



# À la piscine

Nous sommes allés à la piscine le vendredi 17 septembre pour la première fois de l'année et nous y allons jusqu'aux vacances de Noël.

Nous avons fait des tests pour former les prochains groupes. Nous avons dû récupérer un anneau au fond de l'eau, nager sur le dos, sur le ventre, sauter dans l'eau...

C'était très bien !

La semaine suivante, nous avons fait cinq groupes en fonction du niveau de chacun.

Dans chaque groupe, nous faisons des exercices différents. Voici quelques uns des exercices que nous faisons :

- passer dans des cerceaux au fond de l'eau
- faire des plongeons
- passer en dessous du tapis
- faire des courses
- marquer des paniers avec un ballon...

~~~~~

Nous faisons aussi des exercices qui ressemblent à du water-polo.

Voici les règles de ce jeu :

*Le jeu se déroule dans un bassin fermé, le plus souvent une piscine. L'aire de jeu est de 20 m par 30 m pour les hommes et de 25 m par 20 m pour les femmes. Le ballon, en matière plastique, a une circonférence comprise entre 68 et 71 cm, il pèse entre 400 à 450 grammes.*

*Le jeu oppose deux équipes de 13 joueurs dont 6 remplaçants. Les membres de chaque équipe sont identifiables grâce à des bonnets de bain de couleurs différentes: l'équipe qui reçoit a le bonnet blanc, l'équipe « visiteurs » a le bonnet bleu; les gardiens ont un bonnet rouge.*

*Pour se maintenir dans l'eau et s'y déplacer les joueurs doivent nager. Le ballon ne peut être saisi que d'une seule main (sauf pour le gardien de but). Il faut être dans le camp adverse pour pouvoir tirer au but. Au moment de la mise en jeu du ballon, les joueurs sont situés sur la ligne de but de leur équipe. Le ballon doit être tiré dans les trente secondes lorsqu'une équipe l'a en sa possession. Le ballon doit avoir été touché par deux équipiers avant d'être tiré (sauf dans certains cas particuliers).*

*Une rencontre de water-polo se fait en 4 périodes qui durent chacune 8 minutes (7 mm pour les moins de 18 ans). Entre les trois premières périodes les joueurs disposent de 2 minutes pour se reposer; la pause est portée à 5 mm entre les troisième et quatrième périodes.*

*L'arbitre signale les fautes à l'aide d'un drapeau.*

**Matthieu, Edouard et Antoine**

