

# À LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE ET D'UN STYLE DE VIE ACTIF



GUIDE DU DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE EN WATER-POLO



	<b>S'amuser grâce au sport</b>	<b>Bases techniques</b>	<b>Bases compétitives</b>	<b>S'entraîner à la compétition</b>	<b>S'entraîner à performer</b>	<b>Vivre pour gagner</b>	<b>Compétition pour la vie/ Vie active</b>
<b>JAUNE</b> Savoir-faire physique							
<b>ROUGE</b> Vie active	Âge approximatif <b>G 6-9   F 6-8</b>	Âge approximatif <b>G 9-12   F 8-11</b>	Âge approximatif <b>G 12-16   F 11-15</b>	Âge approximatif <b>G 16-19~   F 15-18~</b>	Âge approximatif <b>H 19-25~   F 18-23~</b>	Âge approximatif <b>H 25+   F 23+</b>	Début à n'importe quel âge
<b>ORANGE</b> Compétition pour la vie	J'adore le water polo participation mixte	Compétitions et festivals régionaux saisonniers : filles et garçons séparés de préférence	Club régional ou provincial de water polo non mixte	Championnats canadiens des clubs; Programmes nationales par groupe d'âge	Ligue canadienne semi-professionnelles européennes; établissements désignés NCAA; équipe nationale jeunesse/junior	Équipe nationale senior; Championnats mondiaux et Jeux Olympiques	Compétition (non mixte) : Club; Université; Maîtres
<b>BLUE</b> Excellence	Entraîneur JAWP	Entraîneur de club communautaire	Entraîneur compétitif Entraîneur compétitif avancé	Entraîneur professionnel	Compétition - Développement; Diplôme de l'INFE	Compétition - Haute performance; Diplôme de l'INFE	Entraîneur de compétition Implication continue : sports communautaires
<b>COMPÉTITIONS</b> Développement à long terme de l'athlète	s/o	Arbitre régional	Arbitre régional Arbitre provincial	Arbitre provincial, national ou de l'UANA	Arbitre national, de l'UANA ou de la FINA	Arbitre de la FINA	Arbitre provincial Arbitre régional
<b>ENTRAÎNEURS</b> Programme national de certification des entraîneurs							
<b>OFFICIELS</b>							

## Le water-polo pour tous

Rares sont les sports qui combinent les aspects du travail d'équipe et de la stratégie avec le niveau d'agilité, de rapidité et d'endurance requis chez les athlètes de haute performance en water-polo. À la base, le water-polo reste toutefois un sport divertissant et accessible, pouvant convenir à une variété de personnes de divers niveaux de condition physique et d'habileté.

Tous les participants en water-polo ne sont évidemment pas destinés à devenir membres des équipes nationales ou entraîneurs et officiels de haut niveau. Beaucoup de participants ne désirent d'ailleurs pas investir les ressources financières et temporelles importantes que requièrent ces rôles. Le système de water-polo canadien offre donc une diversité de programmes permettant à chacun d'atteindre ses propres objectifs, que ce soit une carrière de joueur national, la participation continue à des compétitions ou simplement la participation au water-polo en tant qu'activité amusante, intégrée à un mode de vie actif.

## Qu'est-ce que le développement à long terme de l'athlète (DLTA)?

Les idées et les principes du DLTA s'inspirent à la fois de la science du sport et de l'art du coaching. L'approche vise à ce que les participants en water-polo puissent développer leurs habiletés et bénéficier du sport dans le cadre de formats d'entraînement et de compétition adaptés à leurs objectifs personnels et aux stades de développement (aspects physiques, émotionnels, mentaux et cognitifs) plutôt que purement basés sur leur âge chronologique. Les philosophies et idéologies sont donc centrées sur l'athlète, dirigées par l'entraîneur et soutenues par l'administration, les commanditaires et la science du sport.

