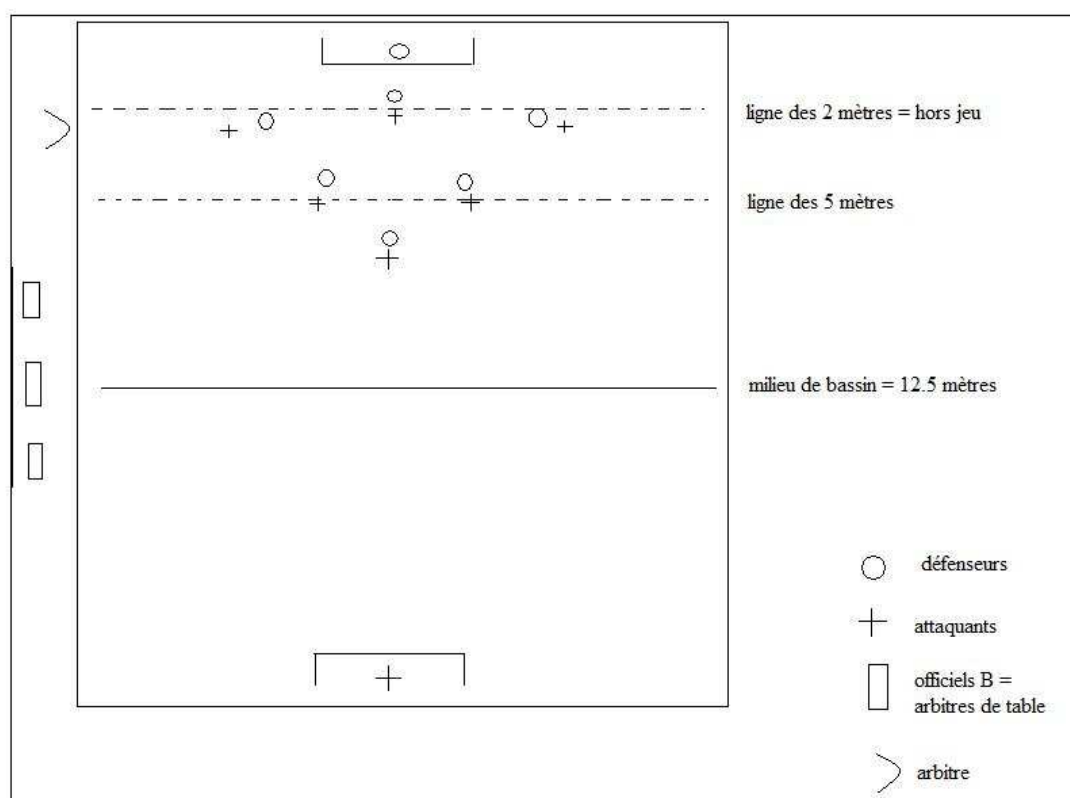


Le water-polo, une histoire d'esprit d'équipe et de symbiose avec l'eau !

Pratiquer notre sport, c'est combiner natation, esprit d'équipe, et plaisir de l'eau !

Comment joue-t-on ?

Lors d'un match, le water-polo oppose deux équipes de 7 joueurs dans l'eau (1 gardien + 6 joueurs de champs), qui sont accompagnés de 6 remplaçants maximum. Aucun des joueurs n'a pieds.



Un match se déroule en 4 fois 8 minutes de jeu effectif (arrêt du chronomètre à chaque faute). Entre chaque quart temps, les joueurs se voient accorder une pause (2 minutes entre le 1 et 2, et entre le 3 et 4 ; 5 minutes entre le 2 et 3). Possibilité pour chaque équipe de prendre 2 temps morts d'une minute chacun.

L'objectif est bien entendu d'aller marquer des buts ! Pour cela, l'équipe qui attaque dispose de 30 secondes de jeu. Si elle n'a toujours pas tiré ou marqué suite à ces 30 secondes, la balle est donnée à l'autre équipe.

A chaque fois que l'équipe qui défend récupère le ballon, elle dispose de nouveau de 30 secondes d'attaque.

