

SEPT-OCT
2023

ACTU RC ARRAS **WATER-POLO**



Salut à toi Poloïste !

Ça y est la rentrée est passée et tu as retrouvé l'odeur du chlore !

Nous espérons que tu as passé un bel été, que tu as pu accorder un peu de repos à ton corps.

Es-tu d'attaque pour cette nouvelle saison ?

Je te laisse reprendre tes habitudes ou découvrir pour la première fois la newsletter afin de connaître toutes les actualités du club, le calendrier, les conseils diététiques et sportifs de notre directeur technique.

Bonne route à toi poloïste, n'hésite pas si tu as besoin !



ACTUALITÉ

CHALLENGE DE L'ÉTÉ

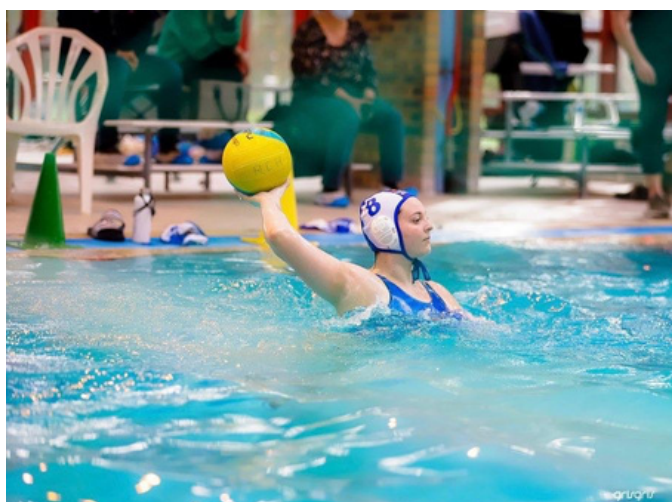
Félicitations à Théo VIART dans la catégorie U11 qui remporte le challenge de l'été ! Merci à tous d'avoir participé à ce concours et d'avoir porté avec fierté les couleurs de notre club partout où vous êtes allés !

INSCRIPTIONS

Ça nous fait plaisir de vous revoir et nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux membres du club qui nous ont rejoint.

Merci de nous faire confiance et de (re)signer avec nous pour cette saison !

S'il manque encore une pièce justificative dans ton dossier, n'hésite pas à nous l'apporter au plus vite afin que nous puissions finaliser ton inscription.



DU WATER-POLO MAIS PAS QUE...

Nous accueillons de nouveaux apprentis poloïstes dans les différentes catégories : aisance aquatique, apprentissage nage, perfectionnement nage. Bienvenue à vous ! Nous sommes là pour que tu prennes plaisir à évoluer dans l'eau en toute confiance.

Le club vous propose aussi du Polo Fitness décliné en 3 pratiques sportives pour varier les plaisirs et peut-être pour des besoins différents. Que ce soit pour l'Aqua Circuit Training, l'Aqua Fitness ou l'Aqua bike, n'hésitez pas à nous contacter (première séance d'essai gratuite et sans engagement).

C'est Océane, tout fraîchement arrivée cet été, qui est en charge de ces activités. Bienvenue à toi Océane !



PRÉSENTATION DES ÉQUIPES SAISON 2023-2024 :

École de Water-Polo :

Nos jeunes poloïstes continuent d'évoluer dans les différents championnats de la ligue Hauts de France avec deux équipes U11, une U13, une U14, une U15 et une U17. Ils porteront les couleurs de notre club au niveau région et pourquoi pas au niveau national pour les phases finales. Nous sommes tous derrière vous !

Vestiaire des garçons :

Nos joueurs de Nationale 3 ont réalisé un très bon championnat 2022 - 2023 qui leur permet de relever le défi d'évoluer en Nationale 2 afin de continuer à apprendre ensemble et porter les couleurs du club. C'est Milos qui sera derrière cette équipe pour la saison. Bonne route à vous !

Vestiaire des filles :

Nos joueuses continuent d'évoluer dans le championnat N1 Féminin. Nous leur souhaitons une bonne saison avec Maxime pour les coacher !

Stage sportif des vacances scolaires de la Toussaint :

Le planning des entraînements durant les vacances scolaires de la Toussaint vient de vous être envoyé, n'hésitez pas à le consulter.

À vos maillots de bain ! 🏊‍♂️



Place aux calendriers des matchs ! N'hésite pas à venir encourager nos équipes (buvette et petite restauration sur place).

Ce soir c'eeeeest MATCH !!	Dates de match
Championnat N2M	28/10: RC Arras Wp - Pelican Club de Valenciennes 20h30 11/11 : RC Arras Wp - Angers Water-Polo 20h30 25/11 : RC Arras Wp - Granville Water-polo 20h30 02/12 : Angers Water polo - RC Arras Wp 20h45
CH'TI CUP GIRL	01/11: à Lille
CH'TI CUP GIRL U12	11/11: à Lille
Championnat N1F	18/11 : RC Arras Wp - La libellule de Paris 20h30 19/11 : La libellule de Paris - Taverny S.N 95 9h00 19/11 : RC Arras Wp - Taverny S.N 95 13h00 16/12 : Taverny S.N 95 - RC Arras Wp 16/12 : RC Arras Wp - Mulhouse WP
Championnat U13	05/11 : RC Arras Wp - ENTLM 15h00 12/11 : RC Arras Wp - PCVA 14h30 26/11 : RC Arras Wp - FNCD 15h00 03/12 : LUC - RC Arras Wp 13h15 10/12 : RC Arras Wp - SCLD 14h30
Championnat U15	05/11 : RC Arras Wp - ENTLM 13h30 12/11 : RC Arras Wp - PCVA 16h00 19/11 : RC Arras Wp - WEC 15h30 26/11 : RC Arras Wp - FNCD 13h30 10/12 : RC Arras Wp - SCLD 16h00 16/12 : RC Arras Wp - SNH 18h30
Championnat U17	05/11 : RC Arras Wp - ENTLM 16h30 26/11 : RC Arras Wp - FNCD 16h30 16/12 : RC Arras Wp - SNH 20h00



www.rcarras-waterpolo.fr



RC ARRAS WATER-POLO