## S'appuyer sur les principes du DLTA pour favoriser le water-polo au Canada

Pour continuer de croître et de gagner en popularité, le water-polo au Canada doit pouvoir se fier sur une structure d'entraînement et de compétition cohérente et bien organisée, sur l'excellence des entraîneurs et des officiels, sur une collaboration entre les diverses parties prenantes et sur une vision à long terme assurant la relève du sport. La mise en place d'un système domestique dynamique (de la piscine communautaire jusqu'au podium) permet d'aspirer au succès lors des Championnats du Monde ou des Jeux Olympiques, tout en atteignant aussi l'objectif d'une population canadienne plus active et plus en santé. Le DLTA encadre les changements requis pour faire progresser le sport du water-polo pour les générations futures.

---

<sup>1</sup> Adapté de Balyi I, Cardinal C, Higgs C, Norris S et Way R, *Le développement à Long Terme de l'Athlète, Au Canada, le sport c'est pour la vie* (disponible sur [ltd.ca](http://ltd.ca))



## Des avantages multiples à l'approche DLTA

### POUR LES JOUEURS ET LEURS PARENTS

- Permet une meilleure compréhension de ce qui constitue un programme de water-polo approprié
- Favorise l'acquisition des habiletés et le maintien d'un environnement amusant grâce à des types d'entraînement et de compétition adaptés
- Assure l'encadrement par des entraîneurs et des officiels mieux outillés
- Propose une voie claire vers les niveaux de haute performance

### POUR LES CLUBS ET LES ENTRAÎNEURS

- Diffuse une information mise à jour sur les méthodes d'entraînement les plus sécuritaires et efficaces
- Offre un cadre détaillé incluant des recommandations sur le déroulement des matchs, les niveaux et la fréquence des compétitions, etc.

- Suggère des programmes d'entraînement individualisés basés sur l'âge développemental et non chronologique des athlètes
- Encourage la mise en place de programmes dont la direction incombe aux entraîneurs et qui permettent l'accès aux meilleures opportunités pour tous les participants

### POUR LES OFFICIELS

- Clarifie les objectifs de compétition(s)
- Favorise leur support à l'expérience compétitive
- Propose une application des règlements en fonction des âges/stades

4

## Recommandations selon les stades<sup>2</sup>

Les pages suivantes présentent un sommaire des recommandations émises par le Groupe de travail d'Examen des Compétitions de Water Polo Canada appuyées par le document de survol du DLTA de l'organisation. Ce dernier document ainsi que le rapport du groupe de travail est disponible en version intégrale sur [WWW.WATERPOLO.CA](http://www.waterpolo.ca) dans la section DLTA. Merci de consulter ces ressources pour de l'information additionnelle sur chaque stade de développement.

<sup>2</sup>- Recommandations extraites du Rapport d'Examen des Compétitions de Water Polo Canada disponible sur [www.waterpolo.ca](http://www.waterpolo.ca)



# Recommandations selon les stades

## S'AMUSER GRÂCE AU SPORT (GARÇONS 6-9 ANS; FILLES 6-8 ANS)

**GROUPES D'ÂGE :** 8 ANS ET MOINS, MIXTE OU NON

**OBJECTIF PRINCIPAL :** APPRENDRE LES FONDEMENTS DU MOUVEMENT ET BÂTIR LES HABILÉTÉS MOTRICES GÉNÉRALES

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- S'AMUSER
- Sport modifié
- Temps de jeu égal
- Toutes les positions et tout le monde joue
- Pour les adultes : organiser et laisser jouer
- Programme de saison

### PARTIES INFORMELLES ET NON STRUCTURÉES

#### TAILLE DE L'AIRE DE JEU

PARTIES GDB = GARDIEN DE BUT	TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DE LA PARTIE	TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	LONGUEUR	LARGEUR	<sup>3</sup> DIMENSIONS DU BUT
3 c. 3 + GDB	Min 5; Max 8	42 x 10 min	Mikasa Taille 1	10-12 m	8-10 m	L: 2 m H: 0.9 m de l'eau
4 c. 4 +GDB	Min 6; Max 10			13-15 m	10-12 m	

5



### ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- Les clubs doivent offrir des sessions distinctes (automne, hiver, printemps et été) pour que les participants puissent s'inscrire seulement aux sessions qui leur conviennent.
- À ce stade de leur développement, les joueurs doivent essayer de S'AMUSER et jouer sans trop de structure en eau peu profonde.
- Aucune compétition sanctionnée par un officiel n'est organisée. À chaque séance, une partie modifiée est jouée. Les entraînements doivent durer au plus 60 minutes.
- Le programme doit comprendre 2 ou 3 entraînements par semaine pour que les participants puissent aussi s'adonner à d'autres activités physiques.

