

ÉTÉ
2023

ACTU RC ARRAS WATER-POLO



Salut à toi Poloïste !

J'espère que tu profites de ce repos bien mérité mais que tu gardes la forme ! Cette newsletter signe la fin de la saison. J'espère que tu as appris, que tu as progressé, que tu t'es amusé ! Nous sommes fiers de te voir évoluer parmi nous !



FIN DE SAISON SPORTIVE

ÉQUIPE U11

Nos jeunes joueurs se sont qualifiés pour disputer le tournoi final à Valenciennes, pour affronter des équipes que l'on connaît bien et que nous avons affrontées tout au long de cette saison sportive.

Nous avons pu voir tout le travail réalisé tout au long de l'année et la progression de nos poloïstes en herbe. Nous terminons au pied du podium avec une belle 4ème place. Le travail continue pour obtenir une place sur le podium. ALLEZ ARRAS !!!

ÉQUIPE U15

Notre équipe U15, qui sur le mois de juin disputait deux finales de championnat ont eu fort à faire.

- Le tournoi final du championnat U15 Honneur où ils prennent la 4ème place
- La petite finale U15 du championnat régional de la ligue régionale Hauts de France contre Harnes. Nos Arrageois sortent victorieux et ils terminent sur le podium, à la 3ème place.

Un grand bravo à vous !

ÉQUIPE U13

C'est avec des souvenirs pleins la tête que reviennent nos équipes de jeunes poloïstes! Les 3 équipes ont très bien défendu les couleurs du club notamment les U9 qui montent sur la première marche du podium après avoir joué contre Rennes. Bravo à tous, nous espérons réitérer cet exploit pour la prochaine édition! Après une finale à l'aller très serrée contre Douai, nos poloïstes en herbe s'inclinent sur le match retour, et obtiennent une très belle 2ème place du Championnat U13 de Ligue Régionale de Natation Hauts-de-France ! Nous sommes très fiers de vous, il reste une petite marge de progression qui sera source de motivation pour la saison à venir !



LES RÉSULTATS

Voici maintenant les résultats de nos équipes du mois de juin:

Ce soir c'eeeeest MATCH !!	Les résultats du mois de juin
Championnat U11	11/06 : RC Arras Wp 04 - 07 FNCD 11/06 : RC Arras Wp 06 - 10 PCVA 11/06 : SLCD 9 – 8 RC Arras Wp
Championnat U13	14/06 : RC Arras Wp 13 - 10 FNCD 18/06 : FNCD 14 - 10 RC Arras Wp
Championnat U15	07/06 : RC Arras Wp 21 - 07 SNH 10/06 : RC Arras Wp 15 - 18 Sète Natation (U15 Honneur) 11/06 : RC Arras Wp 09 - 27 ENTLM (U15 Honneur) 11/06 : RC Arras Wp 09 - 21 Nat Villefranche (U15 Honneur) 16/06 : SNH 11 - 10 RC Arras Wp

SÉLECTION RÉGIONALE

Pendant que tu te dors la pilule au « soleil », certains de tes camarades ont rejoint les équipes régionales de la ligue Hauts-de-France pour la coupe de France des Régions.

L'équipe U12 termine 3ème de la CFL 2023 à Gravelines

L'équipe U14 termine 5ème de la CFL 2023 à Toulon

L'équipe U16 termine 4ème de la CFL 2023 à Toulon

Félicitations à Émile (U12), Antoine (U12), Nazar (U12), Victor (U12), César (U14), Daniil (U14) et Maxence (U16) pour leur sélection.

VIE DU CLUB

CHALLENGE DE L'ÉTÉ

N'hésite pas à participer à notre challenge de l'été sur nos réseaux sociaux Facebook et Instagram :

Emmenez-nous avec vous pendant vos vacances!

Le concept? Prends une photo drôle /insolite de tes vacances, peu importe le lieu où la destination où tu te trouves, avec un équipement à l'effigie de notre club.

Poste la photo sur votre Facebook ou Instagram en mentionnant le @rcarraswaterpolo ainsi que le pays et la ville où tu te trouves.

Nous voterons pour un seul vainqueur qui se verra recevoir un bon d'achat d'une valeur de 30€ sur la boutique du club.

Envie de participer? C'est à toi de jouer du 07 juillet au 31 Août 2023

Soyez créatif ! Ça permet de garder contact avec nous tout en s'amusant 😊



BBQ 2023

Parce que le water-polo, c'est aussi la famille et la convivialité, nous nous sommes rassemblés comme chaque année pour fêter ensemble cette fin de saison sportive riche en émotions. Ce moment chaleureux nous est cher. Nous remercions l'ensemble des participants et particulièrement notre équipe de bénévoles qui a tout organisé dans un ultime effort pour que cette journée se passe merveilleusement bien. Le soleil ☀️ était au rendez-vous, vos sourires également. 😊

NOUS SOMMES ET VOUS ÊTES LE RC ARRAS WATER POLO

LES JOURNÉES PORTES OUVERTES

Comme chaque année, nous ouvrons nos portes pour faire découvrir notre sport. Beaucoup de novices ont découvert notre univers et ont plutôt apprécié! Nous espérons les retrouver pour la saison prochaine!



