

MAI
2023

ACTU RC ARRAS WATER-POLO





Bonjour à toi Poloïste !

J'espère que tu vas bien et que tu as pu profiter de tes vacances. Est-ce-que la chasse aux œufs a été bonne?

Peut-être que tu as réfléchi à la petite devinette que je t'ai proposée le mois précédent ? Il est temps pour toi de découvrir la réponse :

Tu peux utiliser mon premier pendant ta séance de musculation : C'est un POIDS (pas nécessaire qu'il soit lourd, le plus important et de bien réaliser l'exercice)

Mon deuxième sort de ta bouche quand tu es content de marquer un but : C'est le SON de l'accomplissement du travail de ton équipe

Mon dernier est le mois où l'on célèbre Pâques : C'est bien entendu le mois D'AVRIL

Mon tout est une petite blague plutôt appréciée : Le poisson d'avril

Félicitations à toi si tu as su résoudre l'énigme

Reprenons un peu notre sérieux et parlons des nouvelles du club si tu veux bien :

L'ACTUALITÉ

TOURNOI U11

Nous avons accueilli ce tournoi le **02 Avril**. Nos U11 n'ont pas démerité et se sont très bien battus pour terminer à la 4ème place sur 6 équipes. Félicitations à vous jeunes poloïstes ce n'est que le début !

STAGE SPORTIF

Qui dit vacances, dit stage sportif, je ne t'apprends rien tu as l'habitude! Tu as eu l'occasion de te dépasser et de progresser afin d'aborder la fin de saison comme il se doit. Pour certains cette préparation sera bénéfique pour la Hopla Cup, elle arrive!

SOIRÉE PARTENAIRES

Le samedi 06 Mai à 19h15 :

Lors du week-end qui opposera notre équipe féminine à Mulhouse et Granville nous aurons le plaisir d'accueillir nos partenaires et peut-être même des futurs partenaires, le samedi 06 Mai à 19h15. Cet évènement aura pour objectif de présenter les différentes activités et opportunités du club mais aussi de remercier nos partenaires qui nous accompagnent tout au long de l'année.

TOURNOI U12-U14

Le dimanche 07 Mai à partir de 14h00 :

Nous avons le plaisir d'accueillir le tournoi U12-U14 qui opposera 6 équipes. Nous sommes derrière vous, jeunes joueurs, amusez-vous !



Voici maintenant les résultats de nos équipes pour le mois d'Avril et le calendrier du mois de Mai :

Ce soir c'eeeeest MATCH !!	Les résultats du mois d'Avril	Les rencontres à domicile	Les rencontres à l'extérieur
Championnat U11	02/04 : 4ème place		
Championnat U13		13/05 : RCA VS ENTLM à 18h00	20/05 : ENTLM VS RCA à 12h45
Championnat U15	01/04 : RCA 11 - 19 ENTLM	13/05 : RCA VS ENTLM à 19h45	13/05 : ENTLM VS RCA à 12h45
Championnat N3	01/04: RCA 33 - 06 Wattrelos 15/04: Epernay 14 - 31 RCA 21/04: Laon 07 - 16 RCA		
Championnat N1F		06/05: RCA VS Mulhouse à 20h30 07/05: RCA VS Granville à 12h30	



LA RUBRIQUE DU DIR TECH'

Bon maintenant que l'on sait ce qu'il faut manger, quand il faut et de quelle façon. Comment organiser notre grande vie de sportif? Nous allons donc parler d'hygiène de vie...

Euh c'est quoi l'hygiène de vie d'un poloïste?

Pour faire simple, c'est comment s'organiser dans la vie de tous les jours pour pouvoir tout faire et plus que ça encore...

Pour aller à l'école, faire ses devoirs, travailler, avoir une vie de famille, des copains et s'entraîner dans le sport le plus dur du monde il faut, on l'a déjà vu, donner du bon carburant à notre (futur) corps d'athlète mais aussi le laisser pouvoir l'utiliser (dormir, se reposer...).

Alors déjà, pourquoi et comment dormir et pourquoi et comment se reposer ?

Dormir, ça sert à régénérer notre corps, ça sert à aider à grandir, ça sert à lutter contre les maladies, ça sert à améliorer notre mémoire, bref c'est comme une mise à jour quotidienne, la nuit. A tel point que si on ne dort pas, notre corps de sportif n'aura pas tout ce dont il a besoin pour fonctionner et ça c'est pas bon car il va nous donner ce qu'on lui demande mais au détriment du reste et va finir par craquer...et nous forcer à nous reposer.

