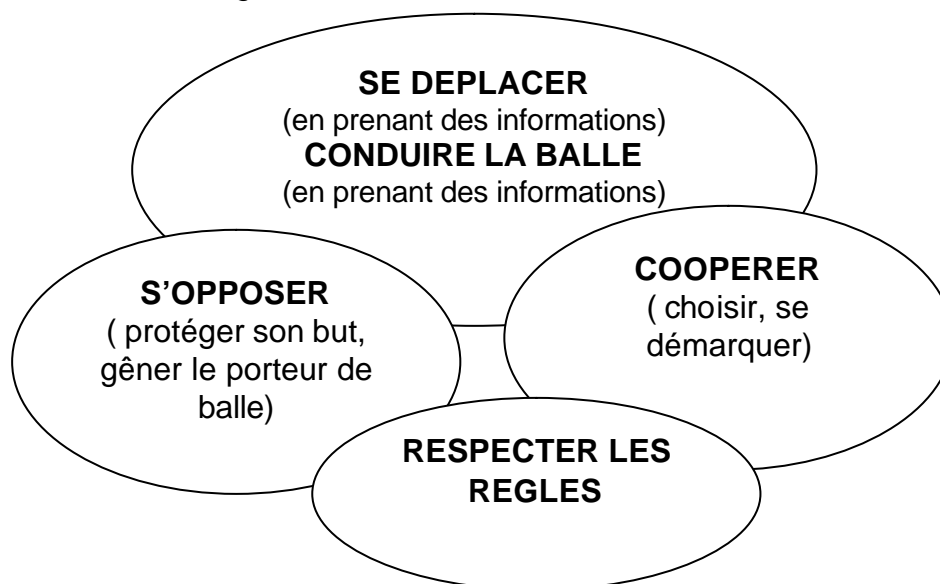
- En outre, l'activité exige des élèves aux autres et au ballon dans le temps et dans l'espace
- Comme dans tout jeu collectif, on fait appel à la coopération des élèves et à leur capacité à opérer des choix .

- **Compétence visée** : s'opposer collectivement

- **Deux situations d'évaluation finale** :
 - Une situation de match à effectif réduit
 - Un parcours de progression vers le but intégrant conduite, passe, tir

- **Les contenus d'enseignement** :

Ils s'organisent autour de 4 domaines d'action :



Déplacements
Conduite de balle

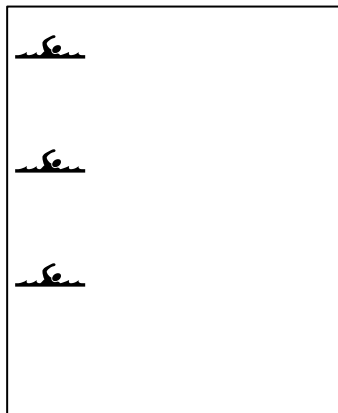
LA TETE HORS DE L'EAU

OBJECTIFS du maître :

Apprendre à nager en prenant des informations.

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- Départ 3 par 3
- Un chef d'orchestre hors de l'eau



BUT pour l'élève:

- Traverser en obéissant aux ordres du chef d'orchestre.
- Le chef d'orchestre indique successivement 4 actions à réaliser (direction des déplacements, arrêts) par des gestes .

CRITERES DE REUSSITE :

- l'élève réalise 3 des 4 actions demandées.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- répondre à une seul type d'ordre (ex : arrêt)	- ajouter des déplacements - chef d'orchestre mobile

Déplacements
Conduite de balle

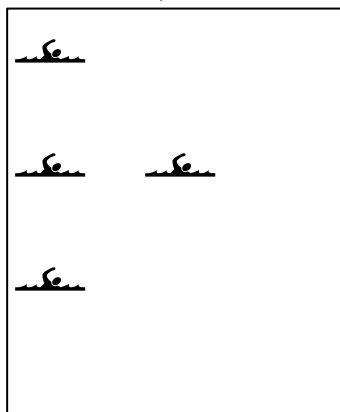
SUIVEZ LE GUIDE

OBJECTIFS du maître :

Apprendre à nager en prenant rapidement des informations .

