



**CNY**  
Cercle des Nageurs Yverdon

# Guide du poloïste

*« TU ME DIS : J'OUBLIE.  
TU M'ENSEIGNE : JE ME SOUVIENS.  
TU M'IMPLIQUES : J'APPRENDS »*

**Benjamin Franklin**



## Le comportement du joueur – **Débutant**

### Défendre

- Se place de manière aléatoire

### Etre joueur

- Ne comprend pas toujours pourquoi l'arbitre siffle
- Se déplace systématiquement vers le ballon
- D'une manière générale subit le jeu

### Attaquer

- Veut le ballon, mais s'en trouve « gêné » et s'en débarrasse au plus vite

### S'équilibrer

- Libérer un bras quelques secondes
- En dehors des déplacements, adopte une posture verticale et basse

### Se déplacer

- Nage 25 m sans s'arrêter, sans aide matérielle

### Maîtriser le ballon

- Attrape et lance le ballon à deux mains

Pour passer du palier débutant au palier 1 = 50 à 60 heures, sur au moins 3 mois



## Le comportement du joueur – Palier 1

### Défendre

- Protège son but d'un adversaire en se plaçant en opposition
- Quand il le peut, reprend le ballon à son adversaire, sans commettre de faute

### Etre joueur

- Comprend les décisions de l'arbitre
- Cherche toujours à savoir où se trouve le ballon

### Attaquer

- Quand il a le ballon, cherche à le faire progresser dans le champ adverse, soit en l'emmenant lui-même, soit en passant à un partenaire mieux placé
- Quand il n'a pas le ballon, le surveille, se tient prêt à le recevoir ou même l'appelle
- Tire au but

### S'équilibrer

- Tient un ballon en l'air 5 secondes au moins sans faire le bouchon
- En dehors des déplacements, adopte une posture intermédiaire (pas complètement debout)

### Se déplacer

- Nage très facilement sur le ventre comme sur le dos
- Se déplace en regardant le ballon
- Arrête et reprend vite un déplacement

### Maîtriser le ballon

- Ramasse, reçoit et lance le ballon à une main
- Nage facilement avec le ballon
- Ne regarde pas le ballon quand il le tient

Pour passer du palier 1 au palier 2 = 70 à 100 heures, sur au moins 9 mois



## Le comportement du joueur – Palier 2

### Défendre

- Entre deux dangers, contre d'abord le plus direct et le plus facile pour l'attaque
- Aide ses partenaires
- Dès la récupération du ballon, agit comme attaquant

### Etre joueur

- Sait toujours où se trouve le ballon et son adversaire direct
- S'impose dans les duels

### Attaquer

- Protège son ballon quelques instants, sans reculer, quand un défenseur le charge
- Se démarque pour faire progresser le ballon ou pour aider un partenaire
- Dès la perte du ballon, agit comme défenseur

### S'équilibrer

- Reçoit et lance le ballon sans perdre l'équilibre
- Eloigne ses surfaces d'appui
- Repousse un adversaire et résiste à ses poussées

### Se déplacer

- Accélère, change de direction et tourne sur lui-même sans s'arrêter de nager
- En match, attaque puis défend deux ou trois fois de suite sans devoir être remplacé

### Maîtriser le ballon

- Echappe rarement le ballon
- Lance à 5 m avec précision
- Peut le renvoyer dès réception

Pour passer du palier 2 au palier 3 = 150 à 200 heures, sur au moins 18 mois



## Le comportement du joueur – Palier 3

### Défendre

- Défend en pressing
- Défend momentanément en secteur 3 (demi-champ de jeu, 15\*10 m, défense)
- Quand la récupération du ballon lui paraît imminente, commence à agir comme attaquant (contre)

### Etre joueur

- Connaît les secteurs du jeu
- Surprend et trompe l'adversaire sur ses intentions
- Accepte les défis physiques et reste attentif au jeu de son équipe
- Connaît bien le règlement

### Attaquer

- Garde seul le ballon sous une charge défensive normale
- Attaque momentanément en secteur 6 (demi-champ de jeu, 15\*10 m, attaque)
- Aide à démarquer ou utilise l'aide d'un partenaire (écrans, blocages)
- Quand la perte du ballon lui paraît certaine, commence à agir comme défenseur (repli)

### S'équilibrer

- Prépare ses futurs mouvements en modifiant ses appuis
- Atteint un ballon haut et loin de lui
- Peut sauter, tourner, s'allonger, se redresser, même quand un adversaire le gêne

### Se déplacer

- Se montre très vélocité sur courte distance (moins de 10 m)
- Empêche l'adversaire de repasser devant lui

### Maîtriser le ballon

- Lance le ballon dans un but à 10 m au moins
- Réalise plusieurs sortes de tirs
- Feinte une passe ou un tir

Pour passer du palier 3 au palier 4 = 250 à 300 heures, sur au moins 24 mois



## Le comportement du joueur – Palier 4

### Défendre

- Connaît deux défenses intérieures
- Quand la récupération du ballon par un partenaire lui paraît possible (passe interceptée, tir), choisit parfois d'agir comme attaquant (départ anticipé)

### Etre joueur

- Evalue très souvent la situation de jeu globale (dont temps d'attaque et organisation de l'adversaire) et agit en conséquence
- A complètement intégré le règlement (l'utilise pour mieux jouer)

### Attaquer

- Connaît un ou deux mouvements offensifs d'équipe (hors écran ou blocage)
- Préfère renoncer à un tir ou une passe risquée si il y a un grand danger en cas d'échec (repli non préparé)
- Quand la perte du ballon par un partenaire lui paraît possible (passe difficile, tir), commence à agir comme défenseur (repli)

### S'équilibrer

- De manière presque automatique (sans vraiment s'en rendre compte), adapte en permanence son équilibration pour jouer plus vite, plus facilement et plus efficacement

### Se déplacer

- Ne fait plus vraiment attention à la façon dont il se déplace : se déplace pour jouer

### Maîtriser le ballon

- Lance le ballon dans un but à 15 m au moins
- Réalise tous les types de tirs
- Nage aussi vite sur courte distance avec le ballon que sans

Comment progresser vers le haut niveau (paliers 6 et 7) ? ... se construire comme joueur autonome



## Le comportement du joueur – **Palier 5**

### **Joueur de compétition**

#### Etre joueur

- Utilise dans le jeu des potentiels (équilibre, déplacements, maîtrise du ballon) supérieurs à la moyenne des pratiquants de son âge
- Applique en match tous systèmes défensifs ou offensifs travaillés à l'entraînement
- Dans l'esprit du jeu, développe et démontre un fort esprit de compétition
- Fait partie d'un groupe sportif
- Développe et utilise des techniques personnelles (des spéciaux) efficaces

## Le comportement du joueur – **Palier 6**

### **Joueur international**

#### Etre joueur

- Utilise dans le jeu des potentiels (équilibre, déplacements, maîtrise du ballon) supérieurs aux compétiteurs adultes
- Présente des qualités de motivation et de concentration supérieures aux autres compétiteurs
- S'intègre facilement à tout système de jeu

## Le comportement du joueur – **Palier 7**

### **Joueur expert**

#### Etre joueur

- Utilise dans le jeu des potentiels (équilibre, déplacements, maîtrise du ballon) exceptionnels
- Ou (et) ...
- Comprend le jeu avant tous les autres ... et donc le dirige



## Evaluation du niveau et du profil des joueurs de Waterpolo en formation

<b>Palier 4</b>					
<b>Palier 3</b>					
<b>Palier 2</b>					
<b>Palier 1</b>					
<b>Débutant</b>					
	Attaquer (Se conduit en attaquant)	Défendre (Se conduit en défenseur)	S'équilibrer (Assure son équilibre pour jouer)	Se déplacer (Se déplace pour jouer)	Maîtriser le ballon (Joue avec le ballon)
	Etre joueur		Pouvoir être joueur		
<b>JOUER</b>					

Procédure :

A l'aide des tableaux de chaque palier, une croix par colonne dans la case correspondant au comportement observé dans le jeu.

Si le niveau général n'est pas évident (5 croix alignées), le déterminer en accordant une importance double aux colonnes **Attaquer et Défendre**



## Champ de jeu et équipement – disposition

Longueur du champ de jeu	+20 m / -33 m
Largeur du champ de jeu	+10 m – 20 m
Marque blanche	milieu du champ du jeu
Marques rouges	lignes de 2 m (hors jeu)
Marques jaunes	lignes de 5 m (penalty et zone de coup franc indirect)