3- N'importe quoi peut servir à faire un but. Le but peut flotter sur l'eau ou être installé sur le bord de la piscine. Voir les lignes directrices fournies dans les outils de l'entraîneur de club communautaire dans le PNCE.

4- Deux périodes de 10 minutes sans arrêt.

# Recommandations selon les stades



## BASES TECHNIQUES (GARÇONS, 9-12 ANS; FILLES, 8-11 ANS)

**GROUPES D'ÂGE :** 10 ANS ET MOINS ET 12 ANS ET MOINS; FILLES ET GARÇONS SÉPARÉS

**OBJECTIF PRINCIPAL :** DÉVELOPPEMENT GÉNÉRAL DES HABILÉTÉS SPORTIVES

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- S'amuser encore
- Années optimales d'acquisition de compétences
- Sport modifié
- Temps de jeu égal
- Promotion de la compétition locale
- Organiser et laisser jouer
- Compétences en compétition
- Plus d'entraînements que de compétitions

### STRUCTURE DU JEU :

PARTIES	TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DE LA PARTIE	TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	TAILLE DE L'AIRE DE JEU		DIMENSIONS DU BUT
				LONGUEUR	LARGEUR	
3 c. 3 + GDB	Min 5; Max 8	6 x 6 min	Mikasa taille 2	10-12 m	8-10 m	L: 2 m H: 0.9 m de l'eau
4 c. 4 + GDB	Min 6; Max 10			13-15 m	10-12 m	
5 c. 5 + GDB	Min 7; Max 12			16-20 m	13-15 m	

### ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- Les clubs et les organisations sportives provinciales doivent offrir des sessions distinctes (automne, hiver, printemps et été) et favoriser une structure de ligue.
- Les athlètes à ce stade de développement doivent se concentrer sur le plaisir de jouer, l'acquisition de compétences et l'initiation à une compétition structurée.
- Les clubs devraient offrir 3 séances en piscine par semaine, d'une durée de 60 à 90 minutes plus 30 minutes d'entraînement hors piscine. Les athlètes devraient jouer 2 parties par jour (max. 3) et 5 parties au maximum en 48 heures. Il doit y avoir une période de repos d'au moins 30 minutes entre les parties. Calendrier-type d'entraînement et de compétition disponible.
- Il faut encourager les athlètes à participer à d'autres activités physiques, entre autres la natation, l'athlétisme, la gymnastique et d'autres sports d'équipe.

5- N'importe quoi peut servir à faire un but. Le but peut flotter sur l'eau ou être installé sur le bord de la piscine. Voir les lignes directrices fournies dans les outils de l'entraîneur sportif de club communautaire dans le PNCE.

6- Quatre périodes de 6 minutes sans arrêt, et une pause de 1 minute entre chaque période.

# Recommandations selon les stades

## BASES COMPÉTITIVES (GARÇONS, 12 À 16 ANS; FILLES, 11 À 15 ANS)

**GROUPES D'ÂGE :** 15 ANS ET MOINS (CIBLE : DE 13 À 15 ANS); FILLES ET GARÇONS SÉPARÉS<sup>7</sup>

**OBJECTIF PRINCIPAL :** BÂTIR LES FONDEMENTS AÉROBIQUES ET LA RAPIDITÉ ET L'ENDURANCE.  
CONTINUER DE DEVELOPER LES HABILITÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT ET LES CAPACITÉS MENTALES.