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- Départ 4 par 4
- Un des 4 est devant, c'est le chef d'orchestre



BUT pour l'élève:

- Pour les suiveurs : Traverser en imitant les actions du guide guide.
- Pour le guide : traverser en réalisant 4 actions différentes (déplacements ou arrêts)

CRITERES DE REUSSITE :

- l'élève réalise 3 des 4 actions proposées.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">-répéter 4 actions identiques (ex : arrêt)-donner un signal au guide pour changer d'action (signal sonore, visuel, ...)	<ul style="list-style-type: none">- ajouter des déplacements- augmenter la distance entre le guide et les suiveurs

--	--

Déplacements
Conduite de balle

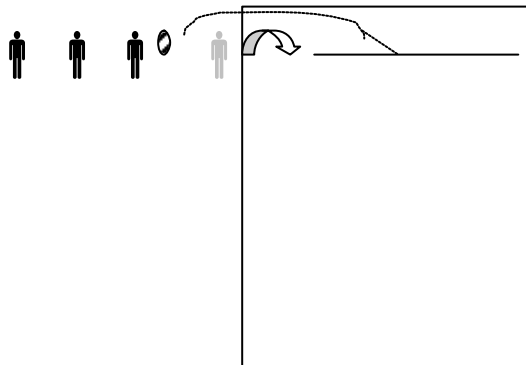
LE BALLON MAGIQUE

OBJECTIFS du maître :

Apprendre à nager rapidement vers le ballon .

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- Départ 1 par 1 hors de l'eau
- lanceur hors de l'eau derrière le nageur



BUT pour l'élève:

Récupérer le ballon le plus vite possible et l'emmener de l'autre côté.

CONSIGNES:

- Pour le nageur : plonger, commencer à nager et récupérer le ballon dès qu'il apparaît
- Pour le lanceur : lancer le ballon après l'entrée dans l'eau du nageur

CRITERES DE REUSSITE :

- temps de réaction après le lancement du ballon
- maintien de la tête hors de l'eau .

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- les nageurs portent une ceinture	- associer une couleur de ballon à chaque nageur (ne récupérer que le ballon de la bonne couleur)

- lancer sur les côtés
- lancer pendant l'entrée dans l'eau du nageur
- réaliser un record de temps de traversée

Déplacements
Conduite de balle

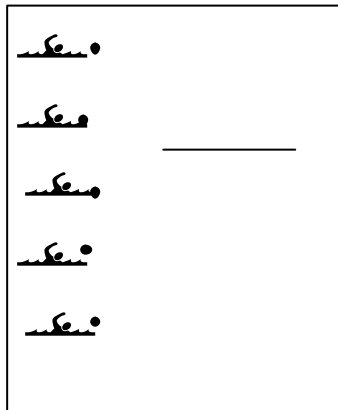
PROMENER LE BALLON

OBJECTIFS du maître :

Apprendre à se déplacer avec le ballon.

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- Départ par vague de x nageurs



BUT pour l'élève:

Traverser en guidant le ballon sans le tenir.

CRITERES DE REUSSITE :

- le ballon reste au contact de l'élève.
- l'élève avance droit.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> - les nageurs portent une ceinture 	<ul style="list-style-type: none"> - imposer une nage : brasse ou crawl - réaliser un parcours varié - changer de direction à un signal sonore ou visuel - changer 3 fois de direction

	- réaliser un record de temps de traversée
--	--

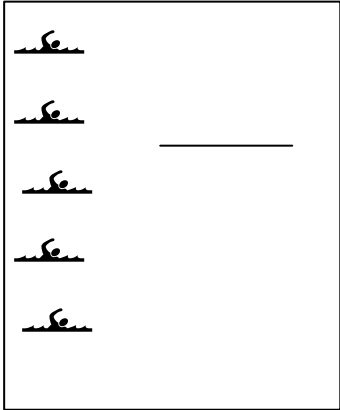
Déplacements
Conduite de balle

LE NAGEUR DEBOUT

OBJECTIFS du maître :
Apprendre à se déplacer en position verticale.

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- Départ par vague de x nageurs



BUT pour l'élève:

Traverser en restant debout.

