

# Association sportive Val-d'Oise water-polo (ASVO)



Le water-polo est un sport d'équipe avant toute chose : il développe l'**esprit d'équipe**, la cohésion et l'élaboration de stratégie.

C'est un sport d'eau, il prend aussi les bienfaits de la natation en permettant d'effectuer des mouvements amples dans l'eau, de travailler avec la force de l'eau sans heurt ni blessure

C'est aussi un sport d'endurance : le système cardio-vasculaire et la capacité pulmonaire sont mis à rude épreuve. Vous devez travailler votre souffle, apprendre à maîtriser et à gérer vos efforts.

Le water-polo est un sport aquatique qui se pratique par équipe avec un ballon et deux buts. Il est une forme de handball aquatique avec des règles spécifiques.

## Coordonnées

GENEVE VALERIE  
12 rue de la haute salle  
95290  
L Isle Adam  
[asvowaterpolo@gmail.com](mailto:asvowaterpolo@gmail.com)  
[33610688014](tel:33610688014)

Liens utiles

[Site Web](#)

[Facebook](#)

Contact

M.SEDILLIERE REMY, Mme GENEVE VALERIE