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- Bâtir la base compétitive
- Évoluer vers la spécialisation
- Premières étapes du sport modifié
- Promotion de la compétition locale
- Jumeler les compétences et habiletés et accueillir de nouveaux participants
- Suivi de la croissance (physique, mentale, cognitive et émotionnelle)
- Plus d'entraînements que de compétitions
- Double périodisation

### STRUCTURE DU JEU :

SEXE	PARTIES	TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DE LA PARTIE	TAILLE DE L'AIRE DE JEU			DIMENSIONS DU BUT
				TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	LONGUEUR	LARGEUR	
Garçon	6 c. 6 + GDB	Min 11; Max 14	10 <sup>4</sup> x 8 min	Mikasa série 6000 ou 5500	23-30 m	13-20 m	Règlement FINA (WP 2) L: 3 m H: 0.9 m de l'eau
Fille				Mikasa série 6009 ou 5509	23-25 m	13-20 m	

### ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- Les athlètes à ce stade de leur développement doivent s'efforcer de consolider les bases et les techniques avancées de water-polo, s'entraîner pour être en forme (force et vitesse) et faire des liens entre l'entraînement et la compétition.
- L'entraîneur doit s'intéresser particulièrement aux différences de croissance et de développement (surtout entre les athlètes masculins).
- On recommande que les athlètes jouent 1 partie par jour, mais on peut leur faire jouer 2 parties la même journée à condition qu'ils aient au moins 5 heures pour se reposer entre les parties.
- Les athlètes qui joignent le profil de compétition d'Excellence<sup>11</sup> doivent commencer à s'entraîner 12 mois/année et six jours/semaine avec repos périodique n'excédant pas 2 semaines consécutives.

**STRUCTURE ET CALENDRIER DES COMPÉTITIONS :** Ligue des Championnats canadiens des clubs (CCC) des 15 et moins pour les athlètes suivant le profil Excellence, compétitions provinciales et inter-clubs pour les autres athlètes.

7- Un objectif d'ici 8 ans est de mettre en place des Ligues des Championnats canadiens des clubs pour les 14 ans et moins et pour les 16 ans et moins.

8- La longueur se mesure d'une ligne de but à une autre.

9- On recommande aux équipes de former deux gardiens de but – dont un qui commence à ce stade (~13 ans).

10- Quatre périodes de 8 minutes chronométrées, et pauses de 2 minutes entre la 1re et la 2e période, de 3 minutes à la mi-temps et de 2 minutes entre la 3e et la 4e période.

11- Voir les définitions utiles en fin de document concernant l'entraînement et la compétition.

# Recommandations selon les stades



## S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION (GARÇONS : 16 À 19~ ANS; FILLES, 15 À 18~ ANS)

**GROUPES D'ÂGE :** 18 ANS ET MOINS (CIBLANT LES ATHLÈTES ÂGÉS DE 16 À 18 ANS);  
GARÇONS ET FILLES SÉPARÉS

**OBJECTIF PRINCIPAL :** COMPÉTITION ET OPTIMISATION DU « FONCTIONNEMENT DE LA MACHINE »

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- Habilités particulières à une position
- Apprentissage de la compétition en toute circonstance
- Suivi de la croissance – maturité tardive
- Promotion des compétitions canadiennes
- Promotion de l'étudiant athlète au Canada
- Plus d'entraînements que de compétitions
- Jumelage de compétences et habiletés semblables
- Périodisation double

### STRUCTURE DU JEU :

SEXE	PARTIE	<sup>13</sup> TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DE LA PARTIE	TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	<sup>12</sup> AIRE DE JEU		DIMENSIONS DU BUT
					LONGUEUR	LARGEUR	
Homme	6 c. 6 + GDB	Min 11; Max 14	<sup>14</sup> 4 x 9 min	Mikasa série 6000 ou 5500	30 m	20 m	Règles FINA (WP 2) L : 3 m H : 0,9 m de l'eau
Femme				Mikasa série 6009 ou 5509	25 m	20 m	

### ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- À ce stade de leur développement, les athlètes doivent perfectionner et raffiner toutes les habiletés avancées en water-polo spécifiques à une position, suivre un entraînement physique adapté à leurs besoins précis et aux compétitions auxquelles ils participeront.
- Les athlètes jouent une partie par jour et ont au moins 10 heures de repos entre les parties. Une séance d'entraînement le jour de la compétition doit avoir lieu; elle doit se tenir au moins 6 heures avant la partie.
- Les athlètes devraient d'entraîner en water-polo 12 mois/année et 6 jours/semaine avec repos périodique n'excédant pas 2 semaines consécutives.