CRITERES DE REUSSITE :

- la tête et les épaules sont hors de l'eau.
- les bras sont à la surface ou sous l'eau
- aucune autre partie du corps n'émerge

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
- les nageurs portent une ceinture -le nageur pose une main sur une	- idem en tenant un objet hors de l'eau à la main

planche	<ul style="list-style-type: none"> - idem avec les 2 mains hors de l'eau - idem avec un objet sur la tête (pull boy, planche, ...) - idem en se déplaçant en arrière, sur les côtés
---------	---

S'opposer

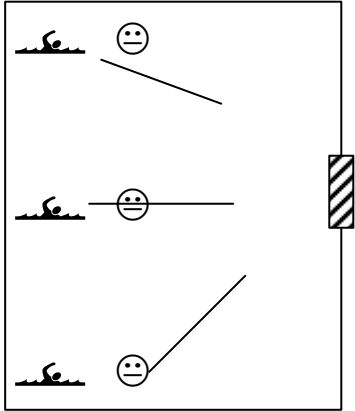
1 CONTRE 1

OBJECTIFS du maître :

- Orienter ses déplacements en fonction de la cible
- Se reconnaître attaquant ou défenseur
- Réagir et nager vite

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin ,
- Deux buts
- par deux : un sur chaque bord
- un lanceur sur le côté, hors de l'eau avec un ballon



BUT pour l'élève:

Pour l'attaquant : attendre le but situé de l'autre côté du bassin en moins de 20 secondes.
 Pour le défenseur : retarder les déplacements de l'attaquant.

CONSIGNES:

Contact interdit.

CRITERES DE REUSSITE :

- défenseur : maintien la distance.
- attaquant : change de rythme, change de direction.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture - diminuer la distance à franchir	- avec un ballon conduit par l'attaquant - 2 contre 2

S'opposer

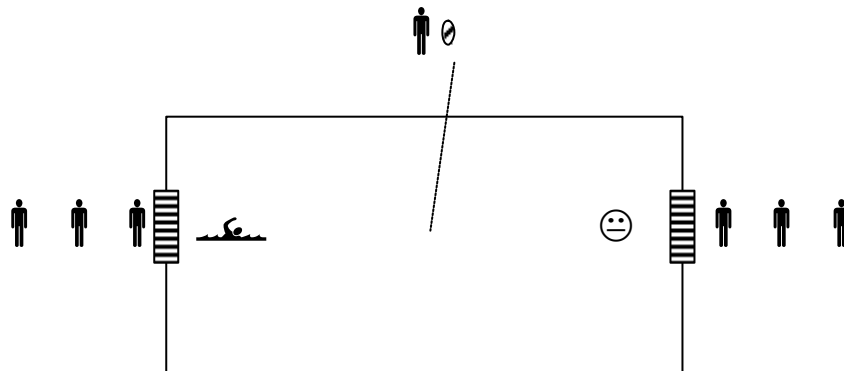
RECUPERER POUR MARQUER

OBJECTIFS du maître :

- Pour le défenseur : apprendre à se déplacer face à l'adversaire.
- Pour l'attaquant : apprendre à contourner l'adversaire.

DISPOSITIF :

- Deux buts , un ballon
- par deux : un dans chaque but
- un lanceur sur le côté



BUT pour l'élève:

- Récupérer la balle et aller marquer un but en face.
- gêner l'adversaire qui a récupéré la balle.

CONSIGNES:

- Commencer à nager quand le lanceur envoie le ballon dans le bassin.
- Respect des règles du water-polo.
- Pour le lanceur : lancer à mi-distance entre les deux adversaires plus ou moins près du bord.

CRITERES DE REUSSITE :

- vitesse de déplacement.

-positionnement entre l'adversaire et le but à défendre.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture -diminuer la distance à franchir - sans opposition : 1contre 0	-ajouter un gardien dans chaque but

coopérer

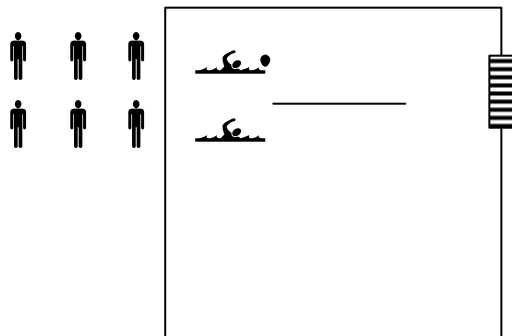
EN AVANT LA PASSE

OBJECTIFS du maître :

- Lancer précisément
- Reconnaître la passe comme un moyen de se rapprocher du but

DISPOSITIF :

- Sur la largeur du bassin
- un ballon pour deux



BUT pour l'élève:

Aller marquer un but à deux

CONSIGNES:

- Interdiction de se déplacer avec la balle.
- Passe à deux mains interdite.
- Réception à deux mains autorisée.