Il existe plusieurs types de fautes :

- Les fautes simples : ballon change d'équipe (ballon attrapé à 2 mains, ballon coulé, appui simple sur un joueur ...)
- Les fautes graves : exclusions de 20 secondes (faute dans la zone des 2 mètres, nager sur son adversaire, appuyer sur les épaules de l'adversaire ...)
- Les EDA (exclusions définitives avec remplacement) : s'obtiennent après 3 fautes graves.
- Les EDS (exclusions définitives sans remplacement) : rares, elles sont décidées par l'arbitre lorsqu'un joueur fait preuve d'un comportement dangereux ou irrespectueux (coup volontaire, insulte ...)

Comme dans tout sport d'équipe, les joueurs apprennent différentes techniques et tactiques de jeu. C'est dans un jeu collectif que l'on observe les plus belles actions !

Bien entendu, il est essentiel de savoir parfaitement nager, et d'être tout à fait à l'aise dans le milieu aquatique. Il y a certaines techniques de nage spécifique, qu'on ne retrouve pas en natation :

- Le crawl polo. Il s'agit de nager le crawl la tête hors de l'eau, avec ou sans le ballon. Ainsi, on peut observer tout ce qui se passe sur le terrain et analyser chaque situation.
- Le rétro pédalage. C'est grâce à lui que les joueurs sont capables de tenir à la verticale, tête hors de l'eau. Ils s'en servent constamment, que ce soit pour faire une passe, shooter, recevoir un ballon... Pour faire simple, il s'agit de faire avec ses jambes le mouvement de la brasse, en décalé, c'est-à-dire une jambe après l'autre.

Qui peut jouer ?

Comme pour tout sport, il y a différentes catégories d'âge :

- Avenirs = - 9 ans
- Poussins = - 11 ans
- Benjamins = - 13 ans
- Minimes = - 15 ans
- Cadets = - 17 ans
- Séniors = 17 ans et +

Pour les petits, le critère principal est d'avoir quitter toute appréhension de l'eau, et de se débrouiller en natation (être capable de nager au moins 50 mètres, pour le reste, c'est aux entraîneurs de s'en occuper !!!)

Pour les séniors, c'est la condition physique qui décidera de l'âge maximal !

Dans quelle tenue ?

Rien de plus simple !

Chaque joueur doit porter deux maillots de bain (et oui, il faut être précautionneux !). Combinaisons et shorts interdits !

Pour distinguer les équipes, chaque joueur porte un bonnet (blanc pour les locaux, bleu pour les visiteurs, rouge pour les gardiens), sur lequel se trouve une protection (forme de casque) pour les oreilles.

Quels championnats ?

Départementaux et régionaux pour les petits.

Régionaux et nationaux pour les plus grands.

Jusqu'en cadets, chaque joueur peut être sélectionné pour faire partie de l'équipe départementale ou régionale et ainsi participer aux championnats de France.

En séniors, l'équipe est engagée dans l'un de ces championnats (du plus élevé au plus simple) :

- Elite
- Nationale 1
- Nationale 2
- Nationale 3A
- Nationale 3B

Les officiels et arbitres

Un match ne peut avoir lieu sans arbitre !

Il y a deux sortes d'arbitres au water-polo : les **officiels A** et les **officiels B**.

Les officiels A sont les arbitres de terrain, avec sifflet. Selon le niveau, un ou deux arbitres sont demandés. Ces arbitres sont bien souvent d'anciens joueurs. La formation est assez longue, avec plusieurs temps de théorie, et de nombreux matchs d'essai pratique en doublon.

Les officiels B sont les arbitres de table. Ils doivent être au moins 3 : un secrétaire et deux chronométrateurs (un pour le temps général, et un pour les 30 secondes d'attaque). **Tout le monde peut être officiel B, parents, joueurs, passionnés** ... Il suffit d'un minimum de connaissance du règlement (que l'on apprend lors de la demi-journée de formation théorique) et de 3 matchs de pratiques en essai.

Quelles sont les qualités nécessaires ?

Trois mots d'ordre : **passionné, sportif** et **esprit d'équipe** !

Le water-polo est un sport physique et **endurant** : il faut donc être capable de **persévérer** dans l'entraînement et d'avoir de très bonnes **conditions physiques** !

Mais avant toute chose, le water-polo est un sport d'équipe : **fairplay** et **solidarité** sont des valeurs essentielles ! Valeurs auxquelles s'ajoute le **respect**, que ce soit de ses adversaires, de ses coéquipiers, de son entraîneur, des arbitres ou du public.