SAISON 2023-2024

Nous mettons tout en œuvre pour préparer ta prochaine saison. Nous t'avons envoyé par mail ton dossier d'inscription et le planning des entraînements pour la saison 2023/2024.

Nous nous retrouvons pour les journées d'inscriptions :

Pour les anciens licenciés :

Mercredi 30 août 2023 de 18h00 à 20h00

Jeudi 31 août 2023 de 18h30 à 20h00

Les entraînements débuteront la semaine du lundi 21 août 2023

Pour les nouveaux licenciés :

Mercredi 6 septembre 2023 de 14h00 à 19h30

Jeudi 7 septembre 2023 de 17h30 à 19h30

Les entraînements débuteront la semaine du lundi 11 septembre 2023

FLASH INFO: Notre équipe masculine évoluera la saison prochaine en Nationale 2. Nous te donnons rendez-vous pour venir les encourager !!!!

Le samedi 23 septembre à 20h30 à la piscine E.Desbin

RC Arras Water-polo Vs Choisy le Roi





LA RUBRIQUE DU DIR TECH'

Que faire, ou ne pas faire, durant les vacances d'été? Après une année sportive comme celle que vous venez de vivre, les vacances d'été c'est fait pour se reposer, faire un break, pour permettre de digérer toute une saison et se préparer à en vivre une autre, à la fois physiquement, mais aussi mentalement.

Attention, je n'ai pas dit (ou écrit) ne rien faire, aider à la maison c'est aussi se reposer...

Se reposer c'est, outre ce qui est écrit dans la newsletter N°4, faire des choses qui sortent de l'ordinaire, prendre le temps, ...et cela progressivement.

Progressivement est un mot qui revient souvent dans le vocabulaire des entraîneurs.

Là, c'est parce que votre corps de parfait poloïste a dû être prêt à faire ce qu'on lui demandait durant 10 mois. Pour cela, il a mis en place un niveau « d'attente » qui s'appelle l'État Homéostasique, un gros mot mais qui est très important. Pour faire simple, une petite image : après un échauffement, on est prêt à faire un match. Les muscles, le cerveau, le cœur, les poumons, bref tout le corps a été mis en condition pour être performant.

Durant la saison, ce fameux « État » augmente jusqu'à rester à un niveau qui lui va bien. Pas trop d'efforts à faire ni pour être performant, ni pour le maintenir. C'est pour cela que notre corps a mis en place ce niveau « d'attente », pour ne pas avoir à repartir de zéro et qu'il puisse être rapidement performant, c'est à peu près ça l'État Homéostasique (notre niveau de vigilance).

Alors si on s'entraîne beaucoup et que l'on arrête d'un seul coup, notre corps va manquer d'exercice car il est toujours prêt, il faut lui apprendre que ce sont les vacances. Alors, progressivement (encore), il faut l'habituer à en faire moins et de façon moins intensive.

Bon mais que faire alors ?

En gros, il y a 3 étapes :

- 1- On fait redescendre notre niveau d'attente (2 semaines* suffisent).
- 2- On se repose (3 à 4 semaines*).
- 3- On prépare notre corps à la saison sportive qui arrive (2 à 3 semaines*)

*ce ne sont que des indications, pas des impératifs...

Par exemple pour chaque étape:

- 1- On bouge, 30 minutes, 2 à 3 fois par semaines sans forcer (footing, vélo, natation).
- 2- Se reposer en s'amusant, en lisant, se baladant, en visitant (si, si, c'est bien), en discutant, bref les choses que l'on ne peut pas faire durant l'année scolaire.
- 3- A cette étape il faut se remettre à bouger, progressivement (toujours). Bouger en se baignant, en nageant, en faisant du vélo (c'est très, très bon pour les poloïstes). Il faut quand même faire attention à tous les jeux du genre foot, basket...sur sol dur.

Nos articulations ont l'habitude d'évoluer dans l'eau, il faut les protéger. Il faut aussi penser à notre saison pour se préparer psychologiquement...Bref remettre notre machine en marche. Et au final, à quoi ça sert de s'organiser comme cela ?

Je vais faire au plus simple. 2 mois (quasiment) de vacances c'est long, et on pourrait vite prendre des habitudes que notre corps n'aime pas. Il a besoin de bouger pour être bien.

Donc, si durant ces vacances on passe son temps sur les écrans, sur le canapé, si on ne le sollicite pas, il va comme hiberner. Ne rien faire fatigue...

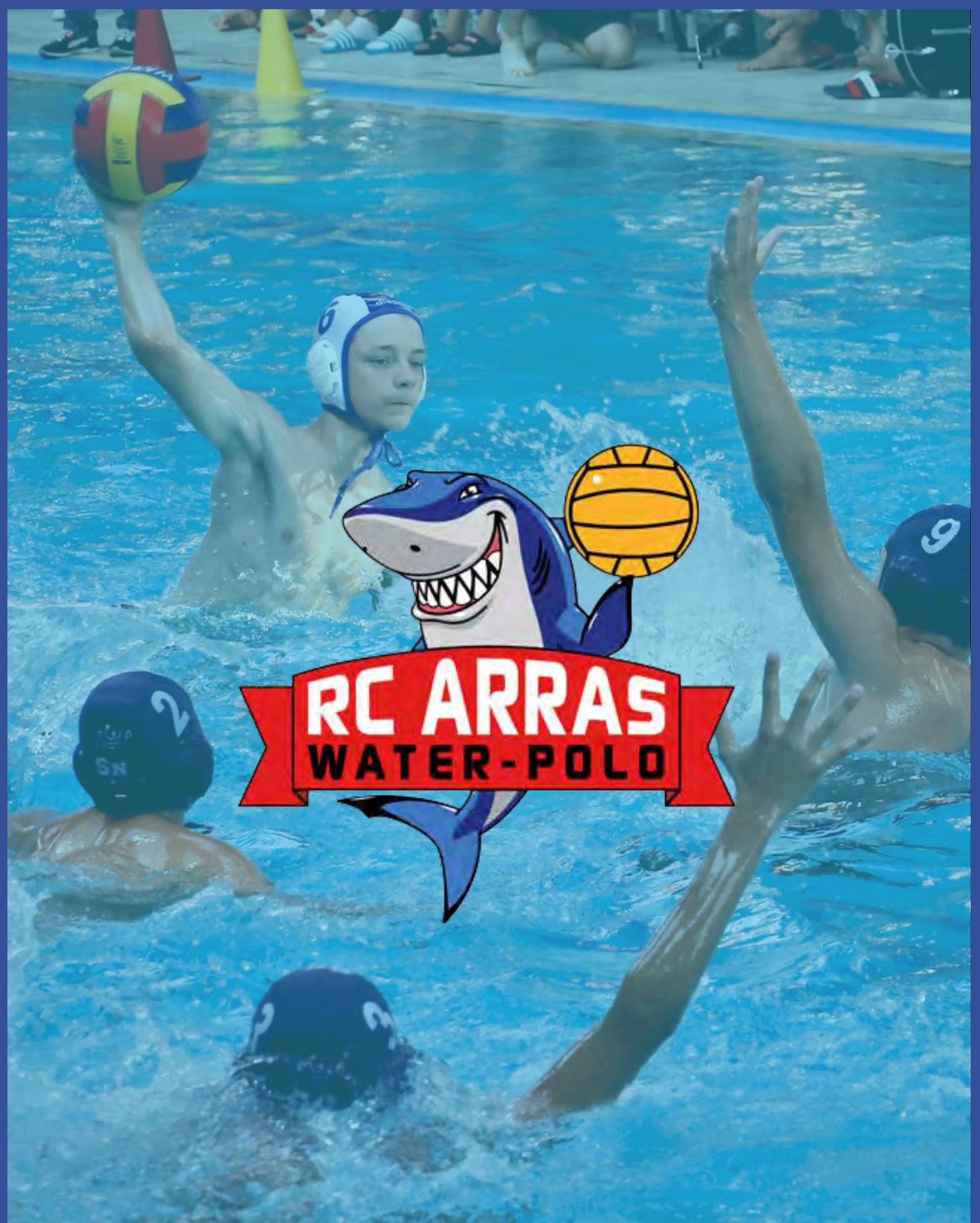
De plus, comme « la fonction développe l'organe et l'organe développe la fonction » (désolé, ça veut dire que quand on fait quelque chose, le corps se développe et comme il se développe il permet de faire plus), c'est en bougeant que nous nous développons.

Bon il faut conclure cette saison sportive, je vous souhaite donc de continuer à bien vous amuser durant ces vacances. Revenez nous bronzés, plein d'envies et de choses à raconter.

Bonnes vacances! ☀️

dir.technique@rcarras-waterpolo.fr





RC ARRAS
WATER-POLO



www.rcarras-waterpolo.fr



RC ARRAS WATER-POLO