CRITERES DE REUSSITE :

- lancer à bras cassé
- position verticale dans l'eau au moment du lancer ou de la réception
- passe vers l'avant

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture	- donner un nombre de passe maximum - se faire des passes face à face - imposer des formes d passes (tendues, en lobe...) - interdire les arrêts - augmenter le nombre de joueurs

S'opposer/
coopérer

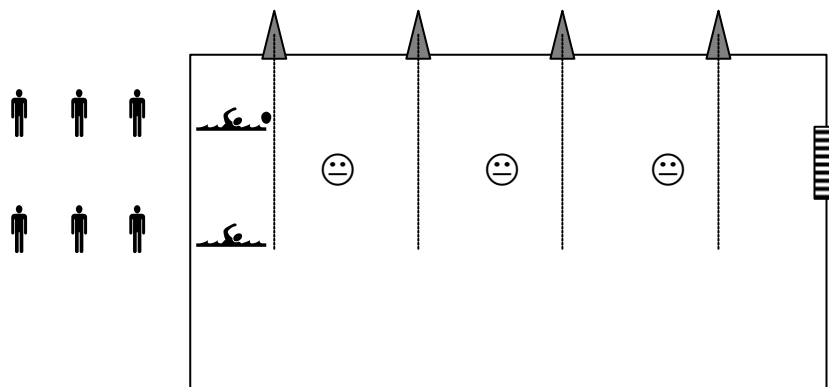
2 CONTRE 1+1+1

OBJECTIFS du maître :

- pour le porteur de balle, apprendre à choisir entre la passe ou la conduite de balle
- Pour le non porteur de balle, organiser ses déplacements pour se démarquer vers le but

DISPOSITIF :

- largeur du bassin partagée en trois zones
- un but
- un ballon pour deux attaquants
- 3 défenseurs restant chacun dans leur zone (délimitées à l'aide de plots, lignes du fond du bassin...)



BUT pour l'élève:

- Attaquants :Aller marquer un but à deux
- Défenseur : récupérer la balle ou retarder les attaquants

CONSIGNES:

- Règles du water-polo

-Chaque défenseur ne peut sortir de sa zone à défendre

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de zones franchies et nombre de buts par rapport au tirs effectués.

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture -agrandir la largeur des zones réduire le nombre de zone à franchir	- 3 contre 2, sans zone

**S'opposer/
coopérer**

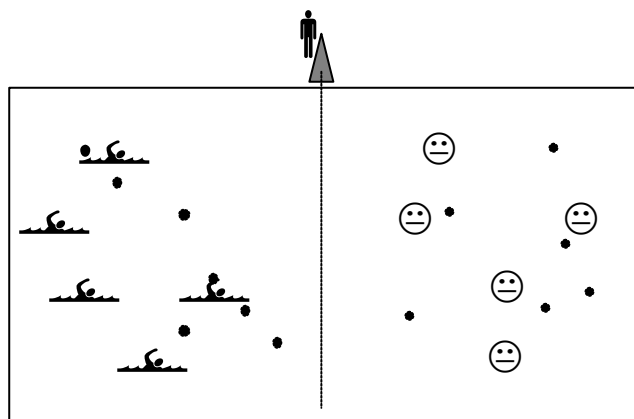
BALLES BRÛLANTES

OBJECTIFS du maître :

- pour le porteur de balle, lancer loin ou près à un partenaire
- Pour le non porteur de balle ,organiser ses déplacements pour recevoir la balle d'un partenaire ou récupérer un ballon

DISPOSITIF :

- largeur du bassin partagée en deux
- deux équipes, un arbitre
- beaucoup de ballons, le même nombre dans chaque camp au départ



BUT pour l'élève:

A la fin du temps de jeu, avoir moins de ballon que l'autre équipe dans son camp.

