

APPROFONDISSEZ VOS LECTURES  
AVEC NOS ARTICLES, INTERVIEWS,  
TUTORIELS SUR NOTRE BLOG  
ED-AMPHORA.FR/BLOG

SUIVEZ TOUTE NOTRE ACTUALITÉ !

 facebook.com/EditionsAmphora  
 twitter.com/EditionsAmphora  
 instagram.com/edamphora  
 linkedin.com/company/editions-amphora

ÉDITIONS AMPHORA  
27, RUE SAINT-ANDRÉ-DES-ARTS  
75006 PARIS  
TÉL. 01 43 29 03 04

ED-AMPHORA.FR

Jamais un tel ouvrage pédagogique sur le water polo n'a été publié en France ! Véritable bible, ce manuel concret et exhaustif accompagnera l'éducateur quels que soient la catégorie d'âge et le niveau du groupe dont il a la responsabilité.

Après avoir présenté les spécificités de la discipline, Gilles Madélénat détaille les préparations physique, technique, tactique et mentale pour permettre aux équipes d'exploiter au mieux tout leur potentiel lors des jours de match. Un chapitre entier est par ailleurs dédié à la spécialisation réclamée pour chaque poste dont, notamment, celui du gardien et de la pointe.

Pour plus de clarté, de nombreux schémas et photos illustrent les différentes consignes et explications. L'éducateur pourra ainsi se concentrer sur les points essentiels lors des mises en situation et exploiter au mieux le contenu.

En fin d'ouvrage, une partie est consacrée à une pratique ludique du water-polo adaptée au contexte scolaire.

**De la formation du joueur à la recherche de performance, voici le guide de référence pour tout encadrant souhaitant mettre en place une préparation et un entraînement cohérents pour leurs équipes afin d'obtenir des résultats à court ou plus long termes.**

EN PARTENARIAT AVEC



AVEC LE SOUTIEN DE



Scannez ce QRCode  
pour explorer nos univers sur  
ED-AMPHORA.FR

49,95 €

ED-AMPHORA.FR



# WATERPOLO GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

Gilles MADELENAT

# WATERPOLO

## GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

### Fondamentaux Entraînement Préparation

+600  
de EXERCICES,  
ÉDUCATIFS  
ET SITUATIONS  
D'ENTRAÎNEMENT



DE LA  
FORMATION  
À LA  
PERFORMANCE



**Gilles MADELENAT**, professeur d'E.P.S. de formation, nageur au C.N.Coutances puis poloïste de haut niveau licencié aux Dauphins de Sète pendant 16 ans (et une année à Nice et à Reims), sélectionné olympique aux J.O. de Barcelone en 1992 (Championnat du Monde 1990 à Perth, et d'Europe 1991 à Athènes), a suivi toute sa formation universitaire à l'INSEP.

Sa carrière d'entraîneur commence avec les cadets du Sporting Club de Choisy-le-Roi, avec lequel il est champion de France junior en 1995 en tant qu'assistant de Vladimir Prélowsky. Sa carrière sportive internationale de haut niveau terminée, il est nommé comme entraîneur au bataillon de Joinville à Fontainebleau de septembre 1996 à juin 2000, période pendant laquelle il expérimente sa méthode de travail basée sur la formation et l'éducation du joueur de haut niveau. Le conseiller technique national retrouve ensuite le Pôle France de l'INSEP, ce qui sera le début d'une ère nouvelle pour les jeunes poloïstes français souhaitant s'épanouir dans un double projet sportif et de formation.

La FFN sous l'impulsion de son DTN Claude Fauquet et de son adjoint au polo Dominique Delon, met en place un véritable projet innovant, ambitieux et prometteur : former et préparer des jeunes qui vont jouer en tant qu'équipe constituée en National 1, en vue de leur premier championnat continental. L'objectif est que chaque génération passant par l'INSEP puisse avoir la carrière internationale Junior la plus complète possible, condition nécessaire pour avoir dans le futur des seniors expérimentés connaissant les exigences du haut niveau. L'équipe de l'INSEP a insufflé pendant 10 ans un nouvel élan au paysage poloïstique français. Même si aucune médaille n'est venue récompenser cette initiative « révolutionnaire », la France est redevenue une nation crainte et respectée.

En 2010, suite à la 5<sup>e</sup> place obtenue par la génération 93 aux championnats d'Europe et après 15 ans de bons et loyaux services, l'auteur quitte la FFN pour divergences d'opinions. La FFN souhaitant le maintenir à son poste, l'auteur éprouve le besoin de « souffler », afin de mettre en place un système visant à améliorer le niveau général et accélérer la formation sur notre territoire. Pour progresser encore et réduire l'écart qui sépare la France des podiums européens. Cet ouvrage est venu en quelque sorte remplacer ce projet initial afin de faire bénéficier au plus grand nombre de son expérience, reconnue et performante au-delà de l'Hexagone, comme l'atteste la présence de joueurs passés entre ses mains à l'INSEP ou en équipe de France junior et qui font partie aujourd'hui d'équipes évoluant en élite ou dans des clubs européens. Les meilleurs d'entre eux ont intégré l'équipe de France qui s'est qualifiée par trois fois aux championnats d'Europe, aux J.O. de Rio et aux derniers championnats du monde de Budapest.

Il est aujourd'hui entraîneur-joueur au Cotentin Natation des Pieux et professeur d'E.P.S. au collège Lucien Goubert de Flamanville.