



LE PROGRAMME DES PAMPLEMOUSSES WATERPOLO



Pourquoi avons-nous créé le PdP?

1. Normaliser les compétences dès l'initiation au sport
2. Exposer les jeunes plus rapidement aux fondements du water-polo
3. Offrir une formation clé en main, accessible et flexible.
4. Promouvoir les bienfaits de l'activité aquatique en général et du waterpolo en particulier.

S'inspirer des meilleures pratiques



Développer une offre de service provinciale



Pour qui avons-nous créé le PdP?

JEUNES

- 5-12 ans avec une petite base en natation
- Alternative/offre de services complémentaires aux cours de la Croix-Rouge
- Jeunes des camps de jours « sportifs »

INTERVENANTS

- Sauveteur
- Moniteur de la Croix-Rouge
- Joueurs et joueuses de water-polo
- Moniteur de camp de jours
- Parents bénévoles



Où se situe le PdP dans la structure compétitive de Waterpolo Québec?

Programme des Pamplemousses

Clubs régionaux

Ligues régionales

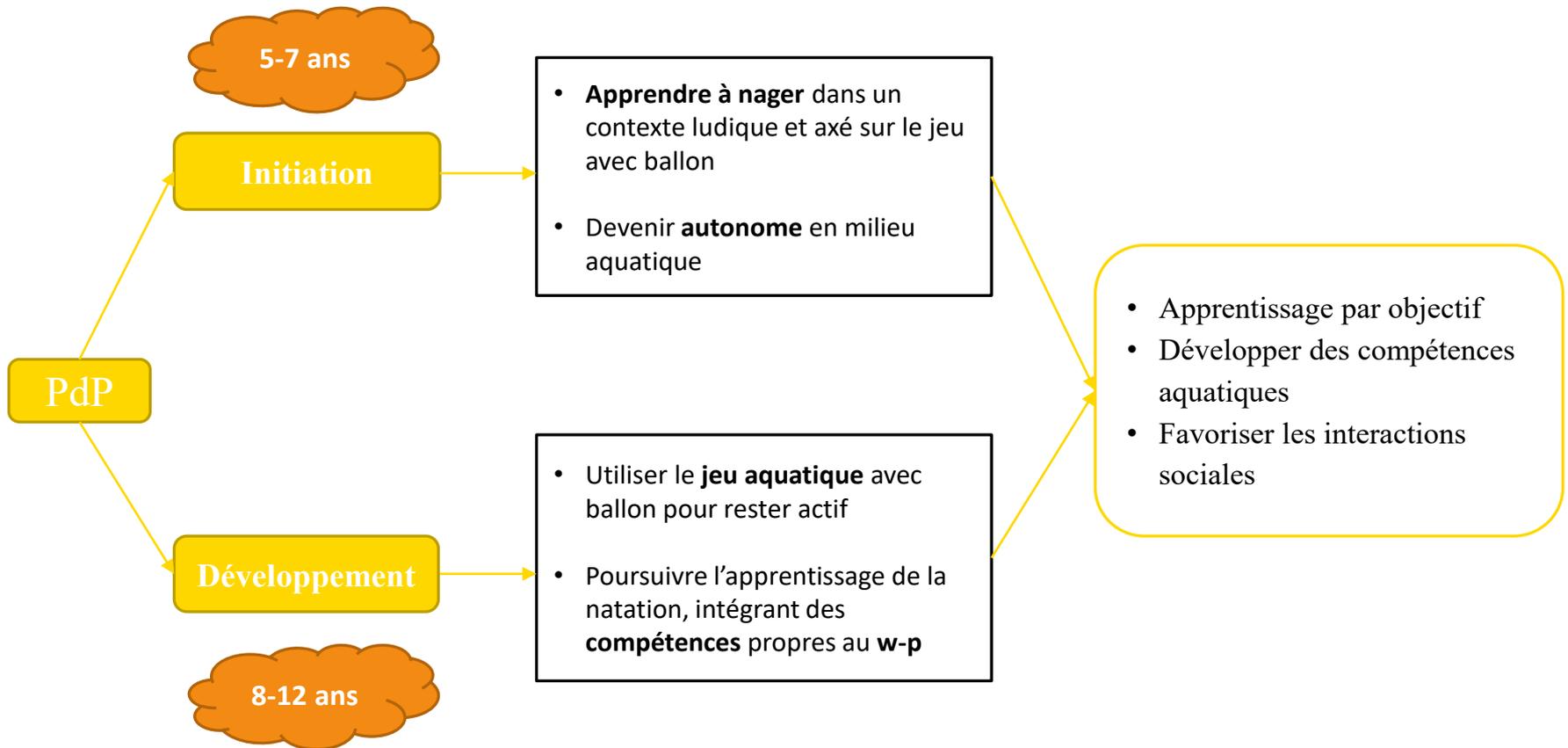
Clubs provinciaux

Ligues provinciales

Programmes provinciaux



STRUCTURE DU PROGRAMME



OUTILS

Formation des intervenants

Module de formation dispensé par les CTR. Présentation sommaire du PDP (valeurs, outils, objectifs).

Carnet de progression

Outil d'évaluation qui guide l'intervenant dans les compétences à développer chez les jeunes. Permet de différencier le contenu en fonction des habiletés de chaque participant.

Glossaire Aquatique

Application web où les intervenants peuvent facilement trouver des informations sur le contenu à enseigner, les séances à planifier et tout autres éléments pertinent pour les aider à mieux encadrer les jeunes.



CARNET DE PROGRESSION

NIVEAU 1

Déplacement dans l'eau - natation

- 15 m nage crawl
- 15 m nage crawl polo
- 15 m battement de jambes crawl
- 15 m battement de jambes brasse
- 15 m battement de jambe rotatif-alternatif en position horizontale

Déplacement dans l'eau - water-polo

- 15 m nage crawl polo avec ballon
- 15 m nage crawl avec 1 prise du ballon

Techniques de lancer et de réception (peu profond)

- 25 lancers au mur avec poignet
- 10 lancers au mur avec coude, poignet
- 10 lancers-passe avec réception de face
- 3 lancers au mur avec transfert de poids

Date : _____

Moniteur : _____

Commentaires : _____