**STRUCTURE ET CALENDRIER DES COMPÉTITIONS :** Ligue des Championnats canadiens des clubs (CCC) des 18 ans et moins pour les athlètes suivant le profil Excellence.

12- La longueur se mesure d'une ligne de but à une autre.

13- On recommande aux équipes d'avoir deux gardiens de but.

14- Quatre périodes de 9 minutes chronométrées, avec des pauses de 2 minutes entre la 1re et la 2e période, de 3 minutes à la mi-temps et de 2 minutes entre la 3e et la 4e période.

15- Voir les définitions utiles en fin de document concernant l'entraînement et la compétition.

# Recommandations selon les stades

S'ENTRAÎNER À PERFORMER (HOMMES, 19 À 25 ANS~;  
FEMMES, 18 À 23 ANS~)

GROUPES D'ÂGE : LIGUE SENIOR SEMI-PROFESSIONNELLE

OBJECTIF PRINCIPAL : VERS L'EXCELLENCE

## PRINCIPES DIRECTEURS :

- Optimisation du fonctionnement de la « machine »
- Importance des résultats de l'équipe supérieure à celle de l'individu
- Avantages pour les athlètes de côtoyer des athlètes athlètes plus compétents en entraînement ou compétition
- Plus d'entraînements que de compétitions
- Double périodisation
- Promotion de l'étudiant athlète canadien

## STRUCTURE DU JEU :

SEXE	PARTIE	8TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DE LA PARTIE	16AIRE DE JEU			DIMENSIONS DU BUT
				TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	LONGUEUR	LARGEUR	
Homme	6 c. 6 + GDB	Max 13	174 x 8 min	Mikasa série 6000	30 m	20 m	Règles de la FINA (WP 2) L : 3m h : 0,9 m de l'eau
Femme				Mikasa série 6009	25 m	20 m	

9



## ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- À ce stade de leur développement, les athlètes doivent perfectionner et raffiner toutes les habiletés et tactiques de water-polo, s'entraîner à occuper une position spécifique et se concentrer sur la performance de l'équipe plutôt que sur sa performance personnelle.
- Les athlètes jouent une partie par jour et ont au moins 12 heures de repos entre les parties. Une séance d'entraînement le jour de la compétition doit avoir lieu; elle doit se tenir au moins 6 heures avant la partie.

Les athlètes doivent s'entraîner 12 mois par année et six jours par semaine avec un repos périodique n'excédant pas 2 semaines consécutives.

**STRUCTURE ET CALENDRIER DES COMPÉTITIONS :** Calendrier de compétitions internationales et Ligue canadienne semi-professionnelle (en développement). Information additionnelle dans le Rapport d'examen des compétitions.

16- La longueur se mesure d'une ligne de but à une autre.

17- Quatre périodes de 8 minutes chronométrées, avec des pauses de 2 minutes entre la 1re et la 2e période, de 5 minutes à la mi-temps et de 2 minutes entre la 3e et la 4e période.

# Recommandations selon les stades



## COMPÉTITION POUR LA VIE (~13 ANS ET PLUS)

**GROUPES D'ÂGE :** LES GROUPES D'ÂGE PEUVENT VARIER D'UNE PROVINCE À L'AUTRE – 14 ANS ET MOINS; 16 ANS ET MOINS; 18 ANS ET MOINS; SÉNIORS; UNIVERSITAIRES; MAÎTRES

**OBJECTIF PRINCIPAL :** ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION EN WATER-POLO À N'IMPORTE QUEL ÂGE

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- Adaptation à la fourchette d'habiletés
- Sport modifié
- Jumelage de compétences et habiletés semblables
- Adapter le ratio entraînement compétition aux besoins
- Séparation des équipes masculines et féminines
- Programme de saison

### STRUCTURE DU JEU :

SEXE	PARTIES	12TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DES PARTIES	18AIRE DE JEU			DIMENSIONS DU BUT
				TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	LONGUEUR	LARGEUR	
Homme	6 c. 6 + GDB	Min 11; Max 15	194 x 7 min	Mikasa série 6000 ou 5500	23-25 m	13-20 m	Règles FINA (WP 2) L : 3 m h : 0,9 m de l'eau
Femme				Mikasa série 6009 ou 5509			

- Taille de l'équipe et nombre d'athlètes dans l'eau dépendent de l'aire de jeu. Moins l'aire est grande (longueur x largeurs), moins il peut y avoir de joueurs dans l'eau et sur le banc. Le maximum permis, peu importe l'aire de jeu, est de 6 contre 6.

### ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- Les clubs et les OPS doivent mettre en place des programmes de saison, puisque le water-polo n'est peut-être pas la priorité des athlètes de ce profil. Les programmes doivent cependant s'aligner au mieux sur le profil Excellence, parce que de nouveaux athlètes devraient pouvoir s'initier au sport et bénéficier de possibilités d'entraînement et de compétition suffisantes pour passer au profil Excellence.
- Pour ces athlètes, un maximum de 2 parties par jour avec au moins 4 heures de repos entre les parties est recommandé; 5 parties au maximum en 72 heures.

**STRUCTURE ET CALENDRIER DES COMPÉTITIONS :** Ce sont les OPS qui déterminent le calendrier de compétition de chaque groupe d'âge dans ce profil, toutefois il est essentiel que ces calendriers provinciaux tiennent compte du calendrier national.

18- Toute piscine disponible. Taille maximale de l'aire de jeu : 25 m x 20 m. Profondeur minimum : eau profonde.

19- Quatre périodes de 7 minutes chronométrées et 2 minutes de pause entre chaque période.

20- Voir les définitions utiles en fin de document concernant l'entraînement et la compétition.

# Recommandations selon les stades

## VIE ACTIVE (~16 ANS ET PLUS)

**GROUPES D'ÂGE :** LES GROUPES D'ÂGE VARIENT D'UNE PROVINCE À L'AUTRE – 16 ANS ET MOINS, 18 ANS ET MOINS, FIN DU SECONDAIRE ET CÉGEP; MAÎTRES

**OBJECTIF PRINCIPAL :** POLO POUR LA VIE

### PRINCIPES DIRECTEURS :

- Plaisir de faire du sport en compétition, entraînement et échanges sociaux
- Adaptation à la fourchette d'habiletés
- Jumelage de compétences et habiletés semblables
- Accueil de nouveaux participants
- Sport modifié
- Programme de saison

### STRUCTURE DU JEU :

#### <sup>21</sup>AIRE DE JEU

PARTIES	TAILLE DE L'ÉQUIPE	DURÉE DES PARTIES	TAILLE DU BALLON (MIKASA OU ÉQUIVALENT)	LONGUEUR	LARGEUR	DIMENSIONS DU BUT
3 c. 3 + GDB	Min 4; Max 8	4 x 6 min et pause technique plus 2 minutes de repos entre les périodes	<i>Hommes :</i> Mikasa série 6000 ou 5500 <i>Femmes :</i> Mikasa série 6009 ou 5509	10-12 m	8-10 m	Règles de la FINA (WP 2) L : 3 m h : 0,9 m de l'eau
4 c. 4 + GDB	Min 5; Max 10			13-15 m	10-12 m	
5 c. 5 + GDB	Min 6; Max 12			16-20 m	13-15 m	
6 c. 6 + GDB	Min 7; Max 15			18-25 m	13-20 m	



- L'aire de jeu doit être adaptée aux compétences et habiletés (c'est-à-dire que les néophytes pourraient jouer à temps égal en eau peu profonde et en eau profonde).
- L'aire de jeu, le nombre d'athlètes dans l'eau et la durée des parties peuvent être modifiés pour favoriser la formation de nouvelles équipes et donner des chances égales de participer au sport (entre autres augmenter le nombre d'athlètes féminines ou provenant de minorités visibles).

### <sup>22</sup>ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION EN ENTRAÎNEMENT ET EN COMPÉTITION :

- Voir en page 13 la table résumée des règlements modifiés selon le stade.
- Les clubs et les OPS doivent mettre en place des programmes de saison, puisque le water-polo n'est pas prioritaire dans ce profil. L'accent doit porter sur le plaisir, les échanges sociaux, l'entraînement appliqué (exercice) et la compétition (soit par jumelage de compétences et de qualités semblables).

