

# Comment initier des débutants au polo-vélo ?

## 1. Présentation du polo-vélo

Si possible à l'aide d'une courte vidéo qui servira de modèle de la pratique, expliquer les principes généraux du polo-vélo : petit historique, but du jeu, nombre de joueurs, les principaux interdits, règles du droit de passage (cf. « Comment débiter le polo-vélo »), description sommaires des compétitions organisées et des pays pratiquants.

## 2. Maniement du maillet (à pied, sans vélo)

### 1.1. Sans la balle

- Prendre le maillet dans la main droite obligatoirement.
- Tenir le maillet en ayant la plus grande largeur de la masse perpendiculaire au joueur, la paume de la main tournée vers le devant.
- Cette position de la main ne varie pas, quelque soit le mouvement donné au maillet : d'avant en arrière ou d'arrière en avant.
- Avec un maillet traditionnel de polo (masse ovoïdale, photo de droite) sans dragonne, la base de la masse du maillet doit être parallèle au sol (sinon, c'est que le maillet est tenu à l'envers).
- Balancer le bras en faisant en sorte que le maillet soit le prolongement du bras, c'est-à-dire en évitant des mouvements de flexion du poignet ou du coude. L'épaule est la seule articulation qui travaille, les muscles tendent le bras, l'avant-bras et la main (photo de droite).
- Faire le même exercice de balancier avec le bras droit tenant le maillet sur le côté gauche du corps, comme si l'on était à vélo (photo de gauche). Cette fois-ci, le coude travaille en étant très souple, le poignet est toujours le plus rigide possible afin de tenir fermement le maillet pour éviter les chocs du maillet sur les chevilles ou les jambes.



## 1.2. Avec la balle

- En ayant pris un élan de 5 pas à allure de marche, frapper la balle pour l'envoyer droit devant soi ; pour une meilleure frappe, avoir le pied droit à la hauteur de la balle au moment de la frappe (attention à ceux qui sont derrière le porteur de la balle : ne pas être à moins de 2 mètres du joueur avant la frappe de la balle !)
- Avec un élan de 5 pas à allure de marche, frapper la balle pour l'envoyer derrière soi.
- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 pas à allure de marche, frapper la balle devant soit en orientant la masse du maillet vers la droite (pas de modification de la position du buste, ni de la direction prise par le joueur : droit devant lui).
- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 pas à allure de marche, frapper la balle devant soit en orientant la masse du maillet vers la gauche (pas de modification de la position du buste, ni de la direction prise par le joueur : droit devant lui).
- Même exercice avec le maillet tenu par la main droite mais positionné sur la gauche du corps.
- Faire faire du slalom avec la balle entre des plots (photo de droite).



## 3. Maniement du vélo seul (sans maillet, ni balle)

Seulement si utilisation d'un vélo à pignon fixe. Sinon, passer directement à l'étape 4.

- Apprentissage du pédalage en pignon fixe.
- Apprentissage des ralentissements et arrêts (en pesant sur les pédales lorsqu'elles remontent, puis en bloquant les pédales pour déraper).

## 4. Maniement du vélo et du maillet

### 4.1. Sans la balle

- Tenir le maillet comme décrit à l'étape 1.
- S'habituer à guider le vélo avec la main gauche uniquement tout en tenant le maillet dans la main droite (« maillet mort », c'est-à-dire en le laissant traîner par terre) d'abord en ligne droite, puis en slalomant (photo de droite).



- Balancer le bras en faisant en sorte que le maillet soit le prolongement du bras, c'est-à-dire en évitant des mouvements de flexion du poignet ou du coude. L'épaule est la seule articulation qui travaille, les muscles des bras tendent le bras, l'avant-bras et la main.
- Conduire son vélo de la main gauche en laissant traîner son maillet sur le côté gauche : d'abord en ligne droite, puis en slalomant.

#### 4.2. Avec la balle

- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 mètres à allure modérée (mais pas ralentie), frapper la balle droit devant soit (photo de droite).
- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 mètres à allure modérée (mais pas ralentie), frapper la balle derrière soit (photo ci-dessous).



- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 pas à allure de marche, frapper la balle devant soit en orientant la masse du maillet vers la droite (pas de modification de la position du buste, ni de la direction prise par le joueur : droit devant lui)
- En ayant pris un petit élan de 4 à 6 pas à allure de marche, frapper la balle devant soit en orientant la masse du maillet vers la gauche (pas de modification de la position du buste, ni de la direction prise par le joueur : droit devant lui)
- Faire des passes à un autre joueur : vers l'avant, vers l'arrière, vers le côté droit, vers le côté gauche.
- Apprendre à tirer en partant d'une position arrêtée pour l'engagement du jeu, les coups francs, les penalties, les touches, les corner et les sorties de but (photo de droite).
- Apprendre à contrôler la balle avec la roue avant, sans le maillet (photo ci-dessous).



## 5. Match(es)

- Faire des petits matches de 5 à 10 minutes avec 4 joueurs par équipe, sans gardien de but.



- Après plusieurs séances de polo-vélo, suivant l'habileté des joueurs, introduire un gardien de but qui servira de cinquième joueur, tout en présentant les règles spécifiques au gardien de but.
- Augmenter progressivement la durée des matches suivant l'âge des joueurs :
  - 8-10 ans : 5 à 10 minutes maxi
  - 11-12 ans : 10 à 15 minutes
  - 13-14 ans : 15 à 30 minutes
  - 15-16 ans : 20 à 40 minutes (60 minutes s'il y a des remplaçants).
  - A partir de 17 ans : 60 minutes

Le jeu peut être divisé en 1, 2, 4 ou 6 périodes selon le temps total de jeu (ci-dessus), la maîtrise des joueurs, leur âge et la fatigue (notamment nerveuse) du moment.

- Un arbitre-dirigeant évoluant à pied est obligatoire pour veiller au respect des règles qui n'ont qu'un seul but : protéger les joueurs en favorisant le jeu collectif et le fair-play.