NIVEAU 2

Déplacement dans l'eau - natation

- Deux minutes de battement de jambes rotatif-alternatif en position verticale
- 25 m nage crawl polo
- 25 m battement de jambes brasse
- 25 m battement de jambes brasse sur le dos
- 25 m battement de jambes rotatif-alternatif en position horizontale

Déplacement dans l'eau - water-polo

- 25 m nage crawl-polo avec ballon
- 25 m nage crawl avec 5 prises du ballon

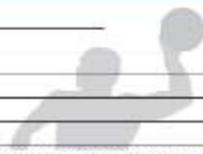
Techniques de lancer et de réception (peu profond)

- 20 passes au mur avec coude, poignet
- 20 passes avec réception positive (groupe de 3)
- 10 passes avec réception négative (groupe de 3)
- 3 lancers dans un but avec transfert de poids

Date : _____

Moniteur : _____

Commentaires : _____



NIVEAU 3

Déplacement dans l'eau - natation

- 15 m nage au crawl, battement de jambes brasse
- 15 m nage dos-polo
- 15 m nage crawl-dos (changement de style)
- 15 m nage crawl polo, battement de jambes brasse

Déplacement dans l'eau - water-polo

- 15 m nage avec ballon dans la main (taille 1 ou 2)
- 15 m nage crawl polo avec 2 changements de direction
- 15 m nage crawl polo avec un ballon et un changement de direction

Techniques de lancer et de réception (profond)

- 5 lancers au mur avec épaule, coude, poignet
- 10 lancers-passe avec réception de face (groupe de 2)
- 10 lancers-passe avec réception négative (groupe de 3)
- 10 lancers-passe avec feintes

Date : _____

Moniteur : _____

Commentaires : _____



NIVEAU 4

Déplacement dans l'eau - natation

- 15 m battement de jambes rotatif-alternatif en position horizontale, vers l'avant
- 25 m nage crawl polo, battement de jambes brasse
- 25 m nage crawl polo, battement de jambes brasse

Déplacement dans l'eau - water-polo

- 3 dégagements avec les mains dans l'eau
- 25 m nage crawl polo avec 4 changements de direction
- 25 m nage crawl polo avec un ballon et 2 changements de direction
- 15 m nage crawl polo avec 1 prise du ballon et un lancer-tir

Techniques de lancer et de réception (profond)

- 20 lancers-passe avec réception de face
- 10 lancers-passe avec réception négative (groupe de 2)
- 5 lancers-tir avec feintes
- 3 lancers-tir sur réception (3, 4 mètres de distance)

Date : _____

Moniteur : _____

Commentaires : _____