<sup>21</sup>- Toute piscine disponible. Taille maximale de l'aire de jeu : 25 m x 20 m.

# Quelques définitions utiles

## **CHAMPIONNATS CANADIENS DES CLUBS (CCC) :**

Événement national pour chaque groupe d'âge déterminé par WPC et organisé par WPC et le club hôte – selon un processus de demande rotatif. En ce moment, le CCC dure une fin de semaine, mais on propose ici un CCC qui se déroulerait pendant toute une année de programme et culminerait par une finale nationale qui aurait lieu une fin de semaine.

## **DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DE L'ATHLÈTE (DLTA) :**

Modèle de développement des joueurs et des participants, du terrain de jeu au podium. C'est une philosophie visant à modifier la culture sportive au Canada qui touche la gouvernance à tous les paliers, entraînement, encadrement et compétition. Le DLTA est centré sur l'athlète, dirigé par l'entraîneur et soutenu par l'administration.

## **ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION :**

L'entraînement est l'acquisition de compétences athlétiques dans un milieu d'apprentissage hors ligue : mise en forme (physique et motrice); techniques (compétences et tactiques individuelles); tactiques (parties hors ligue, parties simulées, parties hors concours, mi-terrain, etc.); et aptitudes mentales (cognitives et émotionnelles). La compétition est une compétition majeure qui mène à des résultats ultimes en cours d'année de programme.

## **PROFIL DE COMPÉTITION :**

Expression décrivant le type d'entraînement et de compétition, le temps à y consacrer, le type de compétition, etc. associés à chaque stade de développement. Il y a quatre profils dans l'ensemble du programme – Savoir-faire physique, Vie Active (VA), Compétition Pour la Vie (CPV) et Excellence.

## **STADE DE DÉVELOPPEMENT :**

Âge développemental et besoins de l'athlète à cette étape de son développement. Chaque stade est lié à un âge approximatif, mais il est essentiel de comprendre les besoins auxquels on doit s'attarder en fonction de la maturité physique, émotionnelle, mentale et cognitive de la personne.

## **WATER POLO CANADA (WPC) :**

Organisme régissant le water-polo au Canada qui dirige la formation des entraîneurs et arbitres ainsi que le développement des athlètes, organise des compétitions nationales et représente le Canada au plan international.

# Recommandations de règlements modifiés

	S'AMUSER GRÂCE AU SPORT	BASES TECHNIQUES	BASES COMPÉTITIVES	S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION
Exclusion « toucher-jouer »	●	●		
Pas de chronomètre de 30 secondes	●	●		
Limite pour les gardiens	●	●		
Pause technique	●	●	●	
Aucun corner	●	●	●	
Défense serrée		●	●	
Première passe après un renversement		●	●	
Faute de retour en zone		●	●	
Pas de coaching actif		●	●	●

Les compétitions tenues pour les profils **Compétition pour la vie** et **Vie active**, telles qu'organisées par les Organismes sportifs provinciaux et/ou les clubs, devraient aussi faire usage de ces règlements modifiés pour augmenter la participation et favoriser le développement des habiletés et le plaisir de jouer.

Voir le **Rapport d'examen des compétitions pour une explication détaillée de ces modifications aux règlements.**



Le présent guide est adapté du rapport de survol du développement à long terme de l'athlète (DLTA) de Water Polo Canada intitulé "À la poursuite de l'excellence et d'un style de vie actif" ainsi que du rapport du groupe de travail sur l'Examen des compétitions. Ces deux documents dans leur version intégrale ainsi que d'autres ressources sont disponibles dans la section DLTA de [WWW.WATERPOLO.CA](http://WWW.WATERPOLO.CA)

## PARTENAIRES



Nous remercions le Gouvernement du Canada pour leur soutien financier par l'entremise de Sport Canada et du Ministère du Patrimoine Canadien.

Canada



Canadian  
Heritage

Patrimoine  
canadien