

Fiche de séance
d'activité physique et sportive

Durée: 1h00	THEME DE LA SEANCE : WATER-POLO			
	OBJECTIF: endurance aquatique et cohésion			
2011	indicateur CIS		fiche activité nautique N° 36	
Matériels pour la séance:	2 ballons, 2 cages de but flottantes			
Phases	Situations et désignation des exercices		Observations	
			Simplifications/complexifications	
Echauffement 25 min	<u>échauffement général</u>:15' de nage ex: (50 Nage Libre, 50 Dos, 50 Brasse)X3=450m 100 m spécifique polo (Bras en Crawl tête hors de l'eau et les jambes en ciseau de Brasse) <u>échauffement spécifique</u>:10': faire 2 équipes effectuer 2 ou 3 relais de 25m par nageur ex:le 1er NL,le 2ème en Dos et le 3ème avec un ballon_		Augmenter ou diminuer les répétitions selon le niveau. l'objectif est de nager 15' sans arrêt. L'intérêt du relais est de faire augmenter le cardio.	
Partie principale 30 min	<u>Match</u>: <u>Le temps de jeu</u>: 4 quart temps de 6' avec 2' de récupération entre chaque quart de temps. Délimiter la zone de jeu dans une partie du bassin avec une profondeur sup à 1,8m et appropriée par rapport au nombre de nageurs. Ex: pour 2 équipes de 6 le terrain de jeu 12m X 3 lignes d'eau. <u>Consignes de jeu</u>: droit de ne couler que le porteur de balle. Interdiction de se tenir au bord du bassin pendant le temps de jeu même le gardien.		Sécurité: enlever lunette et montre	
			si problème de flottaison proposer de mettre une ceinture	
Retour au calme 5 min	Dos 2 bras			