

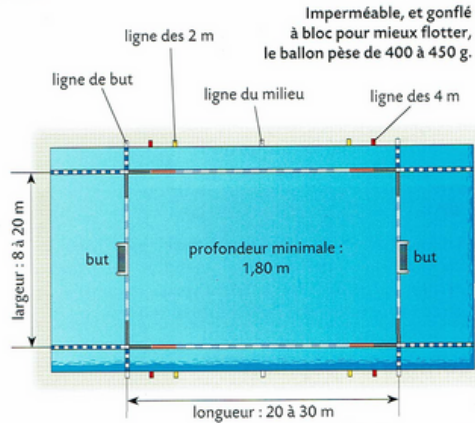
Le water-polo

Jouer au ballon dans l'eau, c'est drôle et aussi très physique. Il faut avoir de la force dans les bras et dans les jambes, et surtout beaucoup de résistance.



Ils sont fous ces Anglais!

Water veut dire « eau » en anglais et polo rappelle le sport de balle britannique qui se pratique à cheval. En fait, il y a bien plus de 100 ans, les Anglais jouaient au polo dans l'eau... à califourchon sur des tonneaux! À la fin du XIX^e siècle, les tonneaux ont été abandonnés. Le water-polo masculin est sport olympique depuis 1900, mais les filles, elles, ont attendu 100 ans de plus pour pouvoir participer à cette compétition.



Le but mesure 3 m de large. Pour défendre une telle surface, le gardien doit être très puissant et disposer d'une fameuse envergure!



Sportifs aquatiques

Prends un « terrain » de 30 × 20 m, un but de chaque côté comme au foot, 2 équipes de 13 joueurs (7 dans l'eau et 6 remplaçants) et 1 ballon... C'est parti pour 4 × 8 min de jeu effectif, avec des périodes de repos de 2 min. Interdit de marcher sur le fond de la piscine, même si tu as pied. L'arbitre peut sanctionner une faute en accordant un penalty. Tiré de la ligne des 5 m, d'un mouvement ininterrompu, il n'est pas facile à arrêter!



Il est interdit...

- d'enfoncer le ballon sous l'eau;
- de le saisir à 2 mains (les passes se font avec la paume de la main);
- de le frapper du poing;
- de se lancer du fond du bassin pour attraper le ballon;
- d'éclabousser les adversaires.

Épuisant!

Pratiqué par les garçons et les filles, le water-polo est un sport complet. Essaie de jouer au ballon dans l'eau sans poser les pieds au fond... Tu comprendras pourquoi les périodes de jeu sont si courtes! Avec tous les avantages d'un sport d'équipe, le water-polo développera ta musculature, ta résistance et ton agilité. Et c'est vraiment amusant!

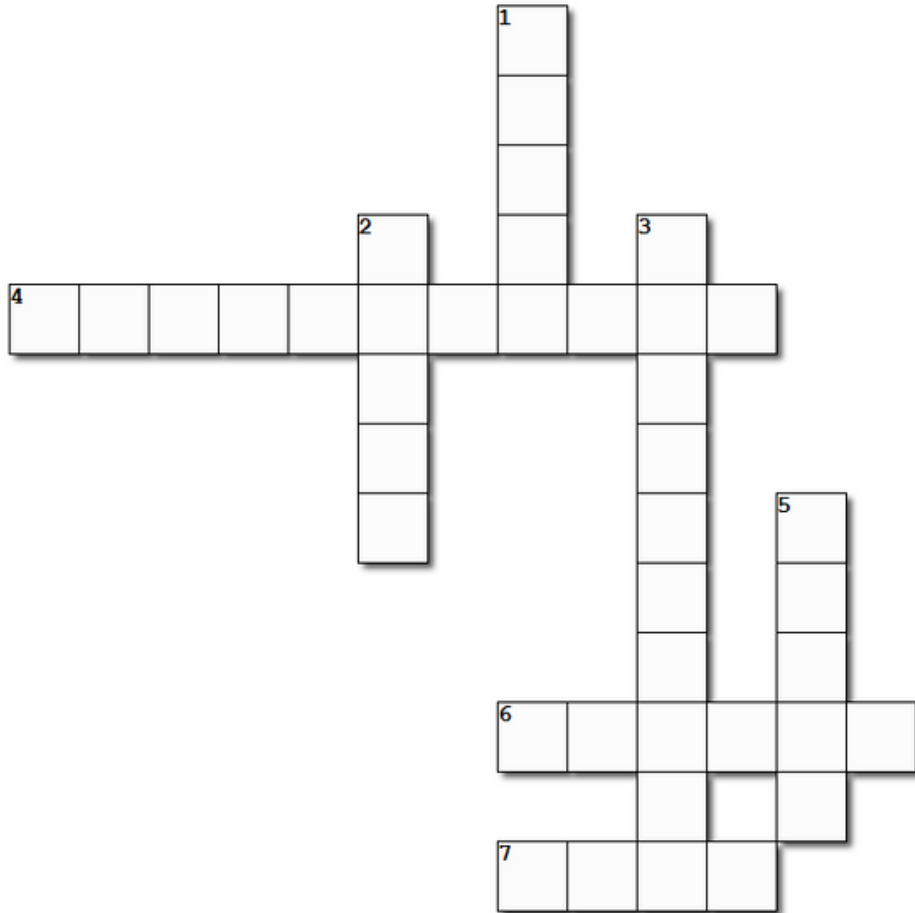
Pour effectuer les passes, comme pour les réceptionner, tu devras t'habituer à manier le ballon d'une seule main, en le tenant bien dans ta paume.



