

RCActu Newsletter



CHÈR(E) POLOÏSTE,

Je suis heureux de m'entretenir avec toi par ce biais et te faire découvrir la newsletter du RC Arras Water-polo, celle-ci te permettra de suivre toute l'actualité du club et des activités. Le water-polo est un sport de contact alors ici aussi, gardons ce contact !

Dans cette première édition, nous te proposons un petit récap des résultats de ce début de saison mais également des matchs à venir. La rubrique du dir tech' te guidera pour avoir une bonne hygiène de vie et indispensable à tout sportif et qui te permettra de vivre ta passion à 100 à l'heure.



Benoit LEMOINE
Président

Comme elle t'est destinée, n'hésite pas à nous faire parvenir ce que tu aimerais voir apparaître. En effet elle évoluera en même temps que toi au fil de tes envies et de tes besoins.

Je te laisse te balader à travers ces différentes rubriques.



Ce soir c'eeest MATCH !!	Les résultats du mois de décembre	Les prochaines rencontres à domicile	Les prochaines rencontres à l'extérieur
Championnat U11		22/01/2023 à Arras	
Championnat U13	11/12 : FNCD 33-10 RCA	14/01 : RCA-LUC à 18H30	07/01 : SLCD-RCA à 19H00 28/01 : LUC-RCA à 19H00
Championnat U15	4/12 : SNH 06-15 RCA 11/12 : FNCD 22-09 RCA		07/01 : SLCD-RCA à 20H30
Championnat N3	11/12 : FNCD 17-9 RCA	14/01 : RCA-LUC à 20H30	
Championnat N1F	27/11 : RCA 10-13 ASPTT Limoges 26/11 : RCA 10-13 Toulon WP		14/01 : Toulon WP-RCA à 20H00 1 15/01 : Olympic Nice WP - RCA à 10H00

REJOIGNEZ NOTRE FAN ZONE : ALLEZ ARRAS !!



Cette rubrique va t'accompagner pas à pas vers une hygiène de vie qui pourrait t'aider à atteindre tes objectifs que ce soit sportif ou dans ta vie de tous les jours.

Être sportif, et encore plus poloïste, va impliquer, une hygiène de vie adaptée. Que l'on soit très jeune, moyennement jeune, plus âgé, très âgé, nous devons, en plus d'avoir la vie de M. et Mme tout le monde (école, travail, ...), nous entraîner !

Un poloïste doit être plus fort que les autres (normal, c'est « le sport le plus dur du monde » cf. journal l'Équipe été 2021). Alors pour l'être et continuer à l'être, il lui faut aider son petit corps afin d'être très performant et de l'être longtemps.

L'une des aides s'appelle : la nutrition.

Vous devez bien vous douter que votre petit (ou grand) corps consomme beaucoup plus de nutriments que celui d'une personne qui ne pratique pas de sport (encore moins le water-polo).

Il consomme plus et différemment. Il faut donc lui permettre de répondre présent et de s'adapter à tout ce que vous allez lui demander de faire, ainsi que de reconstituer ses stocks.

Si vous avez besoin de plus d'infos, d'explication, n'hésitez pas à me contacter : dir.technique@rcarras-waterpolo.fr

Et n'oubliez pas :

« Celui qui pose une question à l'air bête 5 minutes, celui qui n'en pose pas à l'air bête toute sa vie »

Lao-Tseu

Alors je vais vous aider, un peu, pour y voir plus clair, à l'aide de cette rubrique et de celles qui suivront... Elle ne sera pas exhaustive, elle ne fera qu'aborder vos besoins, vous en dire un peu plus et vous conseiller. Peut-être même vous informera-t-elle, un peu...

Il ne faudra jamais oublier que se nourrir, hormis apporter le carburant nécessaire à notre petit corps est aussi un moment de plaisir. Il faudra toujours l'avoir en tête. Donc inutile de vouloir se forcer à tout changer d'un seul coup, le corps n'aime pas le « d'un seul coup ».

Si vous vous rendez compte que votre alimentation n'est pas, pas trop...adaptée à votre vie de sportif, il sera certainement nécessaire d'apporter des changements, progressivement, afin de toujours donner à votre corps ce dont il a besoin, et surtout avant qu'il n'en manque. Alors à bientôt...



Eddie HERMANT
Directeur Technique

Infos à ne pas louper



**La boutique du club est toujours ouverte pour t'équiper.
La gourde est maintenant disponible!**

La route est longue poloïste, courage à toi, et à ce soir pour l'entraînement !