

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	47 (1990)
Heft:	8
Artikel:	Les qualités de coordination en water-polo
Autor:	Vesel, Paul
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998214

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: 29.01.2026

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

Les qualités de coordination en water-polo

Paul Vesel, expert J+S Natation
Traduction: Michel Burnand

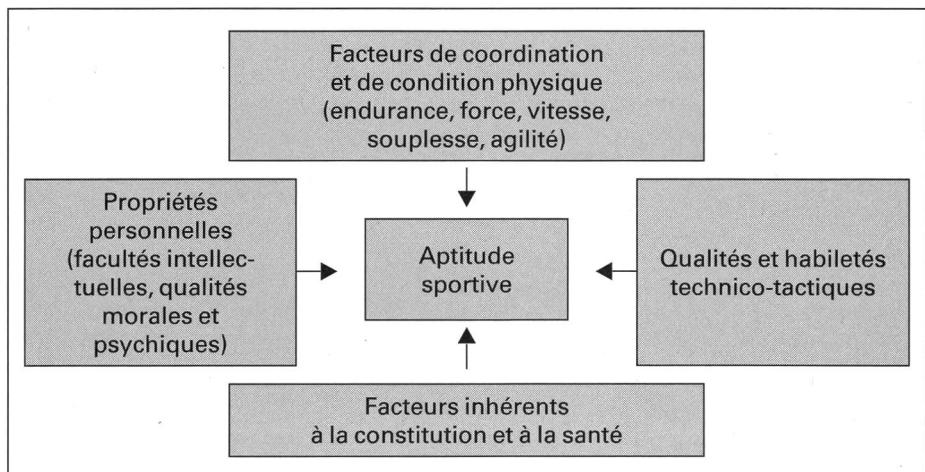
Le water-polo est un des sports d'équipe les plus exigeants qui soient. Outre la condition physique, la technique et la tactique, il nécessite un sens aigu de la collaboration, en raison de la cohésion particulièrement importante de l'ensemble. Et le fait qu'il se déroule dans l'eau soumet les joueurs à des résistances physiques différentes de celles des autres jeux sportifs collectifs, ce qui ne leur facilite pas non plus la tâche.

Ces données posent, aux moniteurs, des exigences élevées dont la diversité contraste très nettement avec les possibilités d'entraînement. En travaillant avec des jeunes, il faut toujours se rappeler qu'ils ne sont pas de petits adultes et organiser des séances à leur mesure. Ce n'est pas en réduisant simplement le volume et l'intensité de travail par rapport à l'entraînement des grandes personnes que l'on parviendra à les stimuler pour optimaliser leurs performances. Il faut, à ce niveau, prévoir des formes d'exercice ludiques.

Cet article a pour but de suggérer des idées pour l'entraînement des qualités

de coordination en water-polo. Il part du principe que l'on peut utilement s'inspirer d'autres sports pour élargir la

C'est en fonction de la pluralité des éléments qui la composent que l'aptitude sportive doit être entraînée. Seul



Les facteurs de l'aptitude sportive (d'après Weineck).

gamme des possibilités, tout l'art du moniteur résidant à adapter ces dernières aux conditions propres à la discipline.

le développement harmonieux de tous les facteurs déterminant la performance permet d'atteindre le meilleur niveau individuel (voir tableau ci-dessus).



En me limitant aux qualités de coordination, j'ai choisi sciemment un des aspects de l'entraînement de l'aptitude motrice en water-polo. Une variation judicieuse du volume et de l'intensité d'entraînement permet, en même temps, de travailler la condition physique dans divers exercices.

On entend, par qualités de coordination, l'aptitude du sportif à commander et à guider ses mouvements. Elles le rendent capable de maîtriser les actions motrices dans des situations prévisibles et d'apprendre les mouvements sportifs relativement vite (Weineck 1980). D'après Hotz (1986), les qualités de coordination sont au nombre de cinq. Elles se chevauchent parfois un peu, les limites n'étant pas toujours très nettes entre elles. Les voici, suivies de leur définition:

- réaction
- équilibre
- rythme
- orientation
- différenciation.

La **réaction** est la faculté d'analyser rapidement la situation et d'y apporter la réponse motrice appropriée. Elle est très importante en water-polo.

L'**équilibre** est la faculté de maintenir une position, même dans des conditions difficiles, ou de la retrouver rapidement si elle a été perturbée.

Le **rythme** est la faculté d'imprimer une certaine cadence à la réalisation d'un mouvement, ou de «saisir» cette cadence si elle est donnée.

L'**orientation** est la faculté de tenir compte des modifications spatiales au fur et mesure qu'elles interviennent dans l'exécution des mouvements.

La **différenciation**, enfin, est la faculté de contrôler les informations en provenance de la musculature, de n'en retenir que le plus important et de doser en conséquence la force à engager.