Donc imaginez le boulot qu'a notre sommeil pour régénérer notre grand (ou petit) corps de poloïste! Il faut donc l'aider.

Comment?

Déjà par prendre des habitudes. Ce n'est pas lorsque nous nous couchons que le sommeil débute, c'est quelques heures avant. Donc il faut nous habituer à nous coucher sensiblement aux mêmes heures. Et pour que tout se passe bien, éviter de nous stimuler avec nos téléphones par exemple et leurs bips incessants (donc enlever toutes les alertes et autres notifications, mettre en mode avion...).

Prendre l'habitude de lire ou d'écouter une musique calme...Bref tout faire pour favoriser l'endormissement. On croit souvent que l'on peut rattraper le sommeil perdu en dormant plus le week-end par exemple. Si c'était aussi simple, ça se saurait. Eh non, le sommeil perdu est perdu. Si on calcule : une heure de sommeil perdue par jour équivaut au bout de la semaine à...quasiment une nuit. Et ça, c'est pas bon pour notre corps de poloïste (et celui de tout le monde non plus).

Se reposer, ça ne veut pas forcément dire dormir. Ça veut dire être calme, sans se stimuler. Il suffit de lire, de marcher tranquillement, s'asseoir et rêver, bref pleins de choses que l'on ne sait plus faire. La faute, encore, à un objet plat, plus ou moins grand et rectangulaire, qui nous sert à faire quasiment tout...sauf nous reposer ! Et lui nous empêche de réellement nous reposer. Se reposer permet au corps de pouvoir faire un « break » qui nous aidera à avoir la pêche toute la journée. Donc des petites périodes de repos que l'on met en place dans la journée, quand ça nous est possible...c'est nécessaire pour notre vie de poloïste.





Comment?

Nous ne sommes pas obligés de planifier ou d'organiser des périodes de repos dans la journée. Nous avons forcément (eh oui) des moments où c'est possible (même si l'on se sent « over booké » si on prend le temps d'y regarder, on trouvera le temps...). Pas quelques heures, une dizaine de minutes peut suffire dans la journée. Il faut simplement...le faire.

L'hygiène de vie (repos et nutrition) du sportif n'est qu'une petite organisation à mettre en place. S'organiser pour effectuer les choses nécessaires, obligatoires, afin qu'elles ne soient pas des corvées mais inscrites dans une routine qui ne fait pas appel au stress. Le stress c'est bon pour les matchs, pas en dehors...

Il y a des choses sur lesquelles on ne peut pas trop agir, l'école, le travail par exemple, ce sont sur des horaires que nous ne décidons pas.

Mais les devoirs par exemple (désolé), à partir du moment où ils sont donnés, nous pouvons choisir de les faire quand ça nous arrange (c'est à dire pas après l'entraînement avant de se coucher ou à la dernière minute). Histoire de ne pas perdre notre temps précieux, nous pouvons nous organiser et les faire à la piscine par exemple (parlez-en aux entraîneurs afin qu'ils vous orientent sur les endroits calmes à la piscine par exemple).



Doit-on rester à la maison parce qu'il y a eu match(s) ou une journée fatigante etc... ?

La meilleure façon de se reposer c'est de s'entraîner (eh oui, notre corps de poloïste fonctionne comme ça). Que la fatigue soit physique ou de l'esprit, il faut s'entraîner. Si la fatigue est physique, l'effort stimulera notre petit corps afin de le forcer à récupérer plus vite et si elle est « morale » il aura pour effet de nous booster. Si cette fatigue perdure depuis plusieurs jours, il faut aussi en parler à l'entraîneur, il adaptera la séance à votre besoin ou vous conseillera.

Une fois l'habitude de repos prise, comme celle de la nutrition, vous aurez mis en place les fondations nécessaires pour être performants dans votre vie de poloïste comme dans celle de tous les jours. Voilà, ces petites chroniques nutrition et repos sont terminées. Reste à chacun de se les approprier, petit à petit. Si vous souhaitez aller plus loin dans ces domaines, n'hésitez pas... 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 a l'air bête toute sa vie» Lao-Tseu



RC ARRAS

WATER-POLO



www.rcarras-waterpolo.fr



RC ARRAS WATER-POLO