CONSIGNES:

- pas de lancer à deux mains

- chaque joueur reste dans son camp
- Les ballons lancés après le coup de sifflet final sont renvoyés d'où ils viennent

CRITERES DE REUSSITE :

- rapidité des déplacements
- efficacité du lancer : bras cassé, position verticale, vers des espaces libres
- répartition de l'équipe sur la surface de jeu

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture	- zone interdite entre les deux camps - règle : le récupérateur ne peut relancer directement de l'autre côté (passe obligatoire)

**S'opposer/
coopérer**

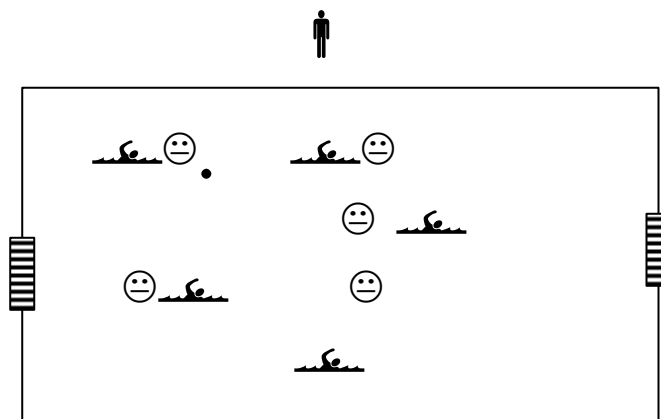
MATCH

OBJECTIFS du maître :

- aider ses partenaires
- gêner les adversaires
- assimiler les règles

DISPOSITIF :

- largeur du bassin, deux équipes, un arbitre
- un ballon, deux buts



BUT pour l'élève:

Avoir marqué à la fin du temps de jeu , un but de plus que l'équipe adverse

CONSIGNES:

- règles du water-polo

CRITERES DE REUSSITE :

- choisir la meilleure solution : passe, conduite, tir
- se déplacer en fonction des adversaires pour les gêner
- se démarquer : rompre l'alignement défenseur /ballon/attaquant

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
<ul style="list-style-type: none"> - tous les nageurs portent une ceinture - deux joueurs par équipe portent une ceinture - diminuer le nombre de joueurs par équipe - -sans gardien - augmenter la taille des buts - proposer deux buts pour chaque 	<ul style="list-style-type: none"> - interdire les passes vers l'arrière - donner un temps d'attaque maximum

**S'opposer/
coopérer**

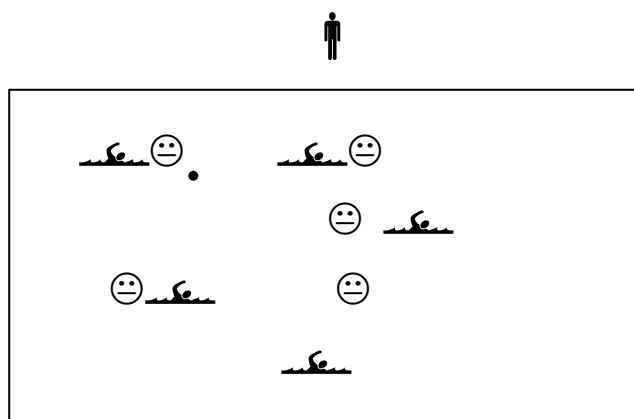
PASSE A CINQ

OBJECTIFS du maître :

- apprendre à se démarquer
- identifier le partenaire démarqué
- marquer un adversaire

DISPOSITIF :

- largeur du bassin ou moins (à limiter avec les lignes d'eau)
- deux équipes, un arbitre
- un ballon,



BUT pour l'élève:

Réaliser au sein de l'équipe cinq passes de suite sans que l'adversaires ne touchent la balle.

CONSIGNES:

- après 5 passes , arrêt du jeu et balle donnée à l'autre équipe
- règles du water-polo

CRITERES DE REUSSITE :

- rapidité des déplacements
- efficacité du lancer : bras cassé, position verticale, vers des espaces libres
- reconnaissance de la situation de démarquage : rompre l'alignement défenseur /ballon/attaquant

-

VARIANTES :

Pour simplifier	Pour complexifier
-les nageurs portent une ceinture taille de l'espace de jeu	- nombre de passes - interdiction de redonner au joueur qui vient de passer