Pour se différencier, les joueurs d'une équipe portent des bonnets bleus, ceux de l'autre équipe des bonnets blancs. Les gardiens ont un bonnet rouge.



Le water-polo



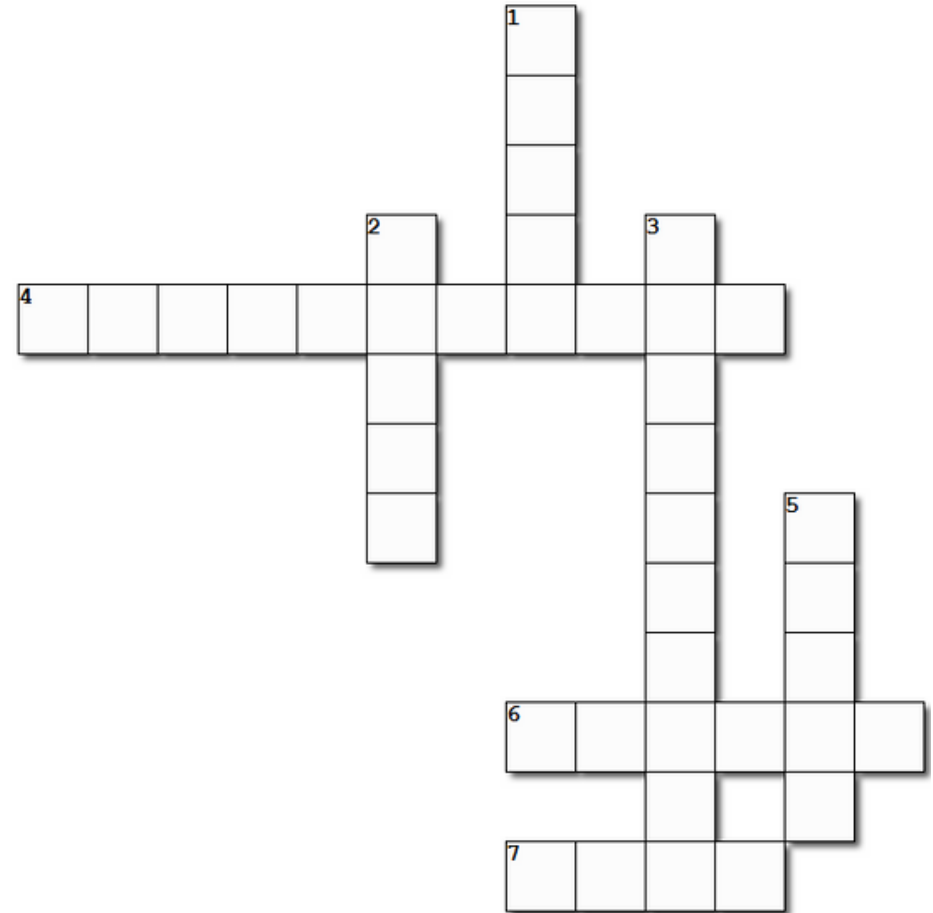
Vertical

1. Largeur d'un but en mètres.
2. Couleur du bonnet du gardien.
3. Qualité essentielle des joueurs.
5. Eau en anglais.

Horizontal

4. Interdit de le faire aux adversaires.
6. Utile pour différencier les joueurs des équipes.
7. Ne doit jamais toucher le sol !

Le water-polo



Vertical

1. Largeur d'un but en mètres.
2. Couleur du bonnet du gardien.
3. Qualité essentielle des joueurs.
5. Eau en anglais.

Horizontal

4. Interdit de le faire aux adversaires.
6. Utile pour différencier les joueurs des équipes.
7. Ne doit jamais toucher le sol !