



Le water-polo, un sport de détente

Vous aimez l'eau et les sports collectifs ? Si oui, essayez donc le water-polo ! Ce sport associe parfaitement plaisirs aquatiques et sport collectif. Contrairement à une opinion très répandue, ce sport d'équipe n'est aucunement violent.

Un sport passionnant

Bien que très populaire, le water-polo n'occupe qu'une très petite place dans les médias. Ce qui est curieux au vu des multiples attraits de ce sport : des phases de jeu passionnantes, beaucoup de buts marqués, une surface de jeu permettant de garder une bonne vue d'ensemble, des duels intéressants et des athlètes à la forme physique impressionnante. La capacité pulmonaire d'un joueur de water-polo peut par exemple atteindre 9 litres, contre 4 à 5 litres seulement pour un individu "normal".

Histoire du water-polo

Le water-polo est évoqué pour la première fois en 1869 en Grande-Bretagne, où il s'est développé à partir d'une sorte de "rugby dans l'eau", initialement pratiqué dans les rivières et lacs d'Angleterre. Le ballon utilisé à l'époque était un ballon en cuir gonflé d'air, importé d'Inde, où le ballon se dit "pulu", d'où le nom de "water polo". A l'origine, les cages étaient délimitées par des drapeaux et le gardien de but avait parfois à sa disposition un bateau à rames.

En 1900, le water-polo devient une discipline olympique, et fait ainsi figure de plus ancien sport d'équipe olympique. Pendant de nombreuses décennies, la Hongrie a tout particulièrement marqué de son empreinte le water-polo. Le hongrois Deszo Gyarmati est notamment considéré comme le plus grand joueur de water-polo de tous les temps, avec pas moins de quatre médailles d'or et une médaille d'argent remportées lors de 5 Jeux Olympiques.

Aux derniers Jeux Olympiques d'Athènes, la sélection nationale allemande de water-polo s'est distinguée en décrochant finalement la 5^{ème} place.

Règles du jeu

Une équipe est composée de treize joueurs, dont sept se trouvent dans l'eau (gardien de but compris). Les six autres joueurs font office de remplaçants et peuvent être intégrés dans le jeu après chaque but. Les équipes adverses se distinguent par la couleur de leur bonnet de bain (clair ou foncé). Les gardiens de but portent des bonnets rouges, et sont les seuls autorisés à utiliser leurs deux mains à la fois. Les bonnets sont équipés de coques en plastique, destinées à éviter les perforations de tympan en cas de coup porté sur l'oreille.

Chaque offensive dure au maximum 35 secondes. Avant chaque tir au but, le ballon doit avoir été touché par au moins deux joueurs. Le ballon peut être projeté dans les cages avec n'importe quel partie du corps, hormis le poing. En cas de faute ou d'infraction aux règles, par exemple si un joueur tient le ballon avec les deux mains ou fait couler l'un de ses adversaires, un coup franc ou un penalty (ce dernier sur la ligne des 4 m) est tiré par l'équipe victime de la faute.

Pour les rencontres internationales, la surface de jeu mesure 30 mètres de long sur 20 mètres de large (pour les femmes 25 m x 17 m), et la profondeur de l'eau doit être d'au moins 1,80 m. La profondeur doit être telle qu'il soit impossible aux joueurs de se tenir debout dans l'eau, ils doivent se maintenir à la surface en nageant constamment. Les cages de but mesurent 3 m de large sur 0,9 m de haut (au-dessus du niveau de l'eau).

Une partie dure généralement une heure, arrêts de jeu compris. Le temps de jeu effectif est composé de 4 périodes de 7 minutes. Lors des arrêts de jeu, le chronomètre est stoppé. Pour les hommes, le ballon présente un périmètre de 68 à 71 cm et pèse environ 450 g.

Si cet article vous a donné envie de pratiquer le water-polo dans votre propre piscine, rien de plus simple. Réunissez quelques amis, composez les équipes, choisissez les gardiens et les arbitres, et le tour est joué. L'équipement nécessaire est succinct : deux cages et un ballon, que vous vous procurerez aisément dans n'importe quel magasin spécialisé.