Regardons ces qualités de plus près:

Réaction

En water-polo, la réaction peut se travailler au moyen de tous les exercices exécutés sous la contrainte du temps. Voici quelques-uns des nombreux exemples possibles:

- Réception et transmission du ballon en étant gêné par un adversaire.
- Changement rapide de nage water-polo à un signal acoustique.
- Tir à un signal. On peut augmenter la difficulté en modifiant le genre de l'un ou de l'autre. L'utilisation de signaux optiques purs rend les exercices plus difficiles que les signaux acoustiques; la combinaison des deux est très recommandée. Exemple classique: après avoir démarré, exécuter un tir en piston ou un tir en doublette, selon que l'entraîneur montre un drapeau blanc ou bleu.
- Exercices de départ et virage water-polo à des signaux optiques ou acoustiques. Ils se prêtent aussi très bien à de petites courses de relais.

Les exercices de passe offrent également de nombreuses possibilités de combinaison pour travailler la réaction. En voici quelques-uns parmi les plus utiles: les joueurs forment un cercle. Un premier ballon circule de l'un à l'autre, un second dans tous les sens. Il faut veiller à ne jamais donner simultanément les deux à un même joueur. On peut augmenter le nombre de ballons en fonction de la taille du groupe et du niveau de formation. L'introduction de tâches supplémentaires permet de varier et de «corser» le jeu, par exemple en exigeant que le joueur qui reçoit une passe latérale pivote de 360° avant de transmettre le ballon. On peut aussi varier la direction ou le genre de passes par des signaux, ou encore imposer des changements de place à l'intérieur du cercle à un signal convenu.

Divers petits jeux appris à l'école peuvent être facilement adaptés aux exigences de l'entraînement de la réaction en water-polo. En voici deux exemples:

«Bleu et blanc»

Par groupes de deux, les joueurs se tournent le dos, distants de 1 à 1,5 m l'un de l'autre. Le moniteur raconte une histoire dans laquelle reviennent les mots «blanc» et «bleu». A «blanc», chaque joueur «A» essaie d'attraper son partenaire «B» avant que celui-ci n'ait atteint le bord du bassin, et vice versa.

Variante: démarrer à un signal optique ou acoustique, ou utiliser des balles (sprint avec conduite du ballon).

«Le requin»

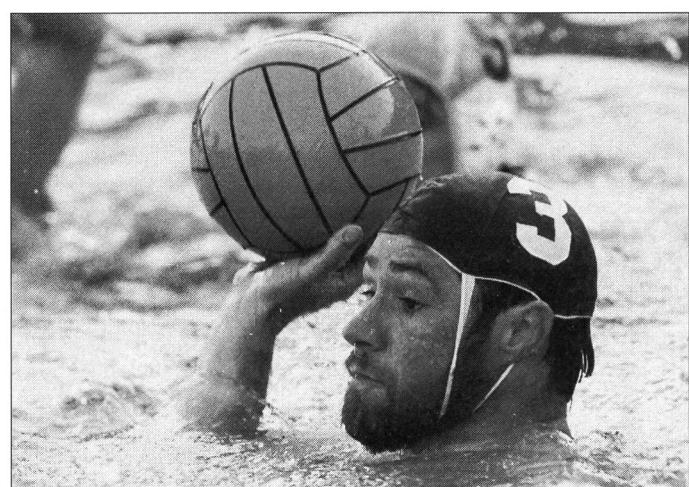
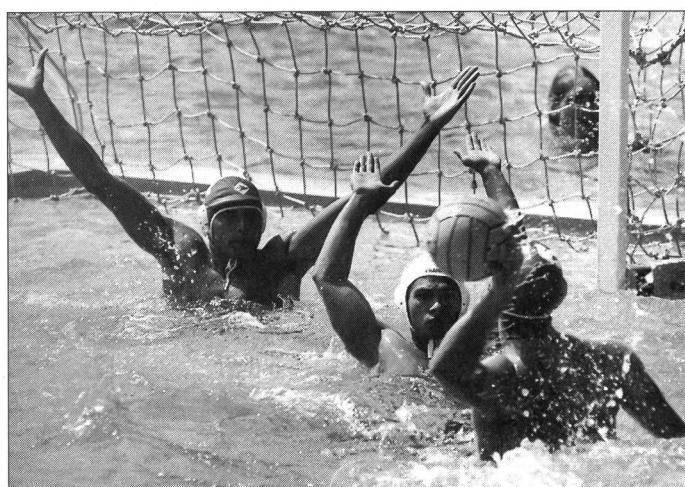
Au premier commandement, le joueur «A», partant du bord du bassin, traverse celui-ci (avec ou sans ballon); au second commandement, le joueur «B» se lance à la poursuite de l'autre (départ water-polo).

Équilibre

Si cette qualité n'est pas parmi les plus importantes dans cette discipline, elle n'en est pas moins d'une portée générale qui fait qu'elle mérite qu'on y consacre tout de même quelques exercices. Par exemple:

- Une planche de natation sous chaque pied, traverser le bassin en marchant.
- Assis sur un ballon de water-polo, traverser le bassin en essayant différents modes de déplacement pour travailler le sens de l'équilibre.

Ces deux exercices peuvent également se faire sous forme de relais et apportent accessoirement un peu de détente à l'entraînement.



Exercices avec partenaire:

- Combat de coqs à deux, chacun étant debout sur deux planches de natation superposées.
- Assis sur une planche de natation: essayer de manier correctement le ballon. L'utilisation de ballons de tailles différentes permet d'entraîner d'autres qualités de coordination, en l'occurrence la différenciation.

Rythme

Le water-polo se prête parfaitement au travail du rythme, parallèlement à celui des nages propres à cette discipline. En même temps, un choix judicieux des exercices permet aux jeunes de s'habituer au contact physique, ce qui contribuera beaucoup à diminuer l'agressivité dans le jeu réel par la suite:

- «Collés» l'un à l'autre, «A» et «B» essaient d'avancer en nageant le crawl d'une main et en adoptant un rythme commun.
- «A» et «B» essaient de nager côté à côté, très près l'un de l'autre. A chaque traction des bras, ils essaient de toucher le partenaire à la poitrine (depuis dessous).
- Nageant l'un derrière l'autre, «A» avance par tractions de bras et «B» essaie d'adopter le rythme de «A» en se propulsant par des mouvements de jambes. Cet exercice est excellent pour la brasse, mais aussi pour le crawl water-polo et les nages combinées, telles que tractions des bras crawl, mouvements des jambes, «vélo» (pédalage) en position couchée.
- L'un derrière l'autre: «A», devant, fait de légers virages à gauche et à droite, «B» essaie de l'imiter le plus vite possible.
- D'autres possibilités d'entraîner le rythme consistent à exécuter alternativement, par exemple, un nombre prescrit de tractions du bras droit et du bras gauche, à varier le rythme respiratoire ou le style de nage. Il en existe un très grand choix.

Orientation

L'importance de cette qualité est souvent sous-estimée en water-polo, ce qui fait que les joueurs ont de la peine à bien se répartir sur la surface de jeu pendant les matches et à s'adapter aux dimensions variables des piscines. Ils ont tendance à terminer les attaques, agglutinés devant les buts. Dans ce domaine également, de nombreuses possibilités s'offrent au moniteur. Voici quelques exemples:



- Tir de revers, d'abord sans élan, puis en mouvement.
- Exercices de passe en pivotant de 180°, puis de 360°. Bien veiller à la précision de l'exécution.
- Passe à un appel venant d'un point non défini. Les joueurs se déplacent librement à l'intérieur d'une zone bien délimitée. L'un d'eux a le ballon. A un signal optique du moniteur, il doit le passer rapidement et avec précision au joueur désigné qui le demande. Celui-ci le passe à l'appel suivant.
- Passes en mouvement en nage parallèle, étude de combinaisons de jeu en mouvement: ces éléments permettent aussi de travailler l'orientation.

Déférenciation

La définition de cette qualité illustre à elle seule l'importance de cette dernière pour le water-polo. Elle a pour but un traitement rapide de l'«information musculaire» et une réaction appropriée sous la forme d'un engagement bien dosé de la force. Ici aussi, le moniteur a le choix parmi un grand éventail de possibilités. Exemples:

- Nager une largeur sans tractions de bras, en exécutant le mouvement d'une seule jambe, l'autre demeurant tendue. Répéter avec l'autre jambe.
- Nager le crawl tout en exécutant des ciseaux avec les jambes.
- Nager la brasse en n'actionnant qu'un bras, l'autre tenant un ballon, tout en exécutant un léger mouvement/ciseau latéral des jambes.
- Alterner mouvement des jambes crawl/brasse, mouvement des jambes brasse/«vélo» (pédalage) en position couchée, etc.

De nombreux exercices techniques avec un ou plusieurs ballons servent également à travailler la différenciation. Voici quelques exemples:

- Dans l'eau, tirer contre une surface verticale (bloc de départ, support de plongeoir, planche, éventuellement paroi de béton). Attraper le ballon qui rebondit et le relancer le plus rapidement possible. Celui-ci ricochant en fonction de la vitesse qui lui a été imprimée, le joueur prend conscience du dosage de la force. Lorsqu'il s'est «habitué» à une distance, on modifie celle-ci et, partant, les conditions, afin qu'il s'y adapte de nouveau.
- Comme l'exercice précédent, mais s'adresser des passes en dosant bien la force en fonction de la distance, qui doit demeurer la même pendant une série d'échanges. Variante: utiliser des ballons de poids différents.
- Utiliser d'autres possibilités pour varier l'entraînement de la différenciation: volleyball, basketball et tennis soft aquatiques, ou éléments tirés d'autres jeux. En variant la profondeur de l'eau, on peut travailler, en même temps, des facteurs de condition physique et en modifiant l'organisation de l'enseignement, il est possible de réaliser cette diversité qui fait si souvent défaut à l'entraînement de water-polo.

La diversité est d'ailleurs un des buts recherchés, puisque seul un joueur motivé est capable de donner sa pleine mesure. Et motiver un joueur, précisément, constitue une des tâches les plus nobles du moniteur.

Si ce texte peut contribuer à donner des idées dans ce sens aux moniteurs de water-polo, alors il a rempli sa mission. ■

Adresse de l'auteur:

Paul Vesel
Gundeldingerrain 147
4059 Bâle
Tél. 061 63 32 77 bureau
Tél. 061 35 58 10 privé