

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
Band: 26 (1969)
Heft: 9

Rubrik: Leçons mensuelles

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

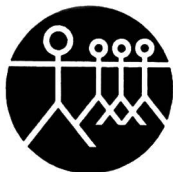
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Notre leçon mensuelle:

Waterpolo (pour nageurs confirmés)

Jan Gursky (Trad. AM)

Emplacement: piscine

Durée: 60'

Matériel: 1 ballon de waterpolo pour 2 élèves

Légende

♥ Endurance

△ Souplesse articulaire

⊕ Agilité

» Vitesse

I. Préparation: 10'

a) Après un moment de course pour s'échauffer, 5' de gymnastique:

- cercles des bras en avant et en arrière
- mouvements de jambes comme dans les différents styles de nage
- positions extrêmes (différentes sortes d'exercices d'élongation)

b) Mise en train avec ballon au sol: 5'

Les joueurs par terre face à face à 3 à 5 m de distance; exercice de passes toujours avec une seule main; si possible le ballon doit toujours être joué ou manié en-dessus de l'épaule. Chaque exercice doit être fait également avec la main gauche.

- Lancer la balle verticalement à bras tendu puis la rattraper de la même main, le bras toujours tendu;
- idem, en balançant;
- idem, d'une main lancer la balle par-dessus la tête dans l'autre main;
- le ballon est tenu à hauteur d'épaules, le bras légèrement fléchi. Après un léger mouvement vertical, la main se tourne, vient sur le ballon et le frappe immédiatement au sol. Le ballon rebondissant est d'abord pris dessus par la main qui revient dans la position initiale par rotation autour du ballon («Drehgriff», ou prise rotative);
- de la même position de départ, le bras ramène le ballon en arrière comme pour un lancer de fronde, il est lancé au joueur vis-à-vis, rattrapé latéralement au-dessus de la tête et ramené dans la position initiale;
- on exerce l'exécution du lancer de fronde toujours plus fort, donc toujours plus vite et sans interruption. L'éloignement passe progressivement de 1 à 6 m;
- concours: «Quelle est la paire de joueurs qui exécute le plus de passes en 30 sec.?

II. Phase de performance: 40'

Mise en train natation: 3 × 50 m brasse, dos crawlé et crawl 5'.

Perfectionnement spécifique de technique de natation: 15'
(D'abord sans balle dans le sens de la largeur)

- Crawl: en comparaison avec le crawl normal du nageur, la tête est plus haute, le mouvement de bras plus rapide et plus court et exécuté un peu plus latéralement.
- Dos crawlé: «assis».
- Nage de côté: mouvement de bras main par-dessus la main et pour les jambes mouvement de ciseaux.

— Arrêt brusque: dans le crawl s'arrêter tout à coup et même revenir un peu en arrière.

— Start: d'une nage tranquille sur le côté, passer brusquement à un changement de direction de 90—180° dans tous les styles de nage.

— Sauter hors de l'eau: «Qui sort son caleçon le plus haut hors de l'eau?»

— Tous observent le moniteur qui se trouve au bord du bassin et qui donne alternativement différents signaux pour:
les styles de nage, les virages, stopper, démarrages rapides, sauter hors de l'eau, le tout à imiter le plus rapidement possible!

— Assouplissement: dos brassé en insistant sur une respiration profonde.

Amélioration du sens de la balle: 20'

(un ballon par deux joueurs, si possible en eau à profondeur d'épaules):

- Toutes sortes de lancer et de réception: prise sous le ballon, prise sur le ballon avec rotation, lancer de fronde, lancer en arrière, lancer gauche — droite, etc.
- Nage en largeur du bassin — conduite de balle:
(Un joueur nage et l'autre récupère au bord du bassin)
- Dribbling: conduire la balle de la tête en nageant le crawl sans engagement trop fort des bras et la balle ne doit pas être frappée ni conduite en zig-zag par les bras.
- Transport de la balle en nageant de côté (seul le bras qui est le plus profond dans l'eau prend part au mouvement de natation, l'autre tient la balle en-dessus de l'eau).
- En nageant le dos crawlé; lancer la balle d'une main dans l'autre.
- Compétition: «Sur une largeur de bassin, qui est le plus rapide dans l'une ou l'autre des façons de transporter la balle ci-dessus décrites?»

III. Jeu: waterpolo avec deux «buts»: 10'

Avec règles simplifiées mais sans «foul»

— Les «buts» sont la marche supérieure de l'échelle de sortie du bassin. Un but n'est pas valable sur lancer mais la balle doit être déposée sur la marche d'escalier (l'équipe joue sans gardien).

Remarques:

Avec des débutants, il est préférable de jouer en eau à profondeur d'épaules.