

Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature



Ph. FFN



Ph. FFN



Ph. FFN



Ph. J-P Marce

Andres Aguilar
29 ans, Montpellier WP

Elise Lefert
17 ans, O. Nice Natation

Michaël Bodegas,
20 ans, C.N. Marseille

Franck Missy
45 ans, entraîneur national

La Pointe en fer de lance



Deuxième volet de notre série consacrée aux positions clés d'une équipe de water-polo. Ce mois-ci, c'est la pointe que nous passons au crible. Point d'ancrage, passeur ou buteur, l'attaquant doit surtout savoir gérer le combat rugeux avec la défense. Explications avec les spécialistes des équipes de France et Franck Missy, ancienne pointe et aujourd'hui sélectionneur national.

SES CARACTÉRISTIQUES

Michaël Bodegas :

"La pointe doit disposer d'un gros physique, notamment en jambes, mais la différence se fait surtout au mental. Il faut être patient, ne jamais s'énerver. Il y a beaucoup de contacts et durant certains matchs il nous arrive de ne pas avoir beaucoup la tête hors de l'eau ! C'est un poste ingrat, mais indispensable dans une équipe."

Andres Aguilar :

"Elle doit être puissante sans être forcément rapide. Si un joueur associe ces deux qualités, c'est une très bonne combinaison. Mentalement, l'attaquant doit être très fort car c'est un poste assez physique où il faut accepter d'être constamment coulé par le défenseur. Une bonne pointe allie puissance et prise de décision."

Franck Missy :

"Une pointe doit avoir une grosse qualité de jambes et un bon physique car son combat avec le défenseur est le plus acharné. Il lui faut aussi un esprit de buteur tout en mettant son égo de côté. La pointe doit être capable de juger s'il doit garder le ballon ou provoquer un tir. Mentalement, il faut être fort."

Élise Lefert :

"La pointe est un poste où il y a beaucoup de contacts. Elle doit avoir un gabarit assez grand ou compenser en étant très tonique. L'essentiel est d'avoir de bonnes jambes pour résister au défenseur et le pousser jusqu'à la ligne des deux mètres."



II L'ENTRAÎNEMENT



A. A. : "Nous nageons d'abord avec les autres poloïstes puis viennent les at-
liers pour la vitesse et l'explosivité. Un bon exercice pour les jambes ? Prendre
un poids de 10 kg dans les mains, mettre les bras hors de l'eau et le tenir dix
fois une minute. Suivant la période et l'objectif recherché, on peut adapter
l'exercice, comme baisser le temps de travail pour gagner en explosivité. Lors
d'entraînements plus techniques, nous travaillons l'explosivité et la finition
dans une simulation d'action de jeu. Par exemple : un joueur doit faire dix pas-
ses à la pointe, avec un défenseur au marquage, et elle doit marquer rapide-
ment."

F. M. : "La base de l'entraînement est commune au reste du groupe. Pour
une pointe, l'essentiel est de renforcer les
jambes, de développer la puissance, la qua-
lité de finition et le travail dans les cinq
derniers mètres. Cela se travaille
dans des séances de shoots adap-
tés, avec des exercices pour
ressortir la balle, pour mettre
la pointe en position de tir ou
améliorer la qualité de passe
dans un temps très court."

M. B. : "L'entraînement se compose de
beaucoup de travail technique et de jam-
bes. Par exemple : un exercice d'opposition
en un contre un avec un coéquipier où avec
des charges de poids à la ceinture pour
gagner en puissance."

E. L. : "À l'instar du gardien, la pointe a un
entraînement spécifique avec
une contre-pointe. Nous voyons
les différents styles de tir
comme le revers ou le bras roulé,
ainsi que des exercices pour la
puissance, comme par exemple,
nager 25 mètres avec un élastique
autour de la taille en essayant de forcer."

III RELAIS OU FINISSEUR ?

A. A. : "Marquer des buts est un exercice aléatoire.
L'important c'est surtout que la pointe ne perde
pas le ballon car cela peut être fatal à son
équipe. La position est particulière parce
que l'équipe joue pour la pointe et la
pointe pour l'équipe. C'est le poste le plus
physique mais aussi celui qui demande
le plus de complémentarité avec le reste
de ses coéquipiers. C'est très gratifiant
de pouvoir servir l'équipe. En plus avec
une bonne pointe, l'adversaire aura
tendance à jouer en zone et donc à
libérer de l'espace. Dans certaines
phases de jeu, il peut y avoir quatre
joueurs qui défendent sur la pointe, le
défenseur-pointe et trois de ses
coéquipiers. Et là, vos partenaires ont
beaucoup plus d'espace ! Il y a aussi
des rencontres où il vous arrive de ne
pas toucher un ballon..."

E. L. : "La pointe est le pilier de l'équipe
avec le défenseur pointe. C'est un rôle un
peu spécial car elle a souvent le dos au
jeu. Une fois que la pointe est en posses-
sion du ballon, l'objectif est de le mettre
au fond ! Dans tous les cas, la pointe
doit avoir le dernier geste,
puisque soit elle tire,
soit elle provoque une
expulsion. Il faut vite
analyser le jeu, la
pointe n'a pas le
temps de faire des
mouvements dans
le vide, elle doit
être rapide et tech-
nique. Comme il y a
pas mal de façon de
shooter, c'est à elle,
une fois la position
du défenseur analy-
sée, de prendre la
bonne décision.
Ce n'est pas telle-
ment un relais
mais davantage
un finisseur."



Ph. Abaca/N. Gouhier