

JANV-FÉV
2024

ACTU RC ARRAS WATER-POLO



Salut à toi Poloïste !

J'espère que le début d'année se passe bien pour toi ! Peut-être que tu t'es fixé des objectifs, même en cas de petits coups de mou dis-toi que chaque petit effort te rapprochera un peu plus de l'accomplissement. N'hésite pas à te ressourcer quand tu en ressens le besoin, c'est important pour repartir sur de bonnes bases.

Je te laisse parcourir rapidement l'actualité puis les résultats. Je te réserve une petite surprise à la fin de cette Newsletter !



ACTUALITÉ

TRAVAUX PISCINE

La piscine avait besoin d'un petit coup de neuf pour redémarrer l'année ! Merci à toi de t'être adapté aux petits changements pour garder la continuité des entraînements et merci à la ville d'Arras de nous avoir permis cela. Maintenant, retour à la maison et reprise des habitudes afin de continuer à progresser et évoluer ensemble.

JOURNÉES PORTES OUVERTES DU COLLÈGE MARIE CURIE

Les portes ouvertes se sont déroulées le 17 février, nous avons pu présenter la section sportive Water-Polo du Collège Marie Curie aux nouveaux arrivants. Nous récupérerons les dossiers de recrutement le 20 et 27 mars, celui-ci se fera début avril.



SECTION SPORTIVE MARIE CURIE

Pour continuer de parler de la section sportive Water-Polo du Collège Marie Curie, nous pouvons féliciter l'équipe qui est vice-championne académique UNSS 2024 Pôle Excellence Inter Sections. Bravo à vous ! Bravo aux deux arbitres et au coach qui ont obtenu leur certification académique jeune officiel UNSS ! Encore félicitations à vous tous !



Voici maintenant les résultats de ce début d'année ainsi que le calendrier des prochaines rencontres :

Ce soir c'eeeeest MATCH !!	Les résultats du début d'année (Janvier-Février)	Les prochaines rencontres à domicile	Les prochaines rencontres à l'extérieur
Championnat U11	28/01: ENTLM 04 - 12 RCA1 ENL WP 04 - 10 RCA1 PCVA 01 - 24 RCA1 04/02: FNCD 28 - 01 RCA2 SCLD 23 - 05 RCA2 PCVA 25 - 03 RCA2 18/02: RCA1 11 - 06 ENL WP RCA1 17 - 02 PCVA2 RCA2 11 - 05 SCLD RCA2 01 - 16 PCVA1 RCA2 02 - 19 FNCD	17/03 : À ARRAS Poule E (RCA 1) Poule F (RCA 2)	21/04 : À LA LOUVIERE Poule E (RCA 1)
Championnat U13	28/01: FNCD 12 - 05 RCA 03/02: PCVA 14 - 16 RCA 04/02: ENTLM 12 - 10 RCA	16/03 : RCA VS LUC à 18H30	23/03 : SCLD VS RCA à 19H00
Championnat U15	14/01: WEC 02 - 32 RCA 28/01: FNCD 19 - 09 RCA 04/02: ENTLM 31 - 03 RCA 10/02 : PCVA 05 - 19 RCA		10/03 : SNH VS RCA à 14H00 23/03 : SCLD VS RCA à 20H30

Ce soir c'eeeeest MATCH !!	Les résultats du début d'année (Janvier-Février)	Les prochaines rencontres à domicile	Les prochaines rencontres à l'extérieur
Championnat U17	28/01 : FNCD 20 - 12 RCA 04/02 : ENTLM 26 - 09 RCA		10/03 : SNH VS RCA à 15H30
Championnat N2	13/01 : Choisy le Roi 35 -11 RCA 27/01 : Granville 23 - 13 RCA 10/02: PCVA 09-10 RCA 24/02: RCA 11 - 15 Angers W	16/03 : RCA VS Orléans à 20H30	
Championnat N1F	20/01 : Mulhouse 14 - 05 RCA 21/01 : Libellule Paris 18 - 07 RCA 17/02 : RCA 24 -06 Mulhouse 18/02 : RCA 08 - 04 Granville		13 et 14/04 : Granville VS RCA Montgeron VS RCA 11 et 12/05 : Mulhouse VS RCA Montgeron VS RCA

INTERVIEW

Peut-être que tu aurais aimé poser des questions à tes idoles ?

Nous les avons posées pour toi ! Un grand merci à eux de nous avoir accordé de leur temps et pour ces petites confidences.

Commençons notre série d'interviews par **HUGO FONTANI** : gardien de but de l'équipe de France, âgé de 29 ans. Ses arrêts décisifs aux Championnats du Monde de Doha ont contribué à l'exploit de l'équipe de France arrivée 4ème après une magistrale victoire contre la Hongrie (championne du monde du titre) aux quarts de finale.

A quel âge as-tu commencé le Water-Polo et où ?

J'ai commencé très tôt à apprendre à nager, à 6 ans, puis j'ai commencé le Water-Polo dans la foulée vers mes 8-9 ans à Nice dans le 2ème club de la ville le Nicaea Water-Polo.

Quels sont tous les clubs où tu as pu jouer jusqu'à présent ?

J'ai joué au Nicaea Water-Polo pour le plaisir jusqu'à mes 18 ans puis je suis parti à Strasbourg et j'y suis encore aujourd'hui.

Comment as-tu fait pour atteindre un niveau professionnel ?

Pour atteindre le niveau professionnel j'ai été tout d'abord encouragé par mes parents qui m'ont laissé quitter le domicile familial pour aller à Strasbourg et ensuite il m'a fallu m'entraîner beaucoup et avec beaucoup de rigueur pour en arriver là aujourd'hui.

Quel a été pour toi le principal sacrifice que tu as dû faire pour atteindre ce niveau ?

Le principal sacrifice a été de quitter ma famille à Nice pour poursuivre mon parcours à Strasbourg. Étant dans une famille très unie ça a été très difficile au début mais cela m'a permis d'évoluer plus rapidement.

Pourrais-tu nous faire un retour (individuel et collectif) sur les derniers championnats du monde ?

Les derniers championnats du monde ont été une réussite pour moi et pour l'équipe même si on peut toujours mieux faire puisqu'on est perfectionniste. On a su créer un engouement chez les gens qui nous ont suivi. C'était dingue.

Quelle est la principale chose que tu en retires ?

J'en retire qu'on est tout proche de nos objectifs de médaille aux Jeux Olympiques de Paris, il nous manque peu de choses pour y arriver et on va travailler dur pour ça !

Au niveau des JO de Paris, comment se passe la préparation concrètement pour que l'on se rende compte (mentalement et physiquement) ?

La préparation pour les Jeux Olympiques va être longue, on va se réunir pendant 2 mois et quelques, pour pouvoir arriver prêt à la compétition. Ça va être 2 entraînements par jour tous les jours avec un peu de repos pendant la semaine évidemment.

Individuellement, quels vont être, pour toi, tes principaux défis lors de ces JO ?

Mes principaux défis, je ne sais pas encore, mais je veux être le meilleur possible. Faire un tournoi complet sans baisse de régime. Pouvoir aider l'équipe du mieux que je le peux.

Même question, mais cette fois-ci collectivement ?

Notre défi collectif est d'aller chercher une médaille, on pourrait aussi dire qu'il faut que l'on continue sur notre lancée des derniers championnats du monde.

Quel est le principal conseil que tu donnerais à de jeunes poloïstes qui aimeraient atteindre le même niveau que toi ?

Le meilleur des conseils pour moi c'est de toujours aimer ce que vous faites, si vous n'aimez plus ça ne sert à rien d'insister parce que votre corps et votre tête ne suivront pas. Il faut s'entraîner dur pour devenir meilleur de jour en jour, s'accrocher et se remettre en question pour pouvoir affronter les moments difficiles. Mais garder le plaisir est vraiment l'élément le plus important à mes yeux.



Prochainement les interviews de Enzo Kahzs et Thomas Vernoux !



www.rcarras-waterpolo.fr



RC ARRAS